

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA ELEVAR LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LA CASA DE ABUELOS DEL POBLADO SAN ANTONIO DE CABEZAS, MUNICIPIO UNIÓN DE REYES

MSc. Annabel López Marrero¹ y MSc. Viviana Leyva Hernández²

1 y 2 Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

annabel.lopez@umcc.cu

Viviana leyva @umcc.cu

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo elaborar un plan de actividades físico-recreativas para elevar la incorporación del adulto mayor en la casa de abuelos del poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes. En una muestra de 425 sujetos, fue elegida una población de 20 adultos mayores y de ellos una muestra de 7 femeninas y 13 masculinos, los que representan un 21 %. Los métodos teóricos seleccionados fueron: el inductivo deductivo, analítico sintético, histórico lógico, sistémico-estructural-funcional y modelación. Entre los empíricos estuvieron: el análisis de documentos, observación, encuesta y el criterio de especialistas. Como significaciones teórica y práctica se destacan la elaboración y aplicación de un plan de actividades físico-recreativas, su novedad radica en que es la primera vez que se elabora un plan de actividades físico-recreativas para elevar la incorporación de las personas de la tercera edad del poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes,

Palabras claves: Adulto mayor, calidad de vida, envejecimiento poblacional

INTRODUCCIÓN

Es de gran importancia para el gobierno cubano el mantener una salud psíquica y física con una buena calidad de vida para el adulto mayor partiendo que nuestro municipio es el más envejecido del país salta la preocupante de cómo darle respuesta a las necesidades de este grupo etéreo, por lo que se le debe prestar una esmerada atención desde edades tempranas, pero en las etapas más avanzadas de la vida se hace mucho más énfasis hoy que hace algunos años atrás, muestra de lo antes expuesto son todos los Programas dedicados al Adulto Mayor que constituyen una de las vías para mejorar la calidad de vida de la población perteneciente a esta etapa, en los mismos se le brinda la posibilidad a todos aquellos que de una u otra forma estén aptos para desempeñarse, el disfrute mediante los ejercicios físicos y otras actividades de ocupación del tiempo libre, tarea esta de gran importancia social.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se ha escrito desde diferentes perspectivas y con más notoriedad en los últimos años. Eso obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas, por las personas mayores de sesenta años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

Conocer las características del adulto mayor significa ser receptivos ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para poder brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso resulta necesaria la planificación de actividades que contrarresten el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo. El envejecimiento poblacional es un fenómeno de gran relevancia en las sociedades contemporáneas, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar las propias competencias físicas, psíquicas y sociales.

Según los psicólogos la Recreación y la Actividad Física como parte de esta, son considerados hoy en día una necesidad para todos los seres humanos y debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, el sexo, talento y capacidad física. Ésta es reconocida por el gran beneficio que le brinda al ser humano, ya sea en la salud, la economía, la sociedad, en los niveles de comunicación, en el desarrollo multifacético y multilateral de la personalidad etc., siendo una forma de vida activa para el bienestar y el desarrollo de las personas. Ramos Rodríguez, A. (2001), coincidiendo con la opinión de varios autores, plantea: “La Actividad Física se puede entender como el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo.”Castillo Mendoza, E.J. (2012) es del criterio que :”(…) la calidad de vida y la creación de un estilo de vida saludable en la población, son factores esenciales para el desarrollo local, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de

adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y una buena salud posibilita una mayor recreación. “

De aquí se puede inferir que la Recreación es aquella actividad que se realiza a voluntad de los participantes, brindando satisfacción inmediata al practicarla, la misma se presenta como una necesidad o interés recreativo y con la posibilidades de optar por una u otra, deduciéndose el principio de que lo recreativo no está en la actividad sino en cómo la enfrenten los y las participantes.

En la tercera edad, las relaciones sociales pueden estar dificultadas por factores como limitaciones de salud, fallecimiento de miembros de la familia, amigos, pérdida de compañeros de trabajo, falta de un medio de transporte adecuado al alcance de todos, pérdida del interés por el mundo que le rodea.

La baja o casi nula participación de la población de la tercera edad en las actividades recreativas es una característica generalizada. Resulta significativo que aunque se tienen los grupos debidamente creados, la asistencia es muy baja a las actividades que se programan.

Atendiendo a tales consideraciones se establece como situación problemática de la investigación que, en el poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes, la participación de las personas de la tercera edad en las actividades físico-recreativas es casi nula.

Derivado de lo anterior se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cómo elevar la incorporación del adulto mayor en la casa de abuelos del poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes? Citando como objetivo general: Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para elevar la incorporación del adulto mayor en la casa de abuelos del poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes.

DESARROLLO

Caracterización de las personas de la tercera edad.

Lo que se ha dado en llamar tercera edad, es considerada como la fase del declive en la vida de los humanos, sin tener en cuenta que cada día esta etapa se prolonga más y se logran mejores estados de salud. Armengot, N. y M. Moreno (...) aseveran que: "Hablar de tercera edad es hablar de una época muy amplia de la vida que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60 - 65 años, cuyo límite superior es el propio límite de la vida".

Sánchez Acosta y M. González García son de la opinión que “El adulto mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los sesenta y ochenta años; ya que después de los ochenta se habla hoy en día de la cuarta edad.”

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo. En las personas mayores de 60 años, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

Características biológicas del envejecimiento en el ser humano.

El envejecimiento es un proceso esencialmente biológico. Los estudios realizados en este campo se encuentran muy intensamente vinculados a unas u otras teorías que tratan de explicar sus causas. Los procesos de la involución del hombre como proceso natural se deben, primero a la disminución de la carga funcional de los órganos y sistemas a causa de la hipoquinésia, sedentarismo y a la limitación de movimientos a que es sometido el organismo por el estilo de vida inadecuado y segundo por la involución y la atrofia con el transcurso de los años.

Según Paglilla, D.R. (s/a) Existen varios criterios para decir que una persona es “longeva” y ellos son:

- Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad. Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona.

Vega, J.L. (.....), afirma que "(...) los procesos del envejecimiento conducen a la dificultad para adaptarse al medio ambiente, y por último a la muerte (...). "

Mediante la reproducción celular la vida no se detiene, la extensión de la duración de las células individuales se mide en días, semanas, meses y como máximo en décadas, la cuesta del tiempo es el envejecimiento.

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

1. Sueño tranquilo.
2. Buena nutrición.
3. Participación socio laboral.
4. Ejercicio corporal continuo.

Después de todo lo antes descrito se puede inferir que los orígenes del proceso de envejecimiento se pueden enmarcar a partir del momento en que se completa el período de maduración y desarrollo, es decir, al comienzo de la edad adulta y a nivel celular cuando una célula ha terminado su diferenciación y ha optimizado su función. Es a partir de entonces en que comienzan a verificarse cambios evolutivos inducidos por errores de control metabólico que originan el deterioro progresivo de una célula, de un sistema, de un órgano o de un tejido.

Las actividades físicas en los adultos mayores de 60 años.

El ejercicio es una necesidad corporal básica, teniendo en cuenta que 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 de la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56 % si se practica regularmente ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

La actividad física es esencial para la salud de las personas mayores de 60 años. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo de estos quehaceres lentamente y hacerlos de forma sistemática y planificada.

El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a las personas de la tercera edad con salud delicada, atenuando sus dolencias, así lo indican estudios realizados en el tema que se aborda. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

Muchos adultos mayores, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras enfermedades crónicas no transmisibles, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias, pero en muchos estudios realizados se ha demostrado que el ejercicio continuo y bajo supervisión, no presenta riesgos, se advierte consultar con sus médicos antes de comenzar un plan de ejercicios, así como la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo para conocer todo tipo de riesgo cardíaco.

La actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico y psíquico, pero se debe tener presente la caracterización de las personas de la tercera edad por la Psicología del Desarrollo, la misma constituye un reto en la actualidad, pues ello requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la adultez desde una posición auténticamente derivada del desarrollo humano; pues con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son valoradas en su justa medida.

Importancia de realizar actividades físico-recreativas en la tercera edad.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades, tales como:

- 1- Menor índice de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- 2- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- 3- Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- 4- La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- 5- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- 6- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- 7- Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.
- 8- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Dentro del envejecimiento las personas de la tercera edad comienzan a padecer de afectaciones que se ponen de manifiesto en:

- 1- El deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de la vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.
- 2- Es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- 3- Es común a todas las especies, aunque depende también de las condiciones socioeconómicas en las que se ha desarrollado el individuo como ser social.
- 4- Provoca una disminución de la capacidad de adaptación.
- 5- El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Entre las encuestas aplicadas a los adultos mayores y las observaciones realizadas por los especialistas, se pudo constatar que existen contradicciones entre los gustos y preferencias de los adultos mayores y lo que en realidad necesitan estas personas, seguidamente se ofrecen algunas consideraciones en este sentido.

En las encuestas se pudo constatar que dentro de las actividades favoritas para las féminas aparecen por orden de prioridad las caminatas, el dominó y los representantes del género masculino optan por estas actividades pero también son de su agrado las de origen campesino lo que deja bien marcado la idiosincrasia de la población. Ubicando en primer lugar igualmente al dominó, en segundo los juegos de participación grupal y en tercero las caminatas Unánimemente opinan que les gustaría recrearse tres veces en la semana, pero las abuelas en el horario de la mañana en las diferentes áreas de la localidad y los abuelos en la tarde en los terrenos deportivos de la misma. El 100% de la muestra investigada prefiere recrearse de lunes a viernes ya que los fines de semana desean pasarlo en familia.

La realidad demostró mediante las observaciones realizadas que dentro de las actividades físico-recreativas que se ejecutan de forma frecuente en la casa de abuelos está la gimnasia para el adulto mayor, después le sigue el dominó, la animación recreativa y la ludoteca publica, en el género masculino se observaron solamente el dominó y los juegos de participación que sean dinámicos y con algo de picardía, asistiendo de igual manera a las clases de gimnasia que se ofrecen para las personas de la tercera edad con tres frecuencias semanales.

Plan de actividades físico-recreativas para elevar la incorporación del adulto mayor en la casa de abuelos del poblado San Antonio de Cabezas, municipio Unión de Reyes.

No	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Frecuencia	Participantes	Recursos	Responsables
1	Caminatas	L a V	9-10 am	Poblado	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica	Profesor(a) de Cultura física y recreación
2	Gimnasia para el adulto mayor	L, M, V	9-10am	Casa de los abuelos	3 semanales	Adulto mayor	Autorización médica	Profesor(a) del adulto mayor
3	Ejercicios Yoga	M, J, S	8-9 am	Casa de los abuelos	2-3 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica	Profesor(a) del adulto mayor
5	Juego de dominó	L, M, M, J, y, V	2-4 pm	Casa de abuelos	5 semanales	Adulto mayor y familiares	Mesas y dominó	Profesor(a) de recreación.
5	Juegos de damas	M y J	2-4 pm	Casa de abuelos	2 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas y damas	Profesor(a) de recreación.
6	Juegos de ludoteca	L	9-10Am	Casa de abuelos	1 semanal	Adulto mayor, familiares Y	Local y TV	. Profesor(a) de recreación.

						trabajadores		
7	Competencias de ajedrez	V	2-4 pm	Combinado deportivo	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas, piezas y tablero	. Profesor(a) de recreación.
8	Competencias de dados	M	2-3 pm	Casa de abuelos	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesa y dados	Profesor(a) de recreación.
9	Clases de cocina	L	2-4 pm	Casa de abuelos	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Cocina y víveres	Profesor(a) de recreación.
10	Clases de corte y costura	J	2-4 pm	Casa de abuelos	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Profesora útiles y de costura	Profesor(a) de recreación.
11	Clases de tejido	M.	2-4 pm	Casa de abuelos	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Profesora, aguja e hilo	Profesor(a) de recreación.
12	Conferencias sobre el adulto mayor	J	2-4 pm	Casa de abuelos.	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialistas en el tema	D,r.T
13	Intercambios con niños y jóvenes	V	2-4 pm	Casa de abuelos	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Conductor(a)	Profesor(a) de recreación.
14	Visitas a centros históricos	M	8-12pm	Sitio seleccionado	1 mensual	Adulto mayor y familiares	transportación	Profesor(a) de recreación.

15	Talleres de literatura	L	4-6 pm	Casa de abuelos	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialista en los temas	Profesor(a) de recreación.
16	Talleres de poesía	M	4-6 pm	Casa de Cultura	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialista en el tema	Profesor(a) de recreación.
17	Actividades bailables	V	8-12am	Casa de Cultura del poblado	4 mensuales	Adulto mayor y familiares	Audio	Profesor(a) de recreación.
18	Viajes al río o la playa		7-7 pm	Ríos o playas	3 v3ces al año	Adulto mayor y familiares	Transportación	Profesor(a) de recreación.

BIBLIOGRAFÍAS.

- Armengolt, N. y M. Moreno (2008) Mantenerse en forma de mayor. Barcelona, España.
- Barros L. C. (1994). Aspectos sociales del envejecimiento. En: Anzola E. La atención del Anciano: un desafío para los años noventa. Washington. DCOPS.57-66 (Publicación Científica; 546 L).
- Barreras, J.L. (2006). El fascinante mundo del ajedrez. Editorial Arte y literatura. La Habana. Cuba.
- Brito, H. y A. Pellicer, (1987). Guía de Psicología General. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Burgos, R. (2010) Programa de actividades físico-deportivas-recreativas para el adulto mayor. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- Caballero, M.T. (2008). El trabajo Comunitario una alternativa Cubana al
- Cassau P. (2013). Guía Metodológica de la investigación .Buenos Aires. Argentina.
- Cañizares M. Y. y Col. (2003). El Adulto Mayor. CD, Universalización. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba
- Castillo Mendoza, E.J. (2021) Estrategia de actividades físico recreativas para la tercera edad. Ciudad de La Habana. Cuba
- Ceballos, J.L. (2001). Adulto Mayor. En: CD-ROOM.ISCF. La Habana. Cuba

Ceballos, J. L. (2003). Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana. Cuba.



CD Monografías 2018
(c) 2018, Universidad de Matanzas
ISBN: 978-959-16-4235-6