

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR**PHYSICAL ACTIVITIES TO IMPROVE THE AGED PEOPLE'S HEALTH**

Autores: M. Sc. Raydelin Hernández-Porraspita¹
M. Sc. Carlos Luis Maya-Camejo²
M. Sc. Lizmarys Fériz-Otaño³

¹ Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: raidy@fcf.vega.inf.cu

² Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: carlosl@fcf.vega.inf.cu

³ Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río
Correo electrónico: lizmarys@fcf.vega.inf.cu

Resumen

Las actividades físicas tienen como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizar satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad. La imperiosa necesidad de incrementar cada día la realización de actividades físico-recreativas para mejorar el estado de salud de nuestros adultos es una de las tareas prioritarias de la Revolución, además del papel mediador que desempeñan los profesionales de la Cultura Física y el deporte en este proceso al enfrentarse en el beneficio de una vejez más saludable.

Abstract

The physical activities have as main function the establishment of ways, forms and means that facilitate a stable health and a high capacity of physical yield in the practitioners, so that they can satisfactorily carry out their activities in all the spheres of their lives serving as base for their development as active citizens of the society. The imperious necessity to increase daily realization of physical-recreational activities to improve the state of our adults' health is one of the high-priority tasks of the Revolution, besides the mediator role that professionals of physical culture and sport carry out when favouring the benefit of a healthier elderly.

Palabras Claves: actividades físicas adulto mayor salud

Key words: physical activities aged people health

Introducción

El envejecimiento de las poblaciones actuales es un resultado genuino de la civilización y, pese a este mérito, se deposita sobre los gobiernos la gran responsabilidad de su atención para mantener una calidad de vida acorde al desarrollo actual. En el mundo se estima que la población a 2005 era de 2.936,607 millones de personas mayores de 65 años equivalente al 7% de la población mundial, de los cuales 1.386,537 millones (5%) viven en países en desarrollo, según el PRB (Population Referente Bureau).

Teniendo en cuenta que el desarrollo de la humanidad en su espectro social requiere de una dinámica cada vez mayor de los grupos sociales que la integran, se hace necesario que el hombre se someta a actividades que son, en sentido creciente, de mayor estrés y, por consiguiente, este influye, incluyendo otros factores, en su estado emocional y de predisposición para actuar dentro del colectivo social al que pertenece.

El progresivo desarrollo histórico-social ha permitido que la actividad física se haya convertido en una práctica natural, con una intención recreativa de incuestionable influencia en la prevención de enfermedades y preservación de la salud.

Todas las personas tienen derecho a la recreación como actividad que beneficia la calidad de vida individual y colectiva, para ello la incorporación del profesor de Cultura Física es definitoria, ya que tiene por delante un mundo de cosas muy interesantes que ofrecer a los pobladores de la localidad donde radica y en especial a las personas de la tercera edad, que no por ser los más adultos de la familia son menos importantes, pues aun con ciertas limitaciones por enfermedad pueden realizar actividades recreativas para el sosiego y esparcimiento espiritual de la población.

En relación con el tipo de actividades que desempeñan los profesores como profesionales de la cultura física y del deporte, no se debe perder de vista que las actividades recreativas en la tercera edad contribuyen al mejoramiento y

activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y potencia su papel activo en las actividades recreativas para los adultos mayores, por lo que las mismas deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones y de las características de su entorno social, permitiendo que los participantes valoren y expresen cuáles son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

Desarrollo

Desde tiempos remotos sociólogos, filósofos, psicólogos, estudiosos e investigadores, de numerosos países se han esforzado en la búsqueda de una mejor vía para la elevación del bienestar de vida del adulto mayor y que esté consciente de la necesidad de ocuparse de su salud, para así garantizar su funcionalidad dentro de la sociedad, indisolublemente vinculado a la propia existencia del ser humano, al desarrollo de su personalidad y a su condición de ser social.

Cuando el individuo arriba a la etapa de adulto mayor enfrenta una situación del desarrollo diferente que está muy determinada por la cultura, la familia y el propio desarrollo que él ha alcanzado, esta cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica es la de comunicación. Ya cuando el sujeto ha transitado por esa etapa y es realmente añoso, recupera una percepción más positiva de la edad, y por lo tanto se acepta mejor así mismo y a sus coetáneos, la actividad luego de la jubilación depende del contexto sociocultural donde el individuo desarrolle su ancianidad. En algunos será la actividad de recreación u organización del tiempo libre .en otros se identificará como trabajo doméstico. No es lo mismo un adulto mayor en una cultura donde se reconozca aunque sea su rol de abuelidad y que viva con su

familia, a un adulto mayor que viva separado, aislado en residencias de ancianos. No es lo mismo un adulto que viva solo sin vínculo familiar y que sea aislado por la sociedad, o que por el contrario sea incorporado por esta. Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la incorporación a las actividades sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la personalidad y el mejoramiento de su organismo.

Como es conocido, las enfermedades crónicas son el principal obstáculo en la prolongación de la vida. El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le han sido asignados por la sociedad. En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas.

En la actualidad, dado el aumento de la expectativa de vida, se comienza a hablar de tercera edad para las décadas de la vida de 60 a 80 años y de una cuarta edad para los que sobrepasan los 80 años. El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1% de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9 % vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar. (CITED, 1996)

El Ministerio de Salud Pública incluye la atención a los mayores dentro de sus programas priorizados; por ello es uno de los cuatros programas que deben cumplir los Médicos de Familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deporte, Cultura Física y Recreación (INDER).

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros. Nuestro país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que, trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda.

El gobierno toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer. La tendencia del adulto mayor es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los Círculos de Abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo, desde el punto de vista social, legislativo, como de asistencia médica, que garantizará la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida, esto obliga, por así decirlo, a revisar y educar nuestros actuales programas de atención al adulto mayor. Nuestro primer programa surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación entre otros.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general más amplia.

La acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por el valor que se le confiere no solo deportivo, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

La Recreación en el adulto mayor.

La Recreación, como expresión educativa al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución. En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social y uno de sus departamentos es el Departamento de Recreación.

Los congresos de las instituciones políticas y de masas y los organismos estatales se pronuncian cada vez con más fuerza por la aplicación de medidas que contribuyan a propiciar el logro de una ocupación del tiempo libre más cualitativa en magnitud, estructura y contenido. De ahí que nuestra Revolución se preocupa cada vez más por propiciar a nuestro pueblo una vida más plena en virtud de ocupar el tiempo libre en actividades que ayuden al individuo al disfrute de la Recreación en su comunidad y fuera de esta, por lo que hoy contamos con Escuelas Comunitarias las cuales ayudan a garantizar la realización de actividades programadas con el objetivo de estimular la salud física y mental del hombre. El aumento del tiempo libre facilita el desarrollo de las actividades culturales, recreativas, de participación en el arte, la ciencia, etc. Su utilización varía de acuerdo con el sexo, edad, estado civil, si tiene hijos, si la población es urbana o rural, el nivel cultural y técnico de los trabajadores, la cuantía de sus ingresos personales, etc.

Las actividades recreativas en el adulto mayor

Las actividades recreativas, sus formas y espacio de realización deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Hacer renacer un cierto de números de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la

creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de grupo. Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal, se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce, da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

El programa para las personas avanzadas se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Propuesta de actividades recreativas.

Objetivo general: Facilitar la programación de actividades recreativas para los adultos de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos a través de juegos de mesas, cumpleaños colectivos y otras actividades con función recreativa que permitan mejorar la incorporación de los adultos a los mismos.

Objetivo específico: Propiciar a través del conjunto de actividades recreativas un ambiente comunicativo y relaciones interpersonales en las diferentes actividades que se desarrollan dentro de los círculos de abuelos para mejorar su incorporación.

Actividad: 1

❖ Nombre: **Participar en actividades.**

❖ Objetivo: Realizar actividades dentro de la comunidad donde se sientan motivados con su participación tanto en las actividades culturales, recreativas y sociales.

❖ Organización: El día que se señale, es que los abuelos participarán en estas actividades ya que en el Consejo Popular se realizan una serie de actividades, deportivas, culturales y sociales, donde estos grupos de abuelos pueden participar como las que se realizan en la escuela comunitaria en eventos deportivos como el 19 de Noviembre por el día del deporte siempre se celebra este día por lo que los abuelitos pueden participar presentando una tabla gimnástica, y en representación por ese día como, dentro de la comunidad también tenemos las actividades que se realizan en conmemoración al día de los C.D.R Y F.M.C y se puede motivar este grupo de abuelitos y llevarlos a que participen ya que es muy gustado por ellos participar a las diferentes actividades que se planifican y realizan en su comunidad, También tenemos los días conmemorativos de los mártires de la patria donde estos abuelitos son llevados a la escuela primaria de su localidad el día del natalicio de Martí participan en el acto se llevan al busto de Martí, se les habla sobre la vida de él, así también se hace con la jornada de Camilo Che, estas actividades se realizan previamente planificadas con debates, talleres donde se reafirmarán los conocimientos que tengan sobre estos temas y llevarlo al contexto de la sociedad.

- ❖ Materiales: Folleto dirigido a la actividad que se planifique.
- ❖ Lugar y tiempo: según la fecha en la comunidad.

Actividad: 2

- ❖ Nombre : **Juegos de mesas (dominó, damas, ajedrez)**
- ❖ Objetivo: Ampliar conocimientos y habilidades durante el juego.
- ❖ Organización: Días de lluvia y festivos fueron los señalados para realizar estas actividades ya que a veces amanecen los días de lluvias y una vez en el lugar no se hace nada se buscará un local donde los abuelos puedan estar y se impartirán estos juegos y una vez más se aprovechará el tiempo impartiendo actividades de su preferencia y que se sientan bien en la realización de las mismas, En cuanto a los días festivos también le aplicaremos estas actividades ya que otra actividad en la que ellos pueden participar y disfrutar más el momento.
- ❖ Materiales: Mesas, sillas, tableros, piezas de cada juego.

❖ Lugar y tiempo: En la escuela comunitaria y en la mañana.

Conclusiones

La amplia revisión bibliográfica referente a los referentes y concepciones teóricas sobre el adulto mayor nos permite afirmar que hay consenso en la importancia que reviste la recreación de actividades recreativas para garantizar una mejor salud física y espiritual del adulto mayor.

Las actividades recreativas permiten que el adulto mayor pueda lograr reafirmación personal y autoestima ante el colectivo logrando así una mejor incorporación a las actividades de la comunidad y de forma general a los círculos de abuelos.

Bibliografía

- Cañizares, M y col (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". (Soporte magnético).
- Chirosa, L y P Radial (2000). La actividad física en la tercera edad. Lecturas Educación Física y Deportes. Disponible En: <http://www.efdeportes.com> Digital- Buenos Aires- No 18 – consultado el 6 de enero 2005.
- Coutier, D. (1990) Tercera Edad. Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
- Cuba. Ministerio de Salud Pública (2001). Programa del Adulto Mayor. Datos estadísticos. La Habana. CITED.
- Colectivo de autores. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte 2004.
- Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
- Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 45- consultado el 6 de enero 2005.
- García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
- Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
- López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 58 consultado el 6 de enero 2005.