

Actividades físicas-recreativas para el tratamiento de la andropausia en la cultura física comunitaria

M.Sc Francisco Javier Ruesga Ramírez

Lic. Francisco Javier Ruesga Kindelán

RESUMEN

El trabajo expone las actividades físicas recreativas dirigidas al tratamiento de la andropausia, sustentadas sobre la base del principio pedagógico y didáctico donde se lleva a cabo el proceso de aprendizaje de forma gradual y ascendente y se patentizan en el enfoque humanista, debido a que contribuyen en gran medida a la satisfacción de necesidades, gustos, motivos, intereses, convivencia social, brindan una herramienta de valor que tiene tanto el que la padece, como el profesor de Cultura Física comunitaria.

Las actividades físicas recreativas tienen como objetivo disminuir los efectos que provoca la andropausia en la población varonil desde la cultura física comunitaria.

Palabras Clave: Andropausia, Actividades Deportivas , Cultura Física.

ABSTRACT

This paper explores recreational physical activities directed to the treatment of andropause, sustained on the basis of the principle teaching and learning takes place where the learning process and gradually increased and is evident in the humanist approach, because they contribute in much to the satisfaction of needs, tastes, motives, interests, social interaction, provide a valuable tool that has both the sufferer, as Professor of Physical Culture Community.

Recreational physical activities aim to reduce the effects caused by andropause in the male population from physical culture community.

Keywords: Andropause, Sports Activities, Physical Culture.

El vertiginoso avance de la ciencia y la técnica ha originado un cúmulo considerable de conocimientos, que provoca una búsqueda constante de vías que sean cada vez más efectivas en el desarrollo deportivo, y la recreación física, es el docente de hoy, responsable de la formación de una cultura

deportiva y es a quien le corresponde resolver la gran paradoja de la enseñanza contemporánea.

La educación de la personalidad constituye un complejo fenómeno social que garantiza la apropiación por parte del ser humano de los frutos de la vida cultural-deportiva, donde se le capacita para vivir en una determinada época de modo consecuente con tales fines.

Por tanto la formación social unida al desarrollo de las ciencias aplicadas a la cultura física desempeñan, dentro de este proceso, una importante función integradora; y están socialmente comprometidas, con todo el sistema de estudio e interinfluencia de sus respectivos campos de acción en el organismo y en la psiquis de los hombres.

Esta constituye un complejo fenómeno social que garantiza la apropiación por parte del ser humano de los frutos de la vida cultural-deportiva, donde se le capacita para vivir en una determinada época de modo consecuente con tales fines.

Este encargo social exige una adecuada formación general y especial por parte de los profesores deportivos encargados de este, que se concreta de manera creativa en la calidad de vida de todos los involucrados, su desarrollo lleva las exigencias pedagógicas actuales a un alto nivel de profesionalidad, de modo que se concrete en un sólido conocimiento a partir del cual cada quien estructure su proyecto de vida.

Valiosos fundamentos científicos, consolidados a raíz de las investigaciones relacionadas con la andropausia y la actividad deportiva, así como las experiencias pedagógicas y psicológicas desarrolladas en el curso de la actividad práctica, permiten confirmar, que la actividad física constituye una de las actividades más complejas y exigentes de la vida cotidiana del hombre, la cual transcurre en condiciones excepcionales.

La andropausia es un padecimiento raro y poco conocido, o no asimilado por muchos, ya que su aparición está condicionada al declive de sus niveles hormonales fundamentalmente la testosterona.

Al igual que la mujer tiene su climaterio (la menopausia) por el cual no puede tener más descendencia, el hombre va perdiendo potencia sexual, pero sin ciclos tan marcados ni pérdidas tan significativas. La actividad sexual del hombre no está marcada por períodos regulares como en el caso de la mujer,

pudiendo tener hijos en cualquier momento por la producción de espermatozoides. Tampoco presenta un punto límite preciso. Un hombre puede tener la capacidad de procrear hasta muy avanzada edad. En algunos hombres esta función puede mantenerse hasta pasados los 70 años e incluso no perderse, dependiendo de cada caso.

Este tema constituye uno de los problemas sociales de la actualidad en la ciencia y la actividad científica de la cultura física comunitaria cubana, consistente en insuficiencias que manifiestan los profesores de cultura física comunitaria para dar tratamiento sistémico a los efectos que provoca la andropausia en los hombres.

Luego de haber realizado un diagnóstico inicial aplicando diferentes instrumentos y métodos de investigación se detectaron las principales dificultades:

- Existe un alto porcentaje de adultos mayores con andropausia en la comunidad Julio Delgado, municipio Manuel Tames.
- Insuficiente atención y tratamiento a la andropausia en las clases del adulto mayor.
- Poco trabajo teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estas personas por realizar este tipo de actividad.
- Escasa participación de los afectados a las actividades física convocadas por el profesor deportivo de la comunidad.
- La cultura e información relacionada con la andropausia es baja.
- Insuficiente divulgación sobre la repercusión de las actividades físicas recreativas con fines terapéuticos p andropausia del adulto mayor.
- Insuficiente personal capacitado para implementar las actividades físico-recreativas que motiven a los afectados con este padecimiento para participar en estas.
- Poca creatividad e iniciativa por parte de los profesores que hacen que las clases sean dogmáticas y aburridas.
- Insuficiencias en la labor educativa que se realiza con quienes padecen esta enfermedad e incluso con los profesionales tanto de la salud como del INDER sobre el tratamiento a la misma.

Los autores han comprobado mediante los instrumentos utilizados en la etapa inicial de la investigación que el problema fundamental está centrado en ¿cómo dar tratamiento a la andropausia en la cultura física comunitaria en la comunidad Julio Delgado del municipio Manuel Tames?, por lo que para darle solución al mismo se propuso como objetivo: elaboración de actividades físico-recreativas para el tratamiento de la andropausia en la cultura física comunitaria del consejo popular Julio Delgado, municipio Manuel Tames, constituyendo el aporte práctico de este artículo al convertirse en una herramienta que orienta metodológicamente y didáctica a los profesores que laboran en las comunidades y lo novedoso radica en proponer acciones que aprovechan las potencialidades de las actividades físicas con el objetivo de disminuir los efectos que provoca este padecimiento en los hombres mayores . Se realizó una investigación enmarcada en el curso lectivo 2008-2010 que cuenta con tres etapas fundamentales:

1ra. Estudio de los materiales necesarios para la investigación y aplicación del diagnóstico, de este último analizamos lo siguiente:

- Planes de clases recibidas en el círculo de abuelos y actividades recreativas convocadas por el profesor.
- Revisión de historias clínica de los adultos mayores.
- Aplicación del diagnóstico inicial para determinar la existencia del padecimiento.
- Dificultades que se presentan en la etapa de tratamiento.
- Nivel de satisfacción de los adultos mayores con el tratamiento.

2da. Con los resultados obtenidos en la primera etapa donde se reflejó el problema científico de la investigación, procedimos a la aplicación de los instrumentos (donde se encuestaron 20 adultos mayores y se entrevistaron 4 Licenciados en cultura física, el director del combinado deportivo, el médico del consultorio.

3ra. Elaboración de las actividades físicas- recreativas , donde su principal objetivo es dar tratamiento a la andropausia de los adultos mayores.

Las actividades físico-recreativas elaboradas se dirigen especialmente al tratamiento de la andropausia en los adultos mayores y se patentizan en el enfoque humanista, debido a que contribuyen en gran medida a la satisfacción de necesidades, gustos, motivos, intereses, convivencia social, además estas

favorecen una cultura deportiva comunitaria y potencian la identidad comunitaria.

La realización correcta de estas actividades físico-recreativas eleva la calidad de vida y mantiene la salud, además de estrechar las relaciones interpersonales entre los adultos. Para que esto se cumpla es necesario que los profesores de Cultura Física se preparen y busquen soluciones asequibles que le ayuden para llevar a cabo la misma en la comunidad.

Desde el punto de vista metodológico, estas actividades físico-recreativas constituyen un instrumento de valor para el profesor de Cultura Física, además ellas favorecen el trabajo afectivo – emocional que juega un rol fundamental en el tratamiento teniendo en cuenta que pocos adultos mayores asisten a la misma.

La actividad física es la única alternativa eficaz para mantener las potencialidades fisiológicas, la capacidad física de trabajo y conservar el estado óptimo de salud, la sistematicidad de esta contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporciona b

límites de edad para los beneficios del ejercicio. Mientras más temprano se comience en la vida con la actividad física mayor será el beneficio al someterse a un programa de forma sistemática.

La actividad física solo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo si hay un amplio desarrollo de esta tarea, se trabaja para extender a políticas comunitarias la promoción de diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la cultura física del adulto mayor no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

La aplicación de los diferentes instrumentos reveló como principal insuficiencia el alto porcentaje de andropausia en el adulto mayor de la comunidad julio delgado del municipio Manuel Tames, unido a la insuficiente divulgación sobre la repercusión de las actividades físicas-recreativas para tratar el padecimiento en el adulto y su contribución a la mejora de su salud.

Las mediciones realizadas en la etapa inicial facilitaron conocer las personas que más severos tenían los síntomas y las causas fundamentales que lo motivaban.

Los procedimientos empleados facilitaron el intercambio con los adultos mayores muestreados se pudo conocer aspectos relacionados con sus características individuales, su convivencia social, la labor que realizan en su vida diaria, el tratamiento que reciben del padecimiento, y si conocen de este o no, entre otros indicadores.

En sentido general la observación sistemática, el intercambio con los adultos mayores, el médico, los profesores de Cultura Física, permitió determinar que los mismos mostraron un proceder favorable con la utilización de la propuesta.

En esta propuesta se unifican elementos psicológicos, pedagógicos y metodológicos que sustentan las actividades físicas-recreativas con el objetivo de tratar la andropausia.

Para la conceptualización de estas actividades es necesario tener presente las características individuales de los adultos mayores (edad, sexo, patología que presentan, entre otras), los factores sociales (la familia).

Las actividades físico-recreativas que se proponen para tratar la andropausia en el adulto mayor se efectuarán de forma sistemática a través de las clases del círculo de abuelos y actividades recreativas propuestas para este fin.

Las actividades físico-recreativas que se proponen no constituyen una receta rígida, sino todo lo contrario, se pueden aportar creadoramente iniciativas y cambios en las actividades que se desean realizar, además tendrá presente los postulados de la dirección de la cultura física en función de la efectividad del proceso.

En la propuesta las actividades físico-recreativas fueron elaboradas sobre la base del principio pedagógico de llevar el proceso de aprendizaje de forma gradual y ascendente, donde los ejercicios físicos y las actividades recreativas deben propiciar la compensación de los efectos que provoca la andropausia, a través de actividades del gusto y preferencia de los adultos mayores .

Para la realización de las actividades físico-recreativas, primeramente se aplicarán los ejercicios propuestos en los planes de estudio correspondiente al adulto mayor estos se harán por un espacio de 30 minutos, haciendo intervalos con ejercicios respiratorios y posteriormente, el resto de los 15 minutos como parte de las actividades físicas. Nos auxiliamos de diferentes juegos de preferencia, de conocimientos como son: dama, parchís, barajas, domino, entre

otros. Los 15 minutos finales de la clase se realizarán la recuperación y análisis de la clase.

A continuación se mostrarán algunas de estas actividades:

1- Título: busca y verás

Objetivo: identificar algunos síntomas como, irritabilidad, insomnio o fatiga, depresión, nerviosismo, ansiedad, libido reducida, potencia sexual reducida, menor deseo sexual, fuerza y volumen de la eyaculación reducidos, dolores y achaques, deterioro óseo cabellos secos, piel seca y arrugada, problemas circulatorios.

Organización: individual o en grupos

Procedimientos metodológicos: los individuos tomarán la planilla elaborada previamente por el profesor y se ubicarán en donde les sea más cómodo, individual o en grupos pequeños, responderán con la mayor sinceridad posible sobre los síntomas fundamentales que aparecen en ella, luego se hará una charla sobre estos, donde se intercambiarán ideas para darle solución y se informará sobre el padecimiento que tienen, mientras más animado sea mayor resultado de satisfacción tendrá esta.

Materiales: plantilla, pizarra.

2-Título: la parcela

Objetivo: informar a los participantes de la importancia de una dieta rica en vegetales carbohidratos una alimentación sana, rica en arroz, avena, maíz, cacahuete, soja, berro, tomate.

Organización: Disperso en grupos

Procedimientos metodológicos: se coordinará con el presidente del CDR un lugar apropiado para la siembra de hortalizas y vegetales el que será atendido por los implicados el fin de semana y donde se le comunicará la importancia de una dieta y alimentación sana, rica en arroz, avena, maíz, cacahuete, soja, berro, tomate.

Materiales: Cintas o banderitas.

3-Título: domino full.

Objetivo: informar mediante la realización de juegos de mesa recreativos las principales acciones que contribuyen al comienzo y aparición del padecimiento.

Organización: disperso en grupos para realizar los juegos de mesa.

Procedimientos metodológicos: durante la realización de los juegos de mesa se informara a los participantes de las principales acciones que propician la aparición e incremento de este padecimiento.

4- Título: disco temba

Objetivo: contribuir a eliminar paulatinamente los principales síntomas de estrés psicológico que están sujetos a la aparición del padecimiento.

Procedimientos metodológicos: coordinando con la dirección de cultura se propiciara un local con características favorables para la realización de actividades de esparcimiento cultural se realizara una bailo terapia con la participación de pobladores del lugar con los cuales realizaran una interacción dinámica flexible y comprensible con los que padecen este padecimiento, velar por la no ingestión de bebidas alcohólicas.

5-Título: las artes marciales

Objetivo: Ejecutar las actividades de taichí u otro arte marcial.

Organización: Fontal disperso.

Procedimientos metodológicos: previa aprobación del facultativo o medico de la familia se realizara actividades de algún tipo de arte marcial en la que se combinen ejercicios de respiración con actividades físicas relajadas, los ejercicios deben ser lo mas relajado posible evitando las confrontaciones propias de estas artes marciales.

Materiales: local apropiado para la actividad.

6- Título: la pelota.

Objetivo: Recorrer la distancia del barrio utilizando el recorrido mas largo hasta el estadio de béisbol.

Organización: frontal disperso.

Procedimientos metodológicos: el profesor hará coincidir la actividad con la realización en el territorio de las municipales, provinciales o nacionales del deporte nacional, en caso de no ser posible, se coordinara la realización de un juego de pelota amistoso entre comunidades o barrios, resaltando en todo la importancia a de realizar actividad física para el mejoramiento de la salud y evitar en gran medida los efectos que provoca la andropausia.

Materiales: pelotas, bates, guantes.

7- Título: puerta a puerta.

Objetivo: informar a la familia del padecimiento al que se somete el individuo afectado

Organización: disperso

Procedimientos metodológicos: mediante la coordinación con el trabajador social del barrio se ira casa a casa informando a los familia5res del padecimiento que tiene el miembro de la familia de la importancia que reviste la comprensión y ayuda por parte de esta para el tratamiento y posterior bienestar del implicado.

Materiales:

Indicaciones generales: Las actividades deben realizarse en un área adecuada donde el adulto pueda reflejarse y no sentir temor de expresarse libremente, estas actividades se combinaran con la realización de las rutinas diarias de ejercicios tanto en el circulo de abuelo como en la gimnasia laboral.

Evaluación: Se realizará una evaluación periódica en un tiempo aproximado de 7 días para conocer la reacción del organismo ante la carga, la variación del estado general y la capacidad de trabajo.

A continuación se ofrecen las fases a utilizar para poner en práctica las actividades físicas recreativas para el tratamiento de la andropausia.

Fase 1: Previa. **Fase 2:** Diagnóstico. **Fase 3:** Planificación. **Fase 4:** Ejecución.

Fase 5: Evaluación.

Explicación de la esencia cada una de las fases.

1. Previa: se ofrecen todos los pasos organizativos y metodológicos necesarios para introducir las actividades físicas recreativas para el tratamiento de la andropausia desde la cultura física comunitaria.

Para darle cumplimiento a la misma se realizarán las siguientes acciones:

- a) Taller de orientación para profesores de Cultura Física (en este taller se le dará a conocer los elementos psicológicos y los sociológicos que afectan el proceso de envejecimiento en el adulto mayor).
- b) Entrenamiento Metodológico sobre las actividades que se proponen introducir.
- c) Clase demostrativa para ver las posibles variantes de introducción de las actividades propuestas.

2. Diagnóstico: se realiza el test psicológico inicial una vez recibida la remisión del facultativo y se determina el tratamiento de la andropausia.

Para lo cual se debe tener presente:

- a) Analizar la remisión del especialista.
- b) Realizar un diagnóstico inicial del adulto mayor que recoja el estado anímico, relaciones interpersonales, estado de salud, disponibilidad para realizar las actividades cotidianas, consumo de medicamento y la convivencia social.
- c) A partir del resultado se le indican los ejercicios y las actividades correspondientes.

3. Planificación:

Se establecen las diferentes vías de desarrollar el tratamiento del adulto mayor con andropausia teniendo en cuenta la influencia de estas actividades para el resto de las patologías que presentan los adultos mayores.

Para esta fase debemos precisar:

- a) Patología asociada del paciente.
- b) Dosificación de cargas respecto a estas patologías asociadas.
- c) Influencia de las actividades físicas recreativas propuesta sobre las patologías asociadas.

4. Ejecución:

Se ejecuta lo planificado en las condiciones reales de los adultos mayores o área donde se desarrollen las actividades físicos-recreativas y el cumplimiento de las fases anteriores.

Para llevar a cabo esta fase no se pueden violar los siguientes pasos con el individuo afectado:

- a) Estado anímico al realizar los ejercicios.
- b) Ingestión de medicamentos adecuadamente.
- c) El paciente desayunó lo requerido antes de la actividad.
- d) Se debe tomar su pulso arte rial y determinar su presión arterial.

5. Evaluación:

Se evalúa la factibilidad de las actividades físicas-recreativas para el tratamiento de la andropausia del adulto mayor.

En esta fase final realizaremos las siguientes acciones:

- a) Realizar un diagnóstico evaluativo a los 7 días para comparar como el adulto mayor ha evolucionado respecto al estado anímico, las relaciones interpersonales, su estado de salud, la disponibilidad para realizar las actividades cotidianas, el consumo de medicamento y la convivencia social.

- b) Asimilación de las actividades propuestas.
- c) Incorporación del adulto mayor diagnosticado a las actividades planificadas.
- d) Cada 7 días se debe evaluar teniendo en cuenta los pasos anteriores.

Aproximación de la validez. Esta fase se desarrolla mediante el método del criterio de usuarios, en este caso los usuarios profesionales de Cultura Física que laboran en la comunidad, además del director de la Institución Deportiva de Base de la Comunidad que trabajan con la temática, para ello se tuvo en cuenta las funciones de los implicados en el proceso y la experiencia profesional así como los siguientes indicadores:

- Estructura de las actividades físicas-recreativas para tratar la andropausia.
- Explicación en cada fase de su esencia para que funcione en el tratamiento desde la cultura física comunitaria.
- Los programas del adulto mayor son orientadores metodológicamente.

Los programas del adulto mayor son motivadores

- Dimensiones - Conveniencia de las actividades físico-recreativas para tratar la andropausia.
- Implicaciones prácticas de las actividades físico-recreativas para tratar la andropausia.
- Utilidad metodológica de las actividades físico-recreativas para tratar la andropausia.

Más del 67% de los usuarios consideraron aceptadas y declaradas como significativas las actividades físico-recreativas para tratar la andropausia porque, se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los adultos mayores y los motivará a una mayor participación en las actividades físicas, propiciando la disminución del alto porcentaje de personas que sufre este padecimiento.

Estos cambios condicionan a la aparición de signos y síntomas clínicos y señalan la entrada del varón a la andropausia que al igual que la menopausia se acompaña de cambios psicológicos.

Se requiere establecer consejería para proporcionar información clara y precisa sobre estos cambios y obtener una adaptación psicosocial más equilibrada durante esta etapa.

Las actividades físico-recreativas desde el punto de vista metodológico constituyen un instrumento de valor para el profesor de Cultura Física comunitaria, ya que desde el punto de vista psicológico ellas favorecen el

trabajo afectivo – emocional que juega un rol fundamental en el tratamiento a la andropausia del adulto mayor teniendo en cuenta que pocos adultos mayores asisten a la misma. Estas actividades fueron sometidas a la valoración mediante el método de criterio de usuarios y fueron evaluadas como adecuadas considerando que se planificaron teniendo en cuenta las características de los adultos mayores, sus intereses, gustos y preferencias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Andropausia y terapia floral. [Por] Bárbara Padilla Docal [et al]. *Rev Cubana Plant Med*, Cuba. Vol.12, no.3, Sep. 2007.
2. José A. de la Osa. Andropausia. ¿Hay climaterio en los hombres? (on line) *Granma Consultas Médicas*. Disponible en: www.granma.cubaweb.cu. (consultado: 21 de noviembre de 2009)
3. Licea Puig, Manuel y Lizet Castello Elías. Andropusia. (on line) *Revista Cubana de Endocrinología* (Ciudad de la Habana) vol. 7 no. 1, ene.-abr. 2006. disponible en: <http://scielo.sld.cu> (consultado: 21 de nov de 2009)
4. Ravelo, Aloyma. Andropausia. (on line) *Blogs periodistas cubanos* Disponible en: www.mujeresintimidades.blogcip.cu. Consultado: diciembre 2009.