

Acciones físico-recreativas para incorporar al adulto mayor masculino del Círculo de Abuelos del barrio “Los Cocos”

Physical-recreational actions to incorporate the older adult male of the Circle of Grandparents of “Los Cocos” neighborhood

Mirian Dreiccer Josehp-Cisneros¹, Danneris Velázquez-Ramírez², Asiel Avilés-Abad³

¹Lic. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.
dreicer@cug.co.cu

²Lic. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.
dannerisvr@cug.co.cu

³Lic. Profesor Adiestrado. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.
aaviles@cug.co.cu

Fecha de recepción: 13 de septiembre de 2018.

Fecha de aceptación: 20 de octubre de 2018.

RESUMEN

La presente investigación aborda una problemática actual, relacionada con el adulto mayor masculino y los círculos de abuelos. La aplicación de los diferentes métodos, instrumentos y técnicas de investigación permitieron alcanzar el objetivo de la investigación que fue contribuir a la incorporación de adultos mayores a los círculos de abuelos mediante una propuesta de acciones físico-recreativas. Esta propuesta incluye un trabajo de orientación, prevención e intervención. Además se tuvieron en cuenta las necesidades y posibilidades de estos abuelos para brindarle una mejor convivencia social y familiar, y un mejor espacio de realización personal para mejorar su calidad de vida.

Palabras claves: Acciones físico-recreativas; Adulto mayor; Calidad de vida

ABSTRACT

The present research addresses a current problem, related to the older adult male and the grandparent's circles. The application of the different methods, instruments and research techniques allowed reaching the objective of the research that was to contribute to the incorporation of older adults into the circles of grandparents

through a proposal of physical-recreational actions. This proposal includes a work of orientation, prevention and intervention. In addition, the needs and possibilities of these grandparents were taken into account to provide a better social and family coexistence, and a better personal fulfillment space to improve their quality of life.

Key words: Physical-recreational actions; Elderly; Quality of life

INTRODUCCION

En Cuba se atribuye gran importancia a la práctica sistemática y controlada de actividades físicas-recreativas en los adultos mayores, mediante sus diversas manifestaciones, y sin diferencia de sexo. El estado cubano, a pesar de la difícil situación económica que enfrenta, está vinculado a las preocupaciones y acciones del desarrollo de las actividades físicas en la comunidad, por eso resulta ineludible la búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la cultura física en función de elevar la calidad de vida de este grupo poblacional.

Plantea Castro Ruz, F. (2006), que las bajas tasas de fecundidad y de nacimiento y el alargamiento de la expectativa de vida al nacer, que en el caso de Cuba asciende a 77 años la media, en la región es de 68, disminuyen la cantidad de jóvenes dentro de las comunidades, y por tanto genera un aumento en la cuantía de adultos mayores. Esta es una situación que nunca antes había enfrentado la humanidad, la cual origina necesidades económicas, sociales y culturales, con modalidades integrales en el abordaje de este problema, con énfasis en lo socio sanitario, para la promoción y mantenimiento del bienestar de las personas mayores.

Este mismo autor, asume que el progresivo desarrollo científico-técnico, está obligado a introducir diversas modificaciones en el proceso de desarrollo de la cultura física. Este desarrollo científico-tecnológico ha provocado cambios en la sociedad, que incluyen variaciones en las condiciones de vida en el terreno higiénico y del medio ambiente, la utilización del recurso de la investigación, tratamiento y prevención de enfermedades, el uso racional de la alimentación y en la práctica sistemática y controlada de actividades físico-recreativas.

En cualquier escenario, el adulto mayor, juega un papel importante en la creación y desarrollo de la familia. El mismo requiere de una atención integral que le permita gozar de una óptima salud, para el logro de una vida plena en la que se inserte en las diferentes actividades de la sociedad e incidir posteriormente en el mantenimiento del equilibrio de ésta.

Las actividades físicas-recreativas, según Pérez Sánchez, A. (2003), constituyen *“...acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí, a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.”*

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, esta investigación persigue el objetivo de proponer un conjunto de acciones físico-recreativas para contribuir a la incorporación de los adultos mayores masculinos al círculo de abuelos de la comunidad Los Cocos de Confluente, en el municipio Guantánamo.

DESARROLLO

Para la realización de esta investigación se escogió una población de 50 adultos mayores masculinos, que habitan en el área del los Cocos de Confluente, perteneciente al Combinado Deportivo Norte-Los Cocos. De ellos, fueron seleccionados de manera aleatoria simple 17, que representaron un 35% del total. Se aplicó además encuestas a 5 médicos, 5 enfermeros y otras a 13 profesores de cultura física del combinado deportivo.

Desde el punto de vista anátomo-fisiológico, la práctica sistemática de actividades físicas en la tercera edad produce efectos beneficiosos en el organismo, y en los diferentes órganos y sistemas. En particular, en este sentido se comparten los criterios de Cañizares, M. y Col. (2003), al agrupar dichos efectos en las siguientes dimensiones:

1. Efectos antropométricos y neuromusculares: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, y aumento de la flexibilidad.

2. Efecto metabólico: aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de la potencia aeróbica, aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora de la sensibilidad a la insulina y aumento de la tasa metabólica de reposo.
3. Efecto psicológico: mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del estrés, la ansiedad y la tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y la socialización.

Características de las acciones físico-recreativas:

- a) Participativo y sistémico: está dado en la inter vinculación de los distintos contenidos didácticos para la atención a los adultos mayores. Es participativa porque les brinda la posibilidad a los adultos mayores a interactuar con este proceso constantemente, donde las actividades se desarrollan en forma de espiral.
- b) Flexible y abierto: al concebirlo como sistema recibe influencias externas e intercambia con ella, garantiza un grado de apertura que debe revertirse en el enriquecimiento y la retroalimentación, y admite la adaptación a la realidad concreta del proceso de atención a los adultos mayores. Además, parte del estado inicial del problema, y en la medida en que evoluciona cambian las acciones de la propuesta para enriquecerse constantemente.
- c) Desarrollador e integral: debido al proceso de atención al adulto mayor, debe significar el crecimiento y desarrollo de la personalidad. Lo integral debe generar calidad, la satisfacción de las necesidades sociales y no puede desplazar lo personalológico.
- d) Crítico: debido al análisis y valoración sistemática del estado inicial y del estado deseado en busca de su perfeccionamiento, de ahí la necesidad de la participación de los modos de actuación significativos, además la propuesta se basa en un proceso de retroalimentación constante.

Acciones físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor masculino a los círculos de abuelos.

Acción N°1. Diagnóstico inicial.

Objetivo: constatar los problemas existentes en cuanto a la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas.

Contenido: en esta actividad se procede a conocer las características individuales de los abuelos, tanto desde el punto de vista social, psicológico, físico y de salud. Estas características se conocen a través del diálogo e intercambio, conversación, entrevista a los familiares y charlas, entre otras.

Acción N°2. Visitas a los abuelos.

Objetivo: sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia de las actividades físico-recreativas.

Contenido: se establecen conversatorios sobre la importancia de las actividades físico-recreativas. Se leen artículos que se tratan sobre la participación del adulto mayor a las actividades en la comunidad.

Participantes: abuelos, familia y profesores de la cultura física.

Acción N°3. Realización de actividades recreativas.

Objetivo: fomentar las actividades recreativas y los bailes como parte de las acciones que se desarrollan en cada encuentro con los abuelos.

Contenido: se organizan actividades culturales como la peña del changüí, el grupo de danzón, los cumpleaños colectivos, y el intercambio de regalos.

Participan: profesores de cultura física y abuelos. Las acciones se aplicarán con una frecuencia mensual, durante 3 meses. La primera acción de visita a las personas incorporadas a los círculos de abuelos y las viviendas de los 17 abuelos de la muestra, se realizó en dos ocasiones. El resto de las acciones se realizaron una vez por semana.

Acción N°4. Juego.

Nombre: Pesca en seco.

Materiales: figuras plásticas en forma de peces con imán, vara fina de madera, e hilo con un pequeño imán en la punta.

Organización: se traza una línea la cual indica que el participante debe colocarse detrás de la misma. Se ubicarán las figuras a una distancia de 2 metros de la línea.

Desarrollo: el participante desde su posición de pie se colocará detrás de la línea y desde ahí tratará de capturar la mayor cantidad de figuras.

Reglas: debe realizarse desde la línea de meta.

Acción N°5. Juego.

Nombre: El baile de la escoba.

Materiales: escoba.

Organización: se ubican los participantes desde su posición de pie formando un círculo y uno de los jugadores sostendrá la escoba en sus manos.

Desarrollo: cuando comience la música los abuelos pasarán la escoba a favor de las manecillas del reloj. Al detenerse la música el participante que tenga la escoba en sus manos saldrá del juego. Así se realizará sucesivamente hasta que quede un jugador. Este será el ganador.

Reglas: No se debe dejar caer la escoba.

Acción N°6. Juego.

Nombre: Traslado del globo acuático

Materiales: globos llenos de agua.

Organización: los participantes desde su posición de parados conducirán un globo lleno de agua.

Desarrollo: se formarán dos hileras en parejas. Estas se ubicarán detrás de una línea de salida. A la señal del especialista en recreación los primeros trasladarán el globo acuático, abrazados de lado con el mismo pegado a la cara. Cuando lleguen donde se encuentra el obstáculo deben rodear al mismo y regresar el globo a los siguientes.

Reglas:

Se deben colocar detrás de la línea de salida.

Los participantes deben tratar que no se rompa el globo.

Acción N°7. Juego.

Nombre: El tesoro escondido.

Materiales: cartulina, bolígrafo.

Organización: se ubicarán los participantes dispersos en el área. Se esconderán tarjetas de cartulina, las cuales indican las actividades a realizar.

Desarrollo: a la señal del profesor los participantes saldrán a buscar las tarjetas escondidas, y cada uno realizará las actividades que se indique en las tarjetas.

Ejemplo de una actividad: relinche como un caballo.

Reglas: los abuelos no deben encontrar más de dos tarjetas.

Acción N8. Juego.

Nombre: El semáforo.

Materiales: tarjetas con colores.

Organización: se ubicarán los participantes en parejas dispersos por el área, el profesor se ubicará fuera del grupo. Antes, el profesor hará un recordatorio de los colores del semáforo y su significado, según las leyes del tránsito. Los participantes tomarán la mano de su compañero en cuanto el profesor dé la señal.

Desarrollo: el color verde indicará a los abuelos mantenerse en movimiento, el amarillo cambio de pareja, el rojo mantenerse estático en el lugar hasta el cambio nuevamente de los colores.

Reglas:

- ✓ Al indicar el amarillo se debe cambiar de pareja.
- ✓ Pierden aquellos que no cambien de parejas.
- ✓ Se le dará una tarea a realizar a los perdedores.

Acción N°9. Juego.

Nombre: El reto de las presillas de ropa.

Materiales: 30 presillas de ropa, 15 para cada uno de los participantes.

Organización: se colocará una pareja de abuelos, sentados uno frente al otro. Se le muestran a cada uno las presillas de ropa que deben estar ubicadas a su alcance a la derecha y se le vendarán los ojos.

Desarrollo: a la señal del profesor ellos tratarán de poner el mayor número posible de presillas en la camisa o blusa del participante contrario en un tiempo de 30 segundos. Gana el participante que primero termine, o el que más presillas coloque.

Reglas: no se debe dejar caer ninguna presilla.

Nota: este juego se puede realizar cuantas veces estime el profesor y sea de aceptación de los participantes.

Acción N°10. Juego.

Nombre: Sonido alto y bajo.

Materiales: claves.

Organización: los participantes se colocarán sentados alrededor de un círculo. El profesor tocará las claves de forma continua, pero alternando sonidos altos y bajos.

Desarrollo: cuando el sonido sea alto deben dar palmadas rítmicas, cuando sea bajo, patear con el pie en el suelo siguiendo el ritmo. Las reacciones deben producirse a cada cambio. El profesor elegirá la duración de las fases y la velocidad de las mismas. La duración puede ser de dos a tres minutos. Perderá el que realice los movimientos descoordinados.

Al concluir se les orientará que la próxima actividad consiste en una caminata hasta el lugar donde desembarcó José Martí al llegar a Cuba, por lo que se requiere de su preparación psicológica para llegar al lugar, teniendo en cuenta la distancia.

Reglas: se debe esperar el sonido de las claves.

CONCLUSIONES

Los resultados del diagnóstico aplicado demuestran insuficiencias en la incorporación del adulto mayor del Combinado Deportivo Norte Los Cocos, desde las actividades físicas-recreativas, por lo que se considera que la elaboración de la propuesta contribuye a potenciar esta incorporación del adulto mayor, según los criterios emanados de los distintos espacios de socialización.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castro Ruz, F. (2006). *Fidel y el deporte: Selección de pensamientos*. La Habana: Deportes.
- Cañizares, M. y Col. (2003). *El adulto mayor*. [CD-ROOM]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Pérez Sánchez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. (Material no publicado) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.