

LA ORTUNIDAD DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO DE LAS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS DEL ADULTO MAYOR.

MSc. Yamilé Rodríguez Delgado¹, Lic. Lázaro Horta Chávez², Lic. Daysi González Izquierdo³, MSc. Yuleisy Rodríguez Marrero⁴

1. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos

Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanza. Daysi.gonzalez@umcc.cu

2. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Perico

Camilo Cienfuegos No 74, e/ González e Infiesta. yuleysi.rodriguez@umcc.cu

Resumen

Las actividades físicas recreativas favorecen la calidad de vida de los adultos mayores. Mostrar ejemplo de ello es lo que pretendemos con este modesto trabajo. Reflexionar e interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad, comprender su importancia en el desarrollo humano, particularmente en los adultos que integran las Cátedras Universitarias del adulto Mayor (CUAM) e incorporar actividades que contemplen necesidades y preferencias para favorecer el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales a fin de favorecer avances en la calidad de vida de este grupo etáreo es el objetivo del trabajo. Se constató motivación por las actividades que desarrollan a fin de mejorar la calidad de vida de estos adultos. En ello también despliega gran influencia los conocimientos que se posean sobre las características del grupo con que trabaja, sus gustos, intereses y motivaciones.

Palabras claves: adulto mayor; calidad de vida; actividad física recreativas.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es preocupación para el hombre los problemas relacionados con la subsistencia. Son realmente asombrosos los avances de la humanidad en ese sentido, pero el envejecimiento y con él todos los problemas que trae consigo es inevitable. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

Desde la antigüedad la vejez es contemplada como un tiempo infortunado porque nos aparta del trabajo activo, por debilitar al organismo en la realización de sus funciones, porque priva prácticamente a todos los placeres físicos y por encontrarse cerca de la muerte. Hay pocos encantos asociados al hecho de envejecer. El concepto más conocido es el de incapacidad física, mental y el conflicto para mantener la independencia y la confianza en sí mismo hasta el final.

La aspiración de una larga vida no puede ser censurable. ¿Quién no quisiera tener la oportunidad de ver a sus nietos, bisnietos y poder conocer el mundo del futuro? Los autores del trabajo consideran que el envejecimiento en el hombre debe ser un importante tema a investigar, para asegurar que las personas de edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar. Consideran además que en la lucha por la salud y la longevidad desempeñan un importante papel la práctica de ejercicios físicos sistemáticos.

La práctica sistemática de la actividad física, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimenticias, contribuirían a que esa tercera edad, además de cambiar así la percepción como una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

En el año el 1984, se introducen en Cuba los Círculos de Abuelos, definidos como: “agrupación comunitaria de adultos mayores que se reúnen para realizar actividades físicas, recreativas, sociales entre otras, convocados por el médico y la enfermera de la familia y apoyados por otros factores”. Baster, M. (1,15)

Dentro del encargo social de las FUM está la atención a las CUAM. Las filiales significan una oportunidad para que las universidades sean más pertinentes, al poder abordar de conjunto entre todos los organismos formadores soluciones profesionales a los problemas del territorio. Un rol primordial va dirigido hacia la atención de las personas de la Tercera Edad. En aras de obtener resultados favorables, se hace necesario, velar para que cada actividad se desarrolle con la calidad que requiere en las (CUAM).

Las CUAM resultan vitales, porque otorgan un nuevo sentido a la existencia de las personas mayores y las sacan del contexto hogareño al que a veces las destinan. Además,

favorecen la educación continua y permanente para colocarlos a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo, a partir de la concepción de que la educación debe mantenerse a lo largo de todo el ciclo vital.

Estudios realizados y realidades cotidianas en el Consejo Popular (C/P) Los Arabos y Macagua se constatan un vasto tiempo libre en grupos de la tercera edad no ocupado y aprovechado de la mejor forma en función de la satisfacción de las necesidades recreativas y la salud. Se constató además que en la actualidad la tendencia del Adulto Mayor está dirigida a la participación formal, pasiva e inestable a las (CUAM).

En esas visitas se corroboró la existencia de falta motivación para ciertas actividades, decrecimiento de energía vital. Práctica de estilos de vida sedentarios y poca participación e interacción social. Frecuente presencia de apatía frente a sí mismo y su entorno. Imagen negativa de la vejez, fallas en la realización de programaciones recreativas. Estas carecen en su mayoría de diversidad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades en función de satisfacer sus ansias recreativas y como acción benefactora para mejorar su estado de salud lo que constituye la situación problemática del trabajo y en consecuencia se deriva los motivos de los autores por la realización del trabajo.

A partir de esto se propone la búsqueda de solución al problema de investigación: ¿Cómo elevar la calidad de vida del adulto de la Tercera Edad a partir del trabajo de las Cátedra Universitaria del Adulto Mayor mediante la satisfacción de necesidades físicas recreativas? Para ello define como objeto de estudio: Las actividades físicas recreativas para el adulto de la tercera edad. Se declara como objetivo de investigación: Proponer actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto de la tercera edad en la CUAM del C/P Los Arabos. Como el campo de acción, las actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto de la tercera edad en la CUAM del C/P Los Arabos.

Se desarrolla el trabajo siguiendo una serie de tareas que darían respuestas a posibles preguntas: Profundización en la bibliografía especializada sobre actividades físicas recreativas para el adulto de la tercera edad? Realización de observación, encuesta y entrevista para conocer el estado actual de necesidades recreativas del adulto de la tercera edad en el C/P Los Arabos. Selección de las actividades físicas recreativas que puedan mejorar la calidad de vida del adulto de la tercera edad en el C/P Los Arabos. Aplicación de la propuesta de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto de la tercera edad en el C/P Los Arabos.

La propuesta de actividades físicas recreativas es un documento valioso para la selección de actividades para el adulto de la tercera edad en el municipio Los Arabos por las insuficiencias que existen con la aplicación del programa existente a fin de elevar la calidad de vida. Podría además servir como fuente para la preparación metodológica de los profesores del INDER que tienen en su encargo social el trabajo con este grupo etéreo. Este trabajo contribuye a elevar la calidad de vida del adulto de la tercera edad en Los Arabos, le

permite al profesor que dirige la actividad física valorar y monitorear los cambios que se producen en este grupo.

La muestra abarcó un total de 30 adultos mayores que se encuentran incorporados a la CUAM del C/P Los Arabos con un promedio de edad de 75 años, seleccionada de manera intencional.

Los métodos utilizados en el desarrollo del trabajo estuvieron determinados por los objetivos propuestos; entre los teóricos, se emplearon los métodos de análisis-síntesis; inductivo- deductivo; y el histórico-lógico para la valoración y discusión de los resultados, así como en el proceso de estudio de la bibliografía especializada. Además se utilizaron los métodos empíricos de observación, entrevista, encuesta y además procesamiento estadístico.

DESARROLLO

El envejecimiento de la población no tiene precedentes, es un proceso sin comparación en la historia de la humanidad. En el ámbito económico, el envejecimiento de la población tendrá un impacto en el crecimiento económico, el ahorro, la inversión, el consumo, los mercados de trabajo, las pensiones, los impuestos y las transferencias intergeneracionales. En el ámbito social, el envejecimiento de la población influye en la composición familiar y vital, la demanda de vivienda, las tendencias de la migración, la epidemiología y la necesidad de servicios de salud. En lo político, el envejecimiento de la población puede alterar los patrones de voto y la representación política. Mientras la mortalidad en la vejez siga disminuyendo y la fertilidad siga siendo baja, la proporción de personas de la tercera edad seguirá aumentando.

Sin embargo la tercera edad no es una enfermedad, es una etapa psicobiológica de comportamiento racional en interacción con el medio circundante. Físicamente es un desgaste y deterioro de capacidades volitivas y cognitivas del individuo en interacción con el medio. La relación biótica social positiva pondera la calidad de vida y bienestar del individuo produciendo un universo de oportunidades de poner en uso las capacidades intelectuales y manuales en pleno desarrollo originado por las conexiones nerviosas temporales que no se han fosilizado por la inercia o el abandono de la ejercitación.

En la Enciclopedia de Psicopedagogía se plantea que el envejecimiento es el proceso que, tras el crecimiento y la edad adulta conduce a la vejez o tercera etapa vital y se agrega que el gran problema es la falta de investigaciones realizadas en este campo. Según la organización mundial de la salud (OMS, 1999): "En nuestro mundo lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse, tenga usted la edad que tenga igualmente está envejeciendo".

Autores como Foster W; Fujita , Fbourliere F., y otros han estudiado el problema de la involución por la edad, y han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. 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.

Es cierto que la vejez está asociada a la edad, pero no es igual a esta y, además, no existe una edad concreta en la que se comienza a ser viejo. En realidad decimos que una persona está envejeciendo cuando aparecen en ella ciertas características físicas (canas, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de motivación por ciertas actividades, decrecimiento de energía vital) y sociales (aislamiento o poca participación, pérdida de roles).

Podemos apreciar que no es solo el indicador edad el que define al envejecimiento; hoy podemos hablar de indicadores biológicos, cronológicos, fisiológicos, sociales, psicológicos, cuestión que se centra en el envejecimiento como un fenómeno individual. En las personas mayores durante el envejecimiento (Según Perera, R.) ocurren a nivel fisiológico aumento del volumen residual, disminuye la capacidad vital, se reduce el volumen corriente y hay mayor trabajo respiratorio. A nivel nervioso aumenta el tiempo de reacción, disminuye la velocidad de conducción, aumenta el umbral de percepción de muchos estímulos. A nivel cardiovascular desciende el volumen sistólico, se hipertrofia el miocardio, se atrofia la masa muscular, disminuye la fuerza muscular, se reduce la capacidad, las fracciones de afección, la frecuencia cardíaca máxima, la velocidad de retorno, la presión arterial, la capacidad de eliminar el CO₂ y desciende el consumo de oxígeno.

Por razones antes expuestas la realización de ejercicios en las personas comprendidas en estas edades ejerce gran importancia y deben estar orientados a la obtención de los siguientes objetivos: ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central, elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio, mejorar los procesos metabólicos, fortalecer el sistema muscular, incrementar la movilidad articular y mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras vitales.

Un aspecto primordial, en la vida de las personas adultas es la calidad de vida. Esta actúa de manera negativa en su concepción debido a que, a nivel afectivo, el adulto mayor no se valora como persona, siente que no es merecedor de nada en la vida, llevándolo a situaciones de ansiedad, depresión e incluso apatía frente a sí mismo y su entorno. De los cambios más universales, el anciano de hoy se queja de su falta de autoridad en el núcleo familiar, dado por la independencia que van tomando los hijos, la dependencia económica del anciano hacia ellos, la imposibilidad muchas veces de realizar todas las actividades hogareñas que antes realizaba, entre otros factores.

La jubilación es un evento vital a considerar por toda familia ya que en el caso del hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y vivencia como un cambio transicional más natural, la pérdida de su status social y su estancia a tiempo completo en el hogar.

El interés por la calidad de vida ha existido desde tiempos inmemorables; sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por su evaluación sistemática y científica es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son: la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

El concepto calidad de vida ha sido utilizado por especialistas de las más diversas disciplinas, como filósofos, economistas, sociólogos, psicólogos y médicos. Cada cual ha enfocado el tema de manera diferente. Los ambientalistas han puesto énfasis en las condiciones y los atributos del ambiente biológico y en la importancia de preservar los recursos naturales; los economistas, en indicadores como el producto nacional bruto; mientras que los psicólogos, en las necesidades humanas y su satisfacción. Hay que tener en cuenta que este concepto es utilizado fundamentalmente en el contexto médico, y es aquí donde alcanza su mayor magnitud.

La idea de calidad de vida es abordada por autores como Dorsh, 1985; Giusti, 1991, Reig, 1994, Botero y Pico, 2007, coincidiendo en comprenderla como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional para realizar actividades importantes, con una alta influencia de percepción subjetiva sobre criterios de satisfacción e insatisfacción.

La calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador, multidimensional y multidisciplinario. En la tercera edad debe estar ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario aumentaría la expectativa de incapacidad, por lo que, matemáticamente, se puede expresar que el aumento de la calidad de vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad.

Teniendo en cuenta lo anterior expuesto y el crecimiento poblacional de las personas de la tercera edad, nuestro gobierno revolucionario ha prestado atención a este fenómeno y se ha aprobado por la Asamblea Nacional del Poder Popular un presupuesto para los gastos de la seguridad y asistencia social y la propuesta de la nueva Ley de Seguridad Social que garantizará cómo encarar este reto de la sociedad cubana actual.

Es importante tener presente que una alternativa para contribuir a la calidad de vida en el adulto de la tercera edad es el aprovechamiento del tiempo libre mediante la práctica de actividades físicas recreativas. Los autores constatan mediante la revisión de los referentes teóricos y la práctica que las actividades físicas desarrollan a las personas, proporcionan

una mejor calidad de vida. Ella mejora el funcionamiento fisiológico del organismo, favorece el contacto social.

La perspectiva de la calidad de vida del adulto mayor fue el foco de atención de este estudio que se desarrolló en el municipio Los Arabos, provincia Matanzas, que no está exenta del crecimiento de la población anciana. En el último censo de población y vivienda se constató que residen en dicho municipio un total de 24 787 habitantes, de ellos 4 957, 4 ancianos, para un 20 % de la población general.

La palabra recreación tiene amplia variedad de contenido pues lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos puede que resulte actividad recreativa y para otros constituye trabajo. En el lenguaje cotidiano, recreación es sinónimo de entretenimiento, alegría, actividad sin esfuerzo. Se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad.

Según valoración pedagógica la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante actividad propedéutica, profiláctica, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

En argentina, durante una convención realizada en 1967 fue elaborada una definición de recreación como: "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".

Los autores del trabajo se adscriben a esta definición por considerarla abarcadora. Además consideran que a través de la recreación no solo se pasan ratos agradables; sino que también se consolida la salud, el estado de ánimo y el humor, aparece una sensación de vitalidad y mejora el sueño. Es por ello que se debe continuar trabajando en función de garantizar la satisfacción de los adultos de la tercera edad en toda la población.

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 físicas recreativas 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.

A criterio de los autores existe un vínculo insoslayable entre calidad de vida, adecuado aprovechamiento de las actividades físicas recreativas mediante el tiempo libre y la

adecuada preparación que debe poseer el profesor encargado de impartir las actividades físicas recreativas al adulto de la tercera edad.

Teniendo en cuenta los referentes teóricos abordados realizamos una investigación donde se ejecutó un estudio de intervención en el cual quedaron incluidos el Universo de los adultos mayores (918) pertenecientes al C/P Macagua y Los Arabos. La muestra, 30, integrantes de la CUAM Los Arabos, se escogió mediante un muestreo intencional por ser personas que garantizan las necesidades de acción derivadas de la investigación.

Los autores conciben la propuesta de actividades físicas recreativas de manera planificada y ordenada, teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los adultos de la tercera edad en las cuales existen plasmadas acciones que al ejecutarlas en un tiempo de largo alcance, esperan resultados. Se tuvo en cuenta el resultado del diagnóstico acerca de las características de los integrantes de las CUAM y la preparación metodológica que demuestra el personal encargado de desarrollar estas actividades.

El profesor que tiene en su encargo social planificar e impartir actividades físicas recreativas en el adulto de la tercera edad y para ello debe tener presente: seleccionar los ejercicios de carácter dinámico que no exigen de 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 ni 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. El trote en el lugar y la marcha se realizarán bajo el seguimiento médico y del profesor y en todos los casos debe preceder una preparación. Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios. Además resulta necesario e importante realizar otras actividades que complementan y ayuda a elevar el estado emocional como: campismo, excursiones, visitas a museos, intercambios de experiencias con otros círculos de abuelos, juegos, etc.

Ahora bien, el personal encargado de desarrollar estas actividades debe prestar debida atención al trabajo metodológico que se establece para la organización y desarrollo de las mismas, junto con iniciativas propias. Para que el desarrollo de estas actividades sean objetivas les corresponde identificar las posibilidades y limitaciones de este grupo etáreo así como sus necesidades y motivaciones, diagnosticar las preferencias y accionar para dar salida a las mismas, posibilitar sentimientos benéficos para el organismo con el desarrollo de las actividades. Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase. Lograr un ambiente idóneo de desarrollo tanto para los participantes como para el organizador.

Dentro de las actividades fundamentales que no deben faltar en el trabajo con este grupo etáreo siempre teniendo en cuenta el diagnóstico en relación a limitaciones y potencialidades están:

La gimnasia de mantenimiento pues recoge todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. Deben desarrollarse diariamente. Dentro de ellas citamos: ejercicios para el cuello y cabeza, ejercicios para las extremidades superiores, para el tronco y para las extremidades inferiores.

Los ejercicios de calentamientos cuyo objetivo es movilizar las articulaciones, propiciando la nutrición de los cartílagos articulares, se utilizan flexiones y extensiones, movimientos circulares, torsiones. Para el abdomen: ejercicios abdominales no complejos para el fortalecimiento de los mismos. Para las piernas: Semi -cuclillas, asaltos, (no prolongados), balanceos. En ejercicios combinados, las marchas. Por último, ejercicios respiratorios y de relajamiento.

Por la importancia que reviste el ejercicio en estas edades y teniendo presente los intereses motivacionales deben planificarse actividades complementarias con una frecuencia semanal como mínimo. Dentro de ellas las de paseos de orientación, danzas tradicionales y bailes, composición gimnástica, encuentros deportivos y culturales con otros círculos de abuelos, reuniones sociales.

Si bien existen actividades físicas que no deben faltar en el trabajo con el adulto de la tercera edad, existen otros ejercicios que no deben realizar los adultos referidos. Se debe tener presente no realizar movimientos bruscos en el cuello pues provoca dolores, desequilibrios, pérdida temporal de la visión. Al realizar ejercicios del tronco no se debe abusar de las flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura, hiperextensiones. En los de la rodilla no realizar círculos, en los de la zona del pie no caminar con el borde interno o externo del pie pues provoca pérdida del arco plantar. No deben realizarse ejercicios de rebote o doble empuje, ejercicios donde haya presión por parte de un compañero cuando se trabaja en pareja. Los asaltos no deben ser prolongados. No realizar ejercicios de estiramientos estáticos por más de 20 segundos, no realizar ejercicios de equilibrio sin apoyo, no realizar cuclillas profundas.

Beneficios e Influencia del ejercicio físico en el adulto mayor. Según Perera René, (24).

En la tercera edad, los ejercicios físicos son un medio eficaz y reconocidos de profilaxis de enfermedades, tales como: arteriosclerosis, la hipertensión, el infarto del miocardio, la obesidad, las alteraciones del proceso metabólico, también es de notar que la ejecución sistemática de ejercicios físicos mejora el estado de salud general, el sueño, el apetito y el estado de ánimo, aumentando así la posibilidad de relacionarse y convertirse en un ser creativo e independiente.

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.

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.

En relación al sistema nervioso la coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye. En el corazón el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria se incrementan, la capacidad, eficiencia y circulación en el pulmón aumentan. La circulación en los músculos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. En cuanto a huesos y Ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulares se refuerzan. En el metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Dentro de las actividades que se proponen, se insertan ejercicios de la gimnasia tradicional China. Estos ejercicios son considerados terapéuticos porque curan o alivian diferentes dolencias y algunos tipos de lesiones, ya sean de origen congénito, laboral, deportivo, también posturales, actúan sobre el tejido blando de las articulaciones sobre todo cuando hay desequilibrio y descompensación, por lo que es de gran utilidad su utilización en las clases dirigidas a las personas de edad Avanzada.

Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales, ejemplo el Tai Chi. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las rutinas de clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

Teniendo en cuenta los resultados de los instrumentos aplicados, que reflejaron las problemáticas existente se propone las siguientes actividades que relacionan lo político, cultural y lo físico recreativo: Charla de temas sobre longevidad, calidad de vida a través de cultura alimentaria, salud, y ejercicio físico. Sexualidad, relaciones interpersonales. Celebración de fechas significativas, entre otras siempre vinculadas con actividades físicas recreativas. Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos. Cumpleaños colectivos, 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. Visitas a centros de trabajo, actividades culturales que incluyan bailes tradicionales. Participación en festivales deportivos, a jugar. Actividad de Tai Chi.

Actividad 1.

Tema: Conversatorio sobre la longevidad, calidad de vida a través de cultura alimentaria, salud, y ejercicio físico.

Contenido: Características del adulto de la tercera edad. Calidad de vida. Actividades físicas recreativas para el adulto de la tercera edad. La importancia y necesidad que tiene el ejercicio físico para elevar la calidad de vida del adulto de la tercera edad. Ejemplificación.

Objetivos: Identificar la importancia de la práctica del ejercicio físico mediante el manejo adecuado del tiempo libre para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto de la tercera edad.

Acciones: Conversatorio a fin de estimular al adulto de la tercera edad a que participe en talleres y se sienta desinhibido al expresar sus inquietudes para así motivarlo a la práctica del ejercicio físico mediante el enriquecimiento de sus conocimientos.

Recomendaciones: realizar la actividad en un ambiente sano, para que el adulto mayor se sienta cómodo sin restricciones de expresar sus ideas.

Responsable: profesor y médico de familia.

Participantes: adulto mayor, profesor, personal del consultorio del médico de la familia.

Actividad 2

Tema: ¿Quién sabe más?

Contenido: Enfermedades que asechan al adulto mayor y acciones para mitigarlas, significación del ejercicio físico recreativo en la calidad de vida mediante ejemplificación de vivencias, sexualidad en la tercera edad y relaciones interpersonales.

Objetivo: Intercambiar conocimientos entre adultos mayores de diferentes C/P en la localidad sobre enfermedades que asechan al adulto mayor y acciones para mitigarlas, significación del ejercicio físico recreativo en la calidad de vida mediante ejemplificación de vivencias, sexualidad en la tercera edad y relaciones interpersonales.

Acciones: En boletas se traerán preguntas con tema referido de manera asequible y afín con las características del grupo. Se escogerá la boleta al azar y el profesor profundizará o no según calidad de la respuesta ofrecida pero solo después de pedir opiniones al resto del grupo.

Recomendaciones: Seleccionar un lugar favorable para que el adulto mayor se sienta cómodo, sin limitaciones de expresar sus ideas, sus sentimientos o vivencias.

Responsable: profesor y colaboradores invitados (especialistas deportivos, enfermera o médico de familia, delegados, etc.)

Participantes: adulto mayor, profesor y colaboradores invitados.

Actividad 3

Tema: Conmemoración a fechas significativas

Contenido: Día del adulto mayor (1/10) la Cultura física y el deporte (19/11), Día del diabético(14/11), Día de la lucha contra el VIH/SIDA (1/12), Día de la medicina(3/12), Día del educador (22/12), cumpleaños colectivos (trimestral), Triunfo de la Revolución (1/1), Natalicio de José Martí (28/1), Día de los enamorados (14/2), Reinicio por la lucha por la independencia de Cuba (24/2), Día internacional de la mujer (8/3), Día internacional de los trabajadores (1/5), Día de las madres (2do domingo de mayo), Día de los padres (3er domingo de junio), entre otras.

Objetivo: Homenajear fecha alegórica mediante el debate reflexivo, exposición de ideas, actividad festiva, visitas a centros, conversatorios, etc

Recomendaciones: Mantener presente criterios e intereses de los participantes para la selección del lugar de desarrollo de la actividad.

Responsable: profesor y colaboradores invitados (especialistas deportivos, enfermera o médico de familia, delegados, etc.)

Participantes: adulto mayor, profesor y colaboradores invitados.

Actividad 4

Tema: Ponte en forma. (Camina sin límite).

Contenido: Movimientos de acondicionamiento y de estiramiento de todos los miembros del cuerpo de forma que cada uno de los abuelos puedan de una forma u otra realizar. Caminatas.

Objetivo: Contribuir al acondicionamiento del cuerpo mediante ejercicio moderados.

Contribuir a mejorar la resistencia de los abuelos a través de una caminata en áreas seleccionadas.

Acciones: Después de realizado el ejercicio de calentamiento se realizará caminata en el área comenzado con 5 minutos, la misma se efectuará según las posibilidades de los participantes (ir aumentado el tiempo de las misma según se observe que los abuelos puedan hacerlo).Como variante se puede realizar fuera de la instalación a determinado lugar.

Recomendaciones: Puede hacerse en círculo, frontal o dispersos según la cantidad de abuelo que participen y área disponible. Tener siempre en cuenta limitaciones y potencialidades de los participantes.

Responsables: profesor y colaboradores invitados (especialistas deportivos, enfermera o médico de familia.

Participantes: adulto mayor, profesor y colaboradores invitados.

Actividad 5:

Tema: Competencias de juegos pasivos (dominó, dama, ajedrez, parchís, cubiletes, cartas).

Objetivo: Desarrollar análisis, reflexión y habilidades mentales mediante las reglas del juego.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un ambiente grato para que el adulto mayor se sienta cómodo.

Responsable: profesor, colaboradores del INDER.

Participantes: adulto mayor, profesor, colaboradores del INDER.

Actividad 6

Tema: Ejercicios físicos generales combinados con recreativos (Bailo terapia, rizo terapia, de relajación, juegos).

Objetivo: Desarrollar habilidades mentales, precisión, agilidad, fuerzas motoras mediante la propia actividad física recreativa ejecutada.

Recomendaciones: Seleccionar lugar apropiado en correspondencia de la actividad en ejecución.

Responsable: profesor, colaboradores del INDER, enfermera o médico de familia del consultorio, delegados.

Participantes: adulto mayor, profesor, colaboradores del INDER, enfermera o médico de familia del consultorio, delegados.

Actividad 7

Tema: Directo con medio ambiente (excursiones, visitas a: museos, centros educacionales, mausoleo, realización de acampadas,).

Responsable: profesor, colaboradores del INDER, enfermera o médico de familia del consultorio, delegados, representantes del gobierno, cultura.

Participantes: adulto mayor, profesor, colaboradores del INDER, enfermera o médico de familia del consultorio, delegados.

Actividad 8

Tema: Festival Deportivo Recreativo del Adulto de la tercera edad.

Objetivo: Motivar al adulto mayor a la práctica de ejercicio físico mediante los juegos pre deportivos y de habilidades.

Actividad: A jugar.

Según las características del adulto mayor se realizan los juegos siguientes:

Baile de la escoba, Mar y tierra, Pase del balón, Conducción del balón con el pie, Conducción del balón y tiro a puerta, Competencia de flexión y extensión de brazos y piernas, Caminar en menos tiempo, El más fuerte.

Actividad 9:

Ba Duan Jin

1- Sostener el cielo con las dos manos para equilibrar el calentador triple.

Liang Shou Tuo Tian Li San Jiao

Equilibra la energía vital del órgano Sanjiao. El movimiento vertical, ascendente y descendente regula los tres calentadores o zonas energéticas. Este ejercicio armoniza la energía, regula la temperatura, y, la circulación de fluidos entre los sistemas intestinal (jiao inferior), digestivo (Jiao medio), respiratorio y cardiovascular (Jiao superior). Estabiliza la transparencia energética entre los tres Jiaos.

Centra, calma y serena. Este movimiento engloba los beneficios de los siguientes ejercicios.

Previene la lordosis, cifosis y escoliosis. Dolores de la musculatura dorsal y lumbar. Transpiración nocturna. Exceso de sensibilidad al frío. Mejora el drenaje linfático.

2- Tensar el arco para disparar una flecha al halcón. Zuo You Kai Gong Si She Diao.

Equilibra la energía vital de los pulmones e intestino grueso, también la del corazón y la del intestino delgado. El movimiento horizontal de extensión y relajación abre y cierra la caja

torácica masajeando suavemente los pulmones. La parte anterior del tórax estimula la glándula del timo.

Combate la depresión, la tristeza y la melancolía. La persona siente mayor alegría y tiene más ganas de vivir. Mejora la coordinación. Trabaja la lateralidad.

Previene el resfriado, bronquitis, laringitis, sinusitis, pulmonía, neumonía, asma crónico, rinitis alérgica, colitis, diarrea y estreñimiento, acné, eczemas

Actividad 10

Tema: ¿Qué comes?

Objetivos: Desarrollar el sentido del gusto.

Medios: Trencitos de frutas.

Organización: Grupos de 6 a 8 jugadores.

Desarrollo: Uno de los jugadores se coloca en el medio del círculo con una bandeja que contiene trocitos de frutas. Va pasando por sus compañeros de grupo, que tienen los ojos cerrados. Estos deben adivinar qué se les está dando de comer.

Reglas: El jugador que desacierte pasa a ser el jugador que sostenga la bandeja.

En cada sesión, las actividades propuestas son relacionadas con el acondicionamiento físico, pero en la práctica se convertían en juegos que a su vez concluían en una enseñanza significativa.

Se constata que la propuesta de actividad física realizada durante 6 meses (3 veces por semana) influyó positivamente en el incremento de fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad. La prueba de resistencia es la de mayor puntuación seguida de la prueba de fuerza (miembros superiores e inferiores). El programa de actividad física a través de actividades jugadas mejora la condición física de los participantes.

Se comprueba un incremento de la motivación hacia la práctica de las acciones orientadas por el profesor, manifestándose en la asistencia, puntualidad y sistematicidad a las clases, así como el entusiasmo con que realizan las actividades planificadas. Se evidencian mayor disposición en la realización de las tareas, dado en el dinamismo que estas adquieren así como en la confianza que manifiestan al llevarlas a cabo.

Los autores del trabajo, teniendo en cuenta los resultados finales obtenidos, consideran que las actividades físicas recreativas favorecen los niveles de movilidad e independencia lo que contribuye a un aumento en los índices de apreciación de vida y de actividad

física. Además mejora el placer y bienestar corporal y mental, ya sea en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica.

Por otra parte se indaga con integrantes de la CUAM sobre las consideraciones acerca de los beneficios adquiridos con la puesta en práctica de estas actividades y encontramos declaraciones como: "...no pensé que jugando puedo mejorar el dolor de rodillas, bajar de peso y sentirme con más ánimo". "...uno jugando se divierte y al tiempo los huesos y los músculos se hacen más fuertes". "No es que me gusta, me encantan pues rio mucho y mejoro mi salud, además el profe nos hace olvidar todo disgusto o problema que tenemos". "Me siento bien porque era una persona sola y estar acá me ayuda a compartir con las personas y a sentirme más ágil, además el profe nos aconseja cómo sobrellevar los achaques, nos cambia el estado de ánimo y brinda confianza". "...siento que soy otra, pues estoy acompañada de otro grupo afín a mi edad, problemas y compartimos criterios además de mejorar físicamente". "Muy bien, esta se me ha convertido en mi familia, tanto que espero con ansia que llegue el día para reunirme con todos y sobre todo compartir con el querido profe pues es bueno, creativo, cariñoso, respetuoso y sale con unas cosas que nos hace reír y olvidarnos de situaciones dolorosas si tenemos".

Lo anterior permite afirmar que el jugar no es exclusivo de los niños. El juego hace parte de la adultez, le permite a este desarrollar la creatividad y utilizar toda la personalidad para integrarse en actividades que le admitan desahogar todas sus emociones y lo lleve hacia un estado de alegría. Es una forma que tienen de liberar tensiones, expresar sentimientos, ejercitar la mente y favorece la capacidad de socialización.

Las actividades propuestas incidieron en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la autoestima. Permitted incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuyó a elevar la calidad de vida de los adultos mayores. Se logró que los adultos mayores se incorporaran en todas las actividades ofertadas, dejando a un lado el sedentarismo y otros factores de riesgo oportunistas en estas edades.

CONCLUSIONES.

Los integrantes de la CUAM consideran la propuesta de actividades a fin con sus intereses, reconocen cómo les mejora su salud y se sienten proactivos ante la sociedad. Las actividades de su preferencia son las actividades físicas, las competencias de juegos pasivos, e intercambios con integrantes de otras CUAM y excursiones. Las actividades físico recreativas, resultado de la presente investigación, están diseñadas para mejorar la calidad de vida en las clases del adulto mayor, están en función de satisfacer las necesidades de este grupo etéreo. Ellos mejoran la condición física, logran autonomía e independencia y adquiere mayor confianza en sus labores habituales. El rol del profesor es valorado en tanto es un motivador constante y con calidad humana.

BIBLIOGRAFÍA

ALMEIDA FERNÁNDEZ, E, MARTÍNEZ HERNÁNDEZ. El sentido de la vida en la población geriátrica de un consultorio del policlínico Samuel Fernández, 2003.

ALONSO GALVÁN P.; SANSÓSOBERATS F; DÍAZ-CANEL A; CARRASCO GARCÍA M. OLIVA TANIA. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el Adulto Mayor. Revista Cubana de Salud Pública, Versión On-line ISSN 0864-3466 V.33 n.1, 2007.

ARBOLEDA L. Beneficios del ejercicio. Revista hacia la promoción de la salud. No.8 diciembre. Universidad de Caldas. Recuperado desde http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_8.pdf, 2003.

BOTERO DE MEJÍA B; PICO M. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Revista Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 12, Enero –Diciembre, 2007, págs. 11 – 24.

BLUNDELL J.E; KING A.N Los efectos del entrenamiento sobre el metabolismo, 1999, pág. 12.

HERNÁNDEZ CORVO. Libro de Teoría y Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, 1986, pág. 16.

JIMÉNEZ ALVARADO GLADYS. La educación física en el adulto mayor. Edic DIGEDER, Santiago. Chile, pag.82.

MORALES, A. Intervención de Cuba en la segunda Asamblea Mundial sobre envejecimiento. Madrid-España, 2002.

RAMOS, A, Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal, 2001, p.13.

SORIANO C. F; LÓPEZ D. A. Mirando pasar la vida desde la ventana: significados de la vejez y la discapacidad de un grupo de ancianos en un contexto de pobreza. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo -Vol. 12 (2), 37-53. Recuperado desde <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/1154/64>. 2010.