

PLAN DE ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR EN LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL POBLADO DE AUSTRALIA.

Lic. Caridad de Arma Esquivel, MsC. Adelina de las Mercedes Polledo Méndez.

*Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general realizar un plan de actividades físico - recreativas para satisfacer las necesidades del adulto mayor en el poblado de Australia, de ellos seleccionados como muestra 65 adultos mayores, los profesores y personal especializado de la salud como médicos y enfermeras que atienden directamente el programa del adulto mayor en nuestro consejo popular, elemento que facilitó la elaboración y aplicación de las actividades propuestas. Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron diferentes métodos y técnicas investigativas, como la observación a clases y actividades donde participaba el adulto mayor; como técnicas auxiliares se utilizaron la entrevista y la encuesta aplicada a un gran número de personas de la tercera edad; . La puesta en práctica de estas actividades permitió en gran medida satisfacer las necesidades y el disfrute del tiempo libre, garantizando una mayor incorporación de estas personas a la sociedad.

Palabras claves: *Actividades físico-recreativas, círculos de abuelos y hogares de ancianos; la calidad de vida del adulto mayor.*

Introducción

La familia cubana goza de los beneficios que emanan del carácter socialista del Estado y de la materialización concreta de los principios de equidad y justicia social del proyecto revolucionario., pero aún se identifican en ella necesidades de atención a algunos de sus miembros de manera diferenciada dada por desconocimiento de roles y otras causas.

La Constitución de la republica de Cuba declara los derechos y deberes de la familia cubana: el acceso gratuito a los servicios de salud tanto curativos como preventivos, la protección de la maternidad, la paternidad y el matrimonio, así como las mutuas responsabilidades entre padres e hijos

El hecho de que envejecemos, enfermamos y morimos, todo ello en plazo de tiempo firmemente limitado, constituye unos de los más antiguos y desagradables datos que nuestro conocimiento posee.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

Por la importancia que requiere la atención a la tercera edad, ya que es uno de los programas de mayor sensibilidad humana logrando por nuestro estado socialista; es que el autor de esta investigación realiza un trabajo dedicado a satisfacer las necesidades recreativas.

Esperamos que los resultados de este trabajo puedan servir como referencia para resolver esta problemática existente y contribuya a mejorar la incorporación de estas personas a la sociedad actual.

En visitas realizadas a diferentes actividades con el adulto mayor del poblado de Australia hemos apreciado que en muchos casos donde se imparten estas clases que están vinculadas con la actividad física, existe dificultad con la aplicación de un adecuado programa donde se apliquen actividades físico-recreativas, que mejoren las expectativas y la calidad de vida en esta edad, aspecto este que nos motivó a realizar un trabajo relacionado con un programa de ejercicios físicos y recreativos, basado en que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

Desarrollo

Marco teórico conceptual

La recreación en el Adulto Mayor.

La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación, señala, (Pérez, 2003)

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

Cultura del tiempo libre. Formación y educación para el tiempo libre. La cultura del tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Según (Suárez, 1999) debemos tener en cuenta al desarrollar actividades de animación en la comunidad que se respeten los objetivos y funciones siguientes:

Satisfacer las necesidades del público, conociendo antes cuales son sus motivaciones. Descubrir nuevas actividades culturales, recreativas, deportivas, festivas. Favorecer las relaciones sociales. Motivar explicar el patrimonio cultural e histórico. Estimular en el público su participación como autor y espectador en los juegos y actividades recreativas.

Elementos fundamentales de las actividades físico recreativas.

Las actividades físico-recreativas desarrollan un papel importante en la prevención de diversas enfermedades donde por sus características de voluntariedad, actividades que producen agrado y satisfacción.

La recreación física está determinada por varios principios, los cuales son:

Tiene lugar en el tiempo libre de las personas. Es una forma de actividad libre realizada voluntariamente de forma opcional sin ninguna compulsión. Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica conlleva al trabajo y la vida social. Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, el sexo, talento y capacidad.

Formas de participación de la recreación física.

1-Individual: es aquella en que el imitador, creador y organizador de la actividad es un individuo o grupo, los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer dominio técnico de la actividad. El papel de organizador e iniciador es asumido por el participante. Ejemplo: gimnasia matutina, carreras y trotes, caminatas, natación, cicloturismo. Se necesita de mayor preparación física, experiencia y desarrollo del participante. Su práctica posibilita un mayor estilo de vida, recreación activa, un buen descanso.

2-Organizada: es aquella en que el papel de promotor de organizador de las actividades es una institución u organización, la cuál debe garantizar todos los recursos como equipo, instalaciones, personal técnico y de servicio.

Basados en el sentido de la vida que es satisfecho por el amor incondicional, el desafío que hoy nos anima es construir una sociedad de todas las generaciones, donde viejos y jóvenes tengan igual cabida. Sería un desperdicio y despilfarro prescindir de personas mayores que son un capital humano cada vez más necesario para ayudar a los jóvenes a desarrollarse y realizarse como personas.

En los últimos años hemos encaminado nuestros esfuerzos por trabajar en busca de soluciones prácticas que contribuyan a una atención priorizada a estas personas, donde miles de personas de la tercera edad visitan instalaciones turísticas y no se le ofertan actividades que satisfagan sus necesidades, estas personas buscan una nueva forma de vida o elevar esta.

Teniendo en cuenta esto hemos tratado de vincular las actividades recreativas con las actividades físicas teniendo en cuenta que la recreación es una alternativa que le permite al adulto mayor motivarse, establecer metas, nuevos intereses, estilos de vida y hasta se le puede considerar como terapéutico y restaurador.

Se recomienda a aquellas personas que se acercan a la vejez practicar regularmente ejercicios que les procuren mejoras en la fuerza muscular y sean de su agrado y disfrute como:

Caminar. Nadar. Bailar. Tomar clases de aeróbicos, entre otros. Lectura sobre temas de interés. Ver un buen programa de televisión.

En fin, deben realizar acciones que procuren que el adulto mayor reemplace los roles perdidos

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre se debe orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas, las cuáles podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todas.

Beneficios e Influencia del ejercicio físico en el adulto mayor.

La mejora del rendimiento del organismo significa que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si esta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos..

Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y Ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulares se refuerzan.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son:

La Diabetes. El Asma. La Osteoporosis. La Obesidad y muchas más.

También el ejercicio es fundamental en el tratamiento de la Obesidad que es uno de los problemas médico más comunes. Alrededor de 20-30 % de nuestra población presenta algún grado de obesidad. Se le reconoce como un factor de riesgo para la aparición de otras enfermedades.

La mayor dificultad en la prescripción del ejercicio, esta representada por la intensidad del mismo así como su control. Usualmente se utiliza la escala sugerida por Pollock y Wilmore, (1990) en la cual se utilizan intensidades referentes a valores máximos pre-establecidos de frecuencia cardiaca con fórmulas tales como la del Colegio Americano de Medicina del Deporte (220-edad).

En la actualidad los beneficios de la actividad física son cada vez más importantes y aceptados para la población, por lo tanto, se hacen mucho más aceptados por el adulto mayor en la utilización del tiempo libre y como una vía para mejorar la salud.

Recordemos que el cuerpo humano es como una máquina, una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el tiempo se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose, el movimiento del cuerpo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento, tanto los huesos, los tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido, cada una de estas partes necesita movimiento, si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse, levantarse, subir escaleras, jugar con los nietos, etc., estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando.

Hay que considerar la importancia del ejercicio a una edad en que las facultades tienden a declinar y necesitan el mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo, sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo articular, etc.

Toda persona que haya practicado deporte a lo largo de su vida tiene la oportunidad de seguir practicando a un nuevo ritmo. Quién no haya practicado nunca, puede igualmente comenzar realizando actividad física de forma distendida y gratificante, pero nunca competitiva, no de exigente técnica.

La razón para el uso del ejercicio físico como parte del manejo del sobrepeso y la obesidad señalan un grupo de investigadores como (Buskirk, 1993; Porcari, et al 1989), que esta dado por que permite un gasto energético durante la actividad; determina el mantenimiento de niveles aumentados de consumo de oxígeno después del ejercicio, dependiendo del nivel de entrenamiento de la persona destacan (Barh, y Maehlum,1986; Buskirk,1993; yGolberg et al., G.R., 1990) y ayuda a la reversión de la disminución del metabolismo basal inducida por la dieta señalan (Ballor, y Keeseey,1991; De Groot, et al.,1990; Saltzman, y Roberts, 1995; Tremblay, et al., 1990; Thompson, et al., 1990)

El ejercicio físico representa además uno de los principales factores en el mantenimiento de la reducción de peso destaca (Wings, 1999). Este proceso ocurre a través del incremento del gasto energético, o por el efecto positivo en la conducta de ejercicio, que indirectamente influencia en una reducción del ingreso calórico señalan (Blundell, y King, 1999). Los efectos del entrenamiento sobre el metabolismo actúan por el mantenimiento de la tasa metabólica determinada por la restricción alimentaría así como por modificaciones positivas del metabolismo de la glucosa como la reducción de la glicemia e insulina en ayunas, el incremento de la tolerancia glucosada y la reducción de la resistencia insulínica plantea (Despress,1994). Estos cambios pueden presentarse, aún sin modificación del peso o la grasa corporal. Otras investigaciones han demostrado que los cambios más dramáticos cambios en el metabolismo glicémico se presentan cuando mayor es el cambio en la grasa abdominal profunda, destacan (Bornthrop, 1994; Despress, et al 1991).

Los componentes del ejercicio de resistencia son la duración, frecuencia, tipo e intensidad. El entrenamiento de resistencia debe durar 40 min. /d, al menos 3 veces semanal. Cada sesión incluye 5min de calentamiento, 30min de entrenamiento y 5min de enfriamiento. Los ejercicios de resistencia pueden realizarse en diferentes aparatos. El uso doméstico de aparatos que imitan acciones de montar en la bicicleta (sobre todo los que incluyen movimientos de los brazos), subir escaleras, remar o esquiar campos, pueden ser eficaces como ejercicios aeróbicos, lo mismo que correr o trotar, andar de prisa, montar en bicicleta, remar.

Otro aspecto importante que hay que tener en cuenta en las personas mayores, es el tiempo libre con actividades beneficiosas y saludables. Si bien en la edad adulta no se dispone del tiempo necesario para realizar actividad física y deportiva. Si es recomendable que la llegada de la jubilación se reestructure el tiempo y se ocupen las horas con diversas actividades, entre ellas la actividad física.

Los denominados círculos de abuelos y los grupos de salud es un ejemplo de la atención al esfuerzo geriátrico que se le brinda al adulto mayor a nuestro país, así como la introducción de actividades recreativas y culturales, esta a sido una experiencia para nuestra población que se inicia en esta actividad en la cuál se ha introducido la práctica del ejercicio físico y actividades culturales, con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, coordinándose este con las instituciones pertinentes.

Adulto mayor y la autoestima.

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, mujeres dueñas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, sienten sin embargo que su mente sigue lúcida, y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas. A pesar de que ellos se ven así de bien, la sociedad les dice por medio de la jubilación o de otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse. En una palabra, es como si se les dijera: señor, señora, prescindimos de usted.

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno, señala, (Bonet, 1999)

Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás precinden de él. Así lo veía ya el viejo Maslow en su famosa pirámide de necesidades, donde describe un proceso que denominó autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales.

Autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando las actitudes que este mantiene hacia sí mismo son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no sólo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. De ahí que para la educación y formación de las personas nos interesa mucho formar en actitudes porque así aseguramos una formación integral y no fraccionaria. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo – emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente.

Lo importante es que el individuo acepte y asuma lo que él es en verdad, y no lo que los elementos estresores y ansiógenos de la sociedad le pretendan imponer. De ahí que sea necesario incluir en nuestros programas universitarios y de otras organizaciones los planes

que permitan entregar a todo ser humano la formación que necesita para aprender a envejecer. Esto significa, entre otras cosas, desarrollar la autoestima y aprender a manejar las propias emociones (destreza emocional), pues ello contribuye a una mejor calidad de vida. El éxito de la vejez consiste en vivir esta última etapa de la vida como un período de crecimiento.

El trabajo conjunto del médico y el profesor de Cultura Física.

La Educación Física y los Deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar por los Adultos Mayores las que van desde la gimnasia, las técnicas de relajación, hasta los juegos populares y el deporte, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o el medio acuático. Cualquiera de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos. No existen actividades específicas para los Adultos Mayores, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del sistema o Plan que se establezca, así como el tratamiento didáctico que permita que todos los participantes las realicen con éxito.

El trabajo conjunto que se viene desarrollando entre el especialista de Cultura Física, el Médico de la Familia, en aras de mejorar la calidad de vida, ha permitido la interacción de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos.

El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas. El médico a su vez tendrá en el trabajo del profesor o animador, una vía eficaz y económica para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un estilo de vida más sano.

El American College of Sports Medicine (citado en manual Merck 1999) ha establecido unas recomendaciones mínimas de ejercicios para hombres y mujeres sanos de cualquier edad con el objetivo de desarrollar y mantener la buena forma cardiorrespiratoria, la composición sana del cuerpo y la resistencia y fuerza musculares; según el mismo, hay tres tipos de programas de ejercicios: los que estimulan la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad. La resistencia y la fuerza muscular tienen un claro papel en la prevención de las afecciones cardiovasculares.

Cualquier programa o complemento de ejercicios deben incluir los tres tipos donde se ha establecido unas recomendaciones mínimas de ejercicios para hombres y mujeres de cualquier edad con el objetivo de desarrollar y mantener la buena forma cardiorrespiratoria, la composición sana del cuerpo y la resistencia y fuerza musculares.

De ahí la importancia que reviste el trabajo conjunto del médico y el personal encargado en la planificación y seguimiento de las actividades físicas para el adulto mayor, el cuál deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial), que lleve a cabo el médico con sus pacientes, a fin de poder elaborar las clases o actividades físicas y culturales a fin de impartirlas con la seguridad de que serán asimiladas por el organismo

senil sin dificultades, además con estos datos podrá realizar trabajos investigativos sobre el control médico- pedagógico. Es por ello que ambos deben estar atentos ante la aparición de los siguientes síntomas y tomar la medida de:

Suspender el ejercicio ante:

Dolor o presión torácica. Variaciones anormales del pulso. Arritmias, mareos, palpitaciones, palidez o cianosis en la cara. Taquicardia o bradicardia. Nauseas o vómitos post esfuerzo. Persistencia de fatiga transcurrida 24 horas post esfuerzo.

Clasificación de funciones físicas para adultos propuestas por la American Geriatrics Society.

Nivel I: Adultos Físicamente Incapaces:

No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros. Adultos Físicamente Dependientes: realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar para otro. Ellos necesitan cuidados de terceros.

Adultos Físicamente Dependientes: Necesitan mejorar las actividades de auto cuidado. Para ello resulta importante desarrollar la fuerza muscular:

(piernas, brazos, manos, dedos, cadera y tronco), flexibilidad (hombros, cadera, rodillas, muñecas codos y tobillos) y agilidad (manos).

Nivel II Adultos Físicamente Frágiles:

Consiguen realizar las tareas domesticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Necesitan mejorar las funciones de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras, y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad para mejorar la marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influenciarian en el equilibrio.

Nivel III Adultos Físicamente Independientes:

Realizan todas las actividades de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar. Estando aquí incluidos los Adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicio físico regular. Necesitan mantener y mejorar las funciones físicas que les dan independencia y previenen las incapacidades y lesiones. Por lo tanto necesitan desarrollar la fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, equilibrio, agilidad, coordinación, tiempo de reacción del movimiento.

Nivel IV Adultos Físicamente Aptos o Activos:

Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad. Necesitan mantener un buen nivel de actividad física y funcional. Resulta importante trabajar la fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, equilibrio, agilidad, coordinación, tiempo de reacción del movimiento.

Nivel V Adultos Atletas:

Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo. Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad competitiva o recreativa.

Indicaciones metodológicas cuando se imparten las clases.

Las indicaciones metodológicas son de gran importancia para el desarrollo y planificación de las clases en ellas se deben tener presente:

Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas. Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud nunca de forma rápida y brusca. Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada. Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos. No caminar con los bordes internos y externos del pie. No realizar ejercicios de doble empuje. No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas. Los ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos. No abusar de los giros y paso atrás. No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia. El trote en el lugar y la marcha se realizarán bajo el seguimiento médico y profesor y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios. Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios. Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.), que complementan y ayudan al estado emocional. Utilizar Juegos para desarrollar emociones positivas

Las orientaciones metodológicas que se establecen para la organización y desarrollo de los procesos de servicios en la Educación Física para Adultos y la Promoción de Salud en la comunidad y en otros sectores, van a constituir una herramienta de trabajo que puesta en mano del personal encargado de la atención a estas edades, junto con las iniciativas creadoras que surjan en cada territorio van a dar respuesta a las necesidades de los practicantes y las características del medio garantizarán la calidad de los servicios. Por ello es necesario que los profesores o personas que se dediquen al trabajo con el adulto mayor presten una debida atención a estas indicaciones y planifiquen de forma adecuada cada una de las actividades que se lleven a cabo con esta edad.

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades:

Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones. Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuáles tareas son las que prefieren. Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia. 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, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase. Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan, tanto por los participantes como por el organizador.

Actividades fundamentales que no deben faltar en el programa de gimnasia con el adulto mayor.

EJERCICIOS QUE NO DEBEN REALIZAR LOS ADULTOS MAYORES.

ZONA DEL CUELLO.

No realizar movimientos bruscos ya que provoca dolores, desequilibrios, pérdida temporal de la visión.

ZONA DEL TRONCO.

No abusar de las flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura. Hiper-extensiones.

ZONA DE LA RODILLA.

No realizar círculos.

ZONA DEL PIE.

No caminar con el borde interno o externo del pie, pues provoca pérdida del arco plantar.

No realizar ejercicios de rebote o doble empuje; ejercicios donde haya presión por parte de un compañero cuando se trabaja en pareja, saltos no deben ser prolongados, estiramientos estáticos por más de 20 segundos, de equilibrio sin apoyo, cuclillas profundas y abdominales en personas operadas.

Juegos más adecuados a las características del adulto mayor son:

Aquellos juegos que influyen en el desarrollo de movimiento pero que estos no ocasionen acciones excitantes, ni grandes esfuerzos, es decir acciones bruscas que provoquen accidentes. Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte. Los juegos calmantes o pasivos, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Se puede preparar una clase con todos los elementos rutinarios e incluir en el objetivo cualquier habilidad o capacidad que se cumpla mediante juegos, desde su parte inicial hasta la final.

DISEÑO METODOLÓGICO.

Selección de la muestra.

Para la elaboración de este trabajo utilizamos de investigación a los círculos de abuelos del poblado de Australia. Donde tomamos como muestra a 65 abuelos que se encuentran incorporados a las actividades físico – recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos, también 3 profesores que imparten las clases, 4 enfermeras, 5 médicos integrales de la familia Para un total de 77 personas.

Métodos y procedimientos

Con vista a dar solución al problema de investigación y alcanzar los objetivos propuestos, se seleccionaron métodos teóricos y empíricos, así como los estadísticos matemáticos.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados:

Los datos obtenidos al aplicar las diferentes herramientas investigativas se procesarán matemática y estadísticamente, hallándose la sumatoria y los valores promedios en cada caso, a fin de alcanzar datos concretos en el resultado de la encuesta todo ello llevado a cabo en programa Excel sobre plataforma de Windows.

Propuesta de actividades físico recreativas para el adulto mayor en los círculos de abuelos del poblado de Australia.

. Propuesta

Síntesis a cerca de las actividades propuestas.

La propuesta que realizamos para los factores que están vinculados al trabajo integrado, específicamente a los encargados en el sentido de brindar actividades para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en el consejo popular de Torriente.

En esta propuesta se aportan actividades con el objetivo de vincular al adulto mayor, a estimularlo físico y espiritualmente, a relacionarse e intercambiar con los demás miembros de la comunidad. A poner en practica sus habilidades a través de los eventos.

A partir de los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas, confeccionamos la siguiente propuesta de actividades en la que se tuvo en cuenta las opciones presentadas por el adulto mayor.

Es fundamental el nivel de preparación de los profesores y técnicos para realizar las actividades y los medios más idóneos para el desarrollo de las diferentes actividades que

serán puestos en función de la misma, además de la creación e incremento de los medios en las medidas de las necesidades en los diferentes círculos de abuelos.

Propuesta de un plan de actividades físico- recreativas para el trabajo con el adulto mayor.

- Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos.
- Planificar cumpleaños colectivos mensualmente.
- Celebración de Fiestas por el día del médico.
- Celebración de fiestas por el día del maestro.
- Encuentros de intercambios con personalidades de la medicina y el deporte.
- Organizar charlas de interés o intercambio con delegaciones extranjeras.
- Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo.
- Participar en eventos culturales.
- Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen consignas y comunicados.
- Presentación de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.
- Realizar actividades físicas al aire libre, en acampadas, excursiones, playas, piscinas, etc.
- Presentación de ponencias sobre diferentes temáticas, ya sean culturales, deportivas, turismo deportivo, medio ambiente, histórico, etc.
- Competencia de bailes tradicionales
- Visitas a centros de trabajo.
- Participación en fiestas populares.
- Participación de actividades culturales que incluyan bailes tradicionales.

Análisis e interpretación de los resultados.

Encuesta aplicada a los integrantes de los círculos de abuelos.

Al emplear los diferentes instrumentos investigativos seleccionados para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos de la presente investigación, se obtuvieron los siguientes resultados.

Para nuestro conocimiento fue aplicada encuesta a los adultos mayores como a los profesores de cultura física las cuales nos arrojaron los siguientes datos.

Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores que se encuentran integrados a los círculos de abuelos.

Pregunta # 1.- ¿Cuántos años llevas integrados al círculo?

	5 a 10 años	11 a 20 años	Más de 21 años
Total	35	22	8
%	53,8	33,8	12,3

En esta pregunta podemos observar que de 65 abuelos encuestados, 35 de ellos que representan el 53,8 % de 5 a 10 años como miembros activos de los círculos de abuelos; 22 de ellos que representan el 33,8 % de la matrícula llevan de 11 a 20 años y 8 abuelos que representan el 12,3 % han sido miembros activos por más de 21 años.

Pregunta # 2.- ¿Crees que las actividades que han realizado hayan satisfecho tus necesidades?

	SI	NO
Total 65	48	17
%	73,8	26,1

De 65 encuestados 48 responden que SI para un 73,8 %, 17 responden que NO para un 26,1 %, por lo que teniendo en cuenta el argumento la variedad lo novedoso de las actividades es ínfimo ya que siempre se realizan las mismas actividades.

Pregunta #3.- ¿Cómo es la calidad de las actividades?

	Bueno	Regular	Mala
Total 65	55	10	-
%	84,6	15,3	-

De los 65 abuelos encuestados 55 de ellos que representan la mayoría 84,6% califican de buenas las actividades y solo 10 de ellos que representan el 15,3 % considera que es regular; ninguno considera de mala las actividades.

Pregunta # 4.- ¿En qué lugar les gustaría realizar las actividades?

Lugares	%
Circulo social	56,9
Áreas recreativas	23
Áreas deportivas	12,3
Parques	7,6

Al realizar el análisis de esta pregunta de la encuesta se pudo comprobar que los lugares más deseados por los abuelos son: Circulo social con un 56,9 %, áreas recreativas con un 23 %, Áreas deportivas con un 23% y parques con un 7,6%.

Pregunta # 5.- ¿Con que frecuencia les gustaría realizar las actividades?

Frecuencia	Una vez a la semana	Tres veces en la semana	Todos los días
Total	6	47	12

%	9,2	72,3	18,4
---	-----	------	------

En esta pregunta perteneciente a la encuesta se arrojaron los siguientes resultados, donde en cuanto a la frecuencia en que les gustaría realizar las actividades: El 72,3% le gustaría realizar las actividades tres veces en semana, el 18,4 % desean realizarlas todos los días y por último el 9,2 % de los encuestados la desean realizarlas una vez por semana, alcanzando en la frecuencia de tres veces por semana los valores más llevados en el porcentaje.

Pregunta # 6.- ¿Su profesor mantiene buenas relaciones con usted durante la clase?

Relación	%
Mala relación con los abuelos	0
Buena relación con los abuelos	100

El 100% de los encuestados señalan que su profesor mantiene una buena relación con ellos durante la clase, teniendo en cuenta experiencia acumulado por los mismos en esta actividad. Además de sentirse muy motivados y estimulados, ya que las actividades que se realizan pueden intercambiar con otros círculos del poblado.

Pregunta # 7.- ¿Cómo consideras que es la atención brindada por el médico y enfermera de la familia?

Atención con el médico de familia	Total	%
Buena	56	86,1
Regular	9	13,8
Mala	-	-

El 86,1 % señalan que les brindan una buena atención al mostrar gran preocupación por su salud, cuando el médico o la enfermera los visitan y conversan con ellos se sienten más seguros por las recomendaciones que estos les brindan., el 13,8 % consideran que es regular al tener en cuenta que no en todo momento, los médicos por una razón u otra asisten a las clases.

2- Resultados de la entrevista realizada a los profesores de los círculos de abuelos del poblado de Australia.

Al realizar el análisis de la entrevista se obtuvieron los siguientes resultados:

En la primera pregunta pudimos observar que el 100% de los profesores de cultura física que trabajan con el adulto mayor, coinciden en la importancia que posee las actividades físicas recreativas para el adulto mayor, al tener en cuenta que las mismas, son sanas, amenas y se sienten los adultos mayores reconocidos ante la sociedad.

En esta pregunta tenemos que las actividades que se realizan actualmente con el adulto mayor son:

Cumpleaños colectivos. Intercambios de experiencias. Talleres. Cursos de superación. Tablas gimnásticas. Encuentro con otros círculos

Otras actividades que pueden realizar los adultos mayores son:

Actividades de carácter recreativo Actividades de carácter cultural. Ejercicios del programa .Actividades de excursionismo

Todos los profesores coinciden que confeccionando una propuesta de actividades culturales y físico – recreativas se satisfagan las necesidades del adulto mayor, siempre y cuando estén los recursos para su realización.

Resultado de la entrevista realizada a los médicos y las enfermeras que atienden al adulto mayor.

El 100% de los médicos y las enfermeras que atienden al adulto mayor tienen buena experiencia y preparación psicopedagógica, ya que los integrantes de los círculos de abuelos tienen voluntad e interés en los ejercicios físicos que se le aplican, además de ser ellos también practicantes sistemáticos y luchan cada día por tener un buen ánimo y deseo de seguir cumpliendo con todas las recomendaciones establecida para dicha etapa de la vida.

Expresan que su motivación por trabajar con el adulto mayor fue la ayuda que les pueden ofertar para mejorar el estado de salud de estas personas; es decir, estar al tanto de su forma física y mental, así estimularlo y darle más vida a sus años. Plantean que la experiencia que han aportado es magnífica, ya que los estimula y anima a seguir trabajando y ayudando al

mejoramiento del estado de salud del adulto mayor en el poblado de Australia.

Las indicaciones u orientaciones son:

Asistir a las actividades que se realizan sistemáticas en los círculos de abuelos y actividades con el adulto mayor.

Seguir con la realización de los ejercicios físicos ya que son importantes para la prevención de enfermedades.

Señalan que el 86,1 % realiza las visitas a los círculos de abuelos con frecuencia para estar al tanto del estado de salud y como se van sintiendo dentro y fuera de las actividades que se aplican; es decir si presentan dolor durante la ejecución de los ejercicios.

El 100% señala que las actividades que desarrollan con el adulto mayor es tomarle el pulso durante las clases, para comprobar como se han sentido; en caso de alguna dificultad que presenten al hacer algún movimiento, los ayudo en su realización. También realizando esto aumenta el rendimiento del sistema respiratorio y calidad de vida, mejora el estado de salud, evita el riesgo de enfermedades cardíacas, etc.

Como otras actividades que consideran importantes son:

Mantener activos los círculos de abuelos en cada consultorio médico. Comprobar sistemáticamente estas actividades y su funcionamiento. Coordinar actividades físico-recreativas que sean variadas en estas edades. Ampliar las charlas en función del beneficio que aportan las actividades físicas en el adulto mayor.

Conclusiones.

Se cumplen con los objetivos planteados ya que los abuelos de la muestra necesitan de una nueva propuesta de actividades físico-recreativas que satisfagan las necesidades del adulto mayor del en el poblado de Australia, se pudo conocer que las actividades físico-recreativas actuales no satisfacen las necesidades recreativas del adulto mayor de los círculos de abuelos del poblado de Australia atendiendo los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas,

se pudo elaborar una propuesta de actividades físico- recreativas que satisfagan las necesidades de los círculos de abuelos del poblado de Australia, al aplicar la propuesta de actividades y físico- recreativas se pudo observar que las mismas tuvieron gran aceptación por lo que sus necesidades fueron satisfechas.

Bibliografía.

Bonet, J. V. Autoestima y evangelio. (Editora) Vida Nueva. Madrid. España.1999.

Camerino O. y Castañes M. 1001 ejercicios y juegos de recreación. (Editora) Paidotribo. Barcelona.1990.

- Ceballos, J. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana. 1999.
- Ceballos, J.L. y Rodríguez R.R.N. Temas de Medicina Deportiva. (Editora) Univ. Juárez, Durango México; BUAP Puebla México. 2003.
- Colectivo de autores. Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba. 1999.
- Coutier, D., Camus, y. Sarkar, A. Actividades físicas y recreación. (Editora) Gymnos. Madrid.1990.
- Febrer, A y soler, A. Cuerpo, dinamismo y vejez. Índice. Barcelona. 1989
- Goleman, D. Inteligencia emocional. (Editora)Vergara. Buenos Aires. Argentina.1997
- Hernández, F.J. El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. 1990.
- Katz de Carmona, M. Técnicas corporales para la tercera edad, (Editora) Paidós, Buenos Aires. Argentina.1981
- Mucchielli, A. Las Motivaciones. (Editora) Paidotribo. Barcelona. 1988.
- Ordóñez, C. El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. (Editora) Ciencias médicas. La Habana.1987.
- Orosa Fraez, T. La tercera edad y la familia: una mirada al adulto mayor. (Editora) Félix Varela. La Habana, Cuba. 2003.
- Pérez Sánchez, Aldo et al. Fundamentos Teóricos y Metodológicos de Recreación. (Editora). Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. México. 1998.
-Recreación Fundamentos Teóricos – Metodológicos. ISCF Manuel Fajardo. La Habana.1993.
- Scharll, M. La actividad física en la Tercera Edad. (Editora). Paidotribo. Barcelona. España.1994.
- Suárez García E, y P. P.P. Hernández. La animación turística, manual teórico-practico para el animador turístico, (Editora). Portobelo. Panamá.2001.
- Suárez, E. Los juegos deportivos aplicado a la recreación. Tesis presentada en opción al título académico Moreira Barahona Ramón, La recreación un fenómeno sociocultural, Ciudad de La Habana. 1997 .
- Rojo, E. ¿Final de la vida laboral a los 50 años? Vida Nueva. N° 2199. 4 Septiembre 1999. Madrid. 1999

Zea María J. El Ocio, tiempo para todos. Planteamiento de un programa recreativo entorno a la discapacidad. (Editora). Revista Apuntes. Educación Física y deportes. # 60. España. 2000.

