

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CÍRCULO DE ABUELOS DE LA COMUNIDAD VIÑALES**PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES PLAN TO INCREASE AGED PEOPLE PARTICIPATION IN GRANDFATHER'S CLUB PROGRAMM IN VIÑALES'S COMMUNITY**

Autoras. M. Sc. María Isabel Hernández-Rábago ¹
M. Sc. Adelina Saldaña-Carmona ²
Lic. Zaidelys Dopico-Portales ³

¹ Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física; Pinar del Río.
correo electrónico: mary@fcf.vega.inf.cu

² Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física; Pinar del Río
correo electrónico: adelina@fcf.vega.inf.cu

³ Dirección Municipal del I.N.D.E.R. Viñales, Pinar del Río.

Resumen

El presente trabajo tiene el objetivo de estimular el interés, incrementar la participación en las actividades físico-recreativas, así como elevar la autoestima y el trabajo en grupo de los adultos mayores. Para conocer las preferencias que estas personas poseen acerca de las actividades físicas recreativas se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático, corroborando que hay insuficiencias en la participación y divulgación de las actividades. Se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa, se obtuvo como resultado que los mismos no asistían a las actividades fundamentalmente porque las mismas no estaban en correspondencia con sus gustos y preferencias. El plan de actividades propuesto brinda una adecuada herramienta para lograr la participación de los adultos mayores en las actividades del círculo de abuelo. El plan de actividades fue sometido al criterios de especialistas, los que constataron que las mismas van a permitir que el adulto mayor de la comunidad “San Vicente” sienta la necesidad de participar, ya que ellas están acordes a su edad, e influyen en la elevación de su calidad de vida y su reincorporación a la sociedad. Este trabajo posee una gran significación práctica, ya que encuentra una solución para incrementar la participación en las actividades del círculo de abuelo en esta comunidad.

Abstract

The present work has the objective to stimulate the interest, to increase the participation in the physical recreational activities and elevate the self-esteem of an aged people group in the San Vicente community. Mathematical, theoretical, empiric and statistical methods were used to know the preferences these people have about the recreational physical activities, which verified that there are insufficiencies in the in these activities participation. An exploratory study was carried out to know the reasons of these people misattendance physical recreational activities. It was revealed that they mainly didn't attend the activities because they didn't suit to their likes and preferences. This work offers a plan of activities that function as an appropriate tool to achieve the aged people participation in the activities of grandfather's club programme. The activities plan was submitted to the specialists' criteria, supporting the idea that aged people from San Vicente community will be encouraged to participate in the activities due to these activities fit perfectly to their age. These activities influence in the increase of life's quality and their reinsertion in the society. This work has a practical meaning, so that it finds a way out to increase the performance of the activities of grandfather's club in San Vicente's community.

Palabras claves: Actividades físico-recreativas Adulto mayor Vejez Salud

Key words: Recreational physical activities Aged people Elderly Health

Introducción

Las actividades físicas recreativas como su nombre así lo indica, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que tienen para la sociedad.

Teniendo en cuenta la situación mencionada hemos elaborado un plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor mediante las cuales se busca encontrar una forma práctica y sencilla para poder aplicar medidas de atención a los mismos, dando respuesta al abandono, la marginalidad y el sedentarismo y constituyendo a la vez una vía para canalizar la utilización del tiempo libre ya que esta es una necesidad social para el individuo, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe el hombre y que pueda alcanzar en la sociedad.

Se afirma que, a escala mundial, el siglo XX ha sido de crecimiento para la población y que el siglo XXI el de su envejecimiento. La era moderna se

caracteriza no tanto por el aumento en el límite superior de la duración de la vida humana sino por un aumento en la proporción y el número de quiénes viven para acercarse a ese límite

Ante esta realidad la sociedad y las instituciones rectoras se enfrentan a la revolución de los servicios sociales, reto que impone la situación actual para mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional en el planeta, con una concepción de integralidad y universalidad para el diseño armónico de las estrategias en el orden político, económico y social.

La dinámica poblacional que ha venido presentando las últimas décadas evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, y las proyecciones de población revelan que para el año 2025 Cuba será el país más envejecido de la región. Estas etapas avanzadas de la transición demográfica se caracterizan por el envejecimiento de la población, es decir, por el aumento de la proporción de ancianos, los cuales crecen a una tasa anual de un 3 por ciento, mientras la población total lo hace alrededor del 1 por ciento. Ello debe ser tenido en cuenta para la planificación del desarrollo económico y social de un país, pues exige considerables inversiones, fundamentalmente en apoyo social y financiero; en atención a la salud, y en actualización de la capacitación y educación para maximizar una vida productiva y satisfactoria de los adultos mayores.

Los problemas relativos al envejecimiento son complejos, pues configuran al adulto mayor como un inválido, de ahí parte la necesidad de mostrar a la sociedad que el adulto mayor es un ser activo, capaz de ofrecer respuestas creativas con base en la experiencia de vida, considerando que el envejecimiento propicia oportunidades de nuevas habilidades y de nuevos conocimientos.

La actividad física es necesaria en este grupo etareo ya que a partir de los 60 años comienzan a presentarse dificultades, dentro de ellas: problemas de locomoción, poca resistencia física y control de la postura, debilitamiento de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis, diabetes y otras que repercuten en su bienestar social y que la práctica de actividades físicas recreativas contribuye a mejorar.

La vida de las personas mayores está cambiando debido al avance de la sociedad la esperanza, calidad de vida y la práctica de actividades físicas en este grupo social aumenta considerablemente, provocando un aumento de la demanda de programas de actividades físicas para mayores. Para cubrirla el profesional de la Educación Física debe conocer las necesidades de estos grupos sociales y diseñar programas acorde con las mismas.

La elaboración de un plan de actividades físicas para los adultos mayores debe tomar en consideración, básicamente, que ellos puedan cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, impedir que el adulto mayor pierda su auto-independencia y mantenga su salud física y mental a través de las actividades físicas deportivas y recreativas.

En observaciones realizadas a la comunidad San Vicente, en el municipio Viñales, pudimos constatar que existen dificultades en cuanto a la realización y participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas para mantener o mejorar la salud y el trabajo en grupo en correspondencia con los intereses y necesidades de los mismos

Al realizar una búsqueda bibliográfica se advirtió la carencia de literatura y materiales de consulta que aborden la temática que se propone en la investigación; solo aparecen indicaciones metodológicas para trabajar en los círculos de abuelos y en la realización de las composiciones gimnásticas. Atendiendo a todo lo anterior nos planteamos el problema: ¿Cómo incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelos en la comunidad San Vicente, del municipio Viñales? y como objetivo: Proponer un plan de actividades física recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente, del municipio Viñales.

Para lograrlo se emplearon los siguientes métodos:

Histórico-Lógico: Nos permitió conocer lo relacionado con los adultos mayores y los círculos de abuelos y su evolución hasta nuestros días.

Análisis-Síntesis: Para fraccionar el proceso de la participación en sus partes, valorar el trabajo con el adulto mayor y los círculos de abuelos y delimitar las actividades recreativas a realizar con ellos.

Inductivo-Deductivo: Permitió inducir la investigación de lo general a lo particular es decir la participación en las actividades el modo de realizarlas con el adulto mayor y caracterizar las actividades recreativas a realizar con ellos siguiendo el ordenamiento lógico de la misma y poder llegar a la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas.

Observación: Se utilizó para determinar la participación en las actividades de los adultos mayores en la comunidad.

Encuesta: Se utilizó para detectar las causas que provocan la poca participación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelo ya que éstos han perdido el dinamismo y la espectacularidad que las caracterizan convirtiéndolas en muy tradicionales y poco creativas y con muy poca divulgación de las mismas.

Entrevistas: Se utilizó para conocer la opinión de los Profesores de Cultura Física, director y subdirector del combinado deportivo, Jefe del grupo básico, el médicos del consultorio, la enfermera, la brigadista sanitaria, el profesor de recreación, el delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC acerca de las participación en las actividades de los adultos mayores y su utilización en la comunidad.

Análisis Documental: Nos sirvió para obtener la información especializada y material por Internet acerca de la participación en actividades del círculo de abuelo de los adultos mayores y su trabajo desde la comunidad.

También se aplicó la estadística descriptiva e inferencial para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual

DESARROLLO.

1. La tercera edad y la actividad física

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo.
- Poca actividad física

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad" de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Una actividad física reglada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada "tercera edad".

Existe gran diversidad de criterios acerca de las ventajas que tiene el ejercicio físico en la tercera edad, pero todos convergen en los siguientes aspectos:

Sistema nervioso

- Se manifiestan transformaciones positivas en el control, equilibrio y velocidad de los diferentes procesos orgánicos.
- .La coordinación y los reflejos mejoran.
- .El stress disminuye así como los estados emocionales.

Nivel cardiovascular.

- Estructuralmente se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular.
- Respecto a los componentes se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).
- Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad.
- Estando en reposo evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad.
- Mejora la circulación.

Nivel respiratorio.

- Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración.

- Amplia el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto y en general mejora la actividad respiratoria.

- La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

A nivel muscular.

- Aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones.

- Funcionalmente hay una mayor fuerza y resistencia.
- Aumento y mejora de la actividad energética.
- Mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz.

Nivel óseo y articular.

- Producen mejora en la composición ósea aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales.

- Estructuralmente aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílagos, ligamentos etc.)

Nivel metabólico.

- La actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala).

- Mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.

Nivel psicosocial.

- Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás.

- Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y aportar alegría, diversión y confianza en si mismo,

1.1 Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad.
- Tendrá mayor resistencia a la fatiga.
- Usará menos energía para realizar cualquier trabajo.

- Su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
- El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas.
- Su efecto positivo puede ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuanto mejor se encuentra el organismo con estos excesos.

Teniendo en cuenta las ventajas planteadas con anterioridad acerca del ejercicio físico es que proponemos un plan de actividades física recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Para hacer más objetiva la investigación se introduce el análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales que se encuentran incorporados al círculo de abuelos, la cual tuvo como objetivo recopilar información sobre el nivel de preferencia y gustos por actividades físicas recreativas de los adultos mayores.

La encuesta aplicada al inicio de la investigación despidió los siguientes resultados

- 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, juegos de mesa entre otras.
- Consideran que los ejercicios muchas veces no están acordes a sus características y son aburridos.

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.

2. PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.

NOMBRE DEL PLAN: “100 años de vida en mi comunidad”.

En la actualidad, al sector de la población que incluye al adulto mayor, se le ha

adscrito una serie de tópicos con matices de inutilidad, improductividad, inactividad, soledad, etc., y urge integrarlos en actividades formativas y creativas, cuando sus facultades se lo permitan, favoreciendo su participación activa en la comunidad, enriqueciendo su tiempo de ocio y contribuyendo a retrasar el proceso degenerativo de todo su organismo dotándoles de más vida a sus años que, en definitiva, no es sino atender a una nueva concepción de la educación como experiencia global que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Objetivo General: Lograr la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas incorporando a los círculos de abuelo contribuyendo al disfrute de las mismas, encaminadas a elevación de la autoestima, la cooperación y el comportamiento personal de los adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Objetivo Específico: Establecer en cada una de las actividades que se programen un vínculo directo entre los adultos mayores participantes, el profesor de cultura física, rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo, compañerismo y que ellos se sientan socialmente útil.

Generalidades de las actividades: Estas actividades consisten en poner en función un grupo de actividades físicas recreativas donde se desarrollan diferentes habilidades para posterior incorporarlos a las actividades del círculo de abuelo , contribuyendo al incremento de la participación con un carácter sano, donde el adulto mayor disfrute de las ofertas, sobre todo estimulando sus gustos y preferencias, no excluyendo del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se proyectan.

Este cuenta con un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos del desarrollo de las actividades.

2.1 PROGRAMACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Periodo
--------------------	--------------	---------------	--------------	----------------

1-Actividades culturales Cantar Bailar Declamar Exhibición de películas	Consultorio Médico Sala de Video		X	Semanal
2-Juegos de mesa Domino Damas Ajedrez Parchi	Comunidad	X		Sábado
3-Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas	Círculos de abuelos de otra comunidad	X		Mensual
4-Ejercicios Taichi	Consultorio Médico	X		Semanal
5-Caminatas	Consultorio Médico	X		Semanal
6-Juegos tradicionales	Consultorio Médico	X		Semanal
7-Excursiones Playa. Museo. Lugares históricos.	Lugares Seleccionados	X		Mensual
8-Festival de bailes tradicionales	Comunidad		X	Mensual
La Papa Caliente. Cambio de lugar. Quién se cambia. Pasar la pelota. Otros.	Comunidad	X		Semanal

3. Metodología manejada para la planificación de las actividades.

-Con la aplicación de estas actividades en la tercera edad se distingue el mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo aumentando el círculo de sus relaciones sociales, y se estimula su papel activo en la familia y la sociedad

Actividad No 1: Actividades culturales

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

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea con planificación de la misma.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes, CD.

Actividad No 2: Juegos de mesas.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, de manera sana y educativa logrando la mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

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

Reglas: Se tendrá en cuenta las reglas de cada actividad en específico.

Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

Actividad No 3 Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas.

Objetivo: Observar exhibiciones de composiciones gimnásticas de diferentes círculos de abuelos ampliando el interés por la realización de las mismas.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las posibles presentaciones a efectuar en la comunidad con previa coordinación de los factores.

Reglas: Se caminara distancia pequeñas

Otras actividades que se pueden realizar con los adultos mayores y que son de sus gustos son:

- Talleres de Artes manuales
- Siembra de plantas medicinales en hogares y Consultorio del Medico
- Trabajo en jardines y áreas verdes.
- Reforestación.

Conclusiones

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos en las actividades de los adultos mayores a los círculos de abuelos evidencian la necesidad de buscar soluciones para incrementar estas, donde se estimule el interés, el trabajo en grupos, se eleve la autoestima, la autoconfianza y por ende su calidad de vida.
2. El diagnóstico efectuado, permitió conocer la pobre participación, el desinterés, la inactividad, la apatía, de los adultos mayores a las actividades y en especial al círculo de abuelo.
3. El plan de actividades se encamina a lograr la participación concibiéndose para ello 9 grupos de actividades, en función de elementos comunes y prioritarios, basándonos en los gusto y preferencia y características de los adultos mayores, que parten de un objetivo general y en los que se describe el nombre, objetivo, organización, desarrollo, materiales, y las reglas a seguir, a demás se declaran orientaciones metodológicas generales para el profesor.

Bibliografía

1. Barriéntos, J, G (2005): Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
2. 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).
3. Bujardón Mendoza A; Mayoral Olazábal M. (2006) 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, 231-245.
4. Cañizares, M. y Col. (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
5. Colectivo de Autores. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: (2003-2004). Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
6. Colección de plegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. El Proceso de envejecer. (2007) 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
7. Cuba. Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
8. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009.
9. Digeder. Fundación de la Familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – Afectivo y Físicos del Adulto Mayor.
10. Foster W; Fujita, Fbourliere F, Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores. Madrid. Edita INSERSO
11. García. B. V. y Colab. (2003-2005) Orientaciones Metodológicas. Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.