

PROYECTO DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA PROPICIAR LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE 65 A 70 AÑOS DEL CONSEJO COMUNAL LA LIBERTAD DEL MUNICIPIO GUACARA.

Lic. María Cristina Delgado Kessell

RESUMEN:

En el siguiente trabajo pretendemos realizar un diagnóstico del grupo de adulto mayor, perteneciente al sector La Libertad del municipio Guacara, estado Carabobo. El mismo se basa en un proyecto de actividades para la incorporación de los adultos mayores de 65 a 70 años de edad de dicha comunidad. En este trabajo es de interés formular ciertas ideas que puedan fundamentar el impacto causado por la misión de Barrio Adentro Deportivo como programa priorizado para el desarrollo social de la República Bolivariana de Venezuela. El estudio permite explicar la característica del grupo desde diferentes puntos de vista y las posibles acciones a desarrollar, como estrategia para lograr una mejor participación en las actividades físico-recreativas de los adultos mayores y mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo. Por lo que surge como problema. ¿Cómo propiciar la incorporación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas del círculo de abuelos de La Libertad? La investigación ofrece un referente para el estudio socio demográfico de la comunidad y el grupo teniendo en cuenta métodos de intervención comunitaria.

Esta investigación se puso en práctica en la República Bolivariana de Venezuela, país que se encuentra en un proceso histórico de transformación de la formación histórico social capitalista a la construcción al socialismo, donde su mayor objetivo es darles todo tipo de posibilidades a los ciudadanos para mejorar la calidad de vida.

Para lograr este objetivo unas de las alternativas creadas fue la misión Barrio Adentro Deportivo encargada de ofrecer los servicios de las cuatro esferas de actuación de la cultura física y el deporte: Educación Física, Recreación, Deporte y Cultura Física Terapéutica, abarcando todos los grupos etéreos, buscando con ello un incremento en la esperanza de vida de los venezolanos

Una agradable experiencia para esta población ha resultado en la práctica la introducción de ejercicios físicos en los denominados Círculos de Abuelos, que tienen como objetivos: reducir las limitaciones funcionales, aumentar la capacidad física de la población y reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad mejorando el régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, trabajo que se desarrolla en coordinación con el personal de salud.

La elevación del interés de los grupos es de gran importancia para crear un clima socio psicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física. Esquivel, WD. (2003); la presente investigación partió principalmente de las necesidades de los adultos mayores que integran la comunidad La Libertad, municipio Guacara, estado Carabobo.

Al llegar a esta comunidad se observó que en el consejo comunal La Libertad, no contaban con un círculo de abuelos para realizar actividades físicas y recreativas por lo que se ha tenido que desarrollar una gran labor de captación por parte de los profesionales de la cultura física para propiciar la incorporación de estos a la práctica de ejercicios físicos y la recreación.

Para emprender dicha investigación se aplicaron instrumentos como: entrevista a los adultos mayores, a profesores de Cultura Física, el médico del consultorio, los agentes de socialización del consejo comunal y otras personalidades, determinándose que los adultos mayores del consejo comunal de La libertad, no están realizando actividades físicas ni recreativas que los ayuden a conservar o mejorar su estado de salud, mejorar su autoestima y participar como agentes transformadores en la comunidad, además se pudo observar que estas personas mayores padecen de enfermedades como: dolores musculares, tejidos contraídos, alcoholismo, enfermedades crónicas no trasmisibles, constituyendo esta la situación problémica de la investigación.

Fundamentación de la propuesta del proyecto de actividades físicas recreativas.

La gestión por proyectos para la atención a las necesidades físico-recreativas de la comunidad trata de concebir y poner en práctica proyectos integradores con la

participación de los subsistemas que constituyen las salidas principales de organismos dirigidos a la satisfacción sana y provechosa del tiempo libre de la población con una multitud de ofertas, diversificadas y con calidad. Tales proyectos constituirán plataformas de acción para los consejos populares en todos los territorios del país, e involucrarán a otros organismos, como Educación, Salud, Comercio... y organizaciones políticas, de masas y sociales presentes en la comunidad. (Colectivo de autores, 1999, Programa de recreación Comunitaria del INDER)

Un proyecto recreativo es mucho más que un plan de acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazo, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del programa de recreación.

Los proyectos pueden ser de diferentes tipos:

- ✚ integradores,
- ✚ puntuales,
- ✚ de colaboración
- ✚ técnico metodológico.

Consideraciones generales a tener en cuenta en la puesta en práctica del proyecto

- El proyecto debe ser creativo, revisado constantemente, debe poseer un margen de flexibilidad y someterse a evaluación.
- Las actividades se realizarán con el objetivo de incorporar a los adultos mayores de 65 a 70 años a las clases del círculo de abuelos además del desarrollo de las clases.
- Estas se realizarán cumplimentando la actividad física puesto que constituye la actividad fundamental en el trabajo con los adultos mayores en general;
- se participará en las actividades que están previstas en cada ocasión y pueden ser utilizadas en cualquier momento que se estime.

La propuesta se realizó partiendo de la realidad que viven los adultos mayores del consejo comunal La Libertad, bajo un clima de colaboración, que fomente iniciativas y

actitudes para luchar contra conductas inadecuadas como forma de contribuir al desarrollo personal y social, que provoquen diversión y compromiso con la acción social y el bien común, favoreciendo la creatividad, la comunicación, activa relación interpersonal y comunitaria.

El proyecto contará de dos partes: las actividades físicas se trabajarán en las clases del círculo de abuelos que se impartirán: lunes, miércoles y viernes; los martes y jueves se desarrollarán las actividades recreativas, lo cual no exonera que en la clase de cultura física se desarrolle alguna actividad recreativa como en las actividades recreativas habrán elementos de ejercicios físicos.

La propuesta constara de los siguientes ejercicios

Ejercicios generales de cuello

Ejercicios generales de brazos

Ejercicios generales de tronco

Ejercicios generales de piernas

Ejercicios generales respiratorios

Además incluirá:

Charlas educativas.

Juegos de mesa:

Festejos conmemorativos

Caminatas

Presentación de las tablas gimnásticas

Concursos culinarios

Actividades culturales

Cumpleaños colectivos

Visitas al cine y a playas

La propuesta se realizó bajo un clima de colaboración, que fomente iniciativas y actitudes para luchar contra conductas inadecuadas como forma de contribuir al desarrollo personal y social, que provoquen diversión y compromiso con la acción social y el bien común, favoreciendo la creatividad, la comunicación, activa relación interpersonal y comunitaria.

Bibliografía.

1. Alvarado Aguirre R (2000) La osteoporosis, el estilo de vida y la homeopatía. www.geosalud.com.
2. Álvarez Mayans L (2002). Tesis en opción al título de Maestría en investigación educativa “Dimensiones e indicadores para la caracterización del grupo”. EDUTesis, Biblioteca digital portable de doctorados y maestrías en educación. Pinar del Río.
3. Arostegui I. (1998). Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del país vasco. Universidad de Deusto.
4. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11(2):99-103.
5. Barry, HC. & Eathorne, SW.(1994) Exercise and aging. Issues for the practitioner. Med. Clin. North. Am . 78(2): 357-76, March.
6. Benítez J. I. (2007) Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física. “Sistema de superación para profesionales de la cultura física en relación con los espacios para las actividades físico-deportivas”
7. Biblioteca de consulta microsoft ® encarta ® 2007.
8. Bouchard, C & otros.(1990) Exercise, Fitness and Health; a consensus of current knowlledge. Human Kinetics Publishers.
9. Blanco A. (1996). Indicadores para el diagnóstico de desventaja social.Ed. Científico técnica. La Habana
10. Caballero Rivacoba, MJ.; García Y. (2004) El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey.