

Programa físico-recreativo para compensar el asma bronquial en el adulto mayor en la comunidad de Corralillo Arriba del municipio Guisa.

Humberto Espinosa-Leyva. Filial Universitaria de Cultura Física de Guisa. Granma-Cuba.

Evelio Hernel Reyes-Rodríguez. Filial Universitaria de Cultura Física de Guisa. Granma-Cuba.

Nelsy Espinosa-Puebla. Filial Universitaria de Cultura Física de Guisa. Granma-Cuba.

Resumen:

En el artículo se propone un programa físico-recreativo teniendo en cuenta las características biopsicosociales de los adultos mayores de la comunidad de Corralillo Arriba, con la finalidad de compensar el asma bronquial; además, provocó cambios notables en la capacidad vital pulmonar y en el consumo de medicamentos, lo cual se evidencia en el empleo racional del tiempo libre de forma provechosa y placentera, contribuyendo a su enriquecimiento espiritual y favoreciendo su calidad de vida.

Palabras clave: programa físico-recreativo/ asma bronquial/ adulto mayor

Abstract:

The article proposes a physical-recreative program taking into account the biopsychosocial characteristics of the old adults in Corralillo Arriba community, with the purpose of compensating the bronchial asthma, it also caused remarkable changes in the lung vital capacity and in the consume of medicaments, which is evidenced in the rational employment of the free time in a profitable and pleasant form, contributing to his spiritual enrichment and improving his quality of life.

Words key: it programs physical-recreational / bronchial asthma / bigger adult

Introducción:

Con el triunfo de la Revolución, cuando fue decretado el “Deporte derecho del pueblo” se iniciaron un grupo de acciones que favorecían las necesidades, gustos y preferencia de nuestra población.

La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial. La atención del

Adulto Mayor como una prioridad, inicia en el año 1984 con, la creación de los Círculos de Abuelos. Su creación forma parte del programa de atención al Adulto Mayor como vía dirigida al fortalecimiento de la duración de la vida del hombre, brindando actualmente nuevos frutos positivos, alcanzando un promedio de vida de 76 años.

Ocupa a miles de personas y cientos de gobiernos la recreación y el tiempo libre para realizarla logrando la satisfacción de los individuos, políticas gubernamentales van encaminadas a dar día a día más desarrollo espiritual, social y cultural a comunidades completas. Múltiples investigaciones se desarrollan en el mundo contemporáneo, generalmente los países con más posibilidades son los desarrollados, pues cuentan con presupuestos para estos gastos y con personal calificado para estas actividades; la recreación tiene un grupo de características socio culturales como son: las personas realizan las actividades recreativas por ellas mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa, Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la recreación. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Conocer que unos 300 millones de personas en el mundo padecen asma bronquial, y se producen entre 50 000 y 100 000 muertes por año y se gastan entre 20 y 30 billones de USD en los servicios de salud para esta enfermedad. La prevalencia del asma bronquial en la población cubana de 8,2 %-8,5 % en área urbana y 7,5 % en área rural.

Insuficiencias Internas:

No se cuenta con un programa físico-recreativo para la compensación del asma bronquial al Adulto Mayor en la comunidad de Corralillo Arriba. Los objetivos no están encaminados a la compensación del asma bronquial; sino al mejoramiento de la movilidad articular.

Insuficiencias Externas:

Insuficiente creatividad de los profesores de Cultura Física para desarrollar la clase con el Adulto Mayor que padece de asma bronquial. Insuficiente aprovechamiento del horario para la realización de las actividades físico-recreativas para la compensación del asma bronquial al

Adulto Mayor. Los profesores no poseen conocimientos necesarios para la realización de actividades para la compensación del asma bronquial al Adulto Mayor.

Desarrollo:

La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son un derecho social y constituyen elementos fundamentales de la educación y factores básicos en la formación integral de la persona. Su desarrollo y práctica son parte integrante del servicio educativo, todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica de la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Es deber de todos los ciudadanos la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los participantes en las distintas actividades deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

El programa físico-recreativo que se aplicó a la muestra seleccionada consistió en la aplicación de actividades creadas por el autor teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para lo que se tuvo en cuenta: etapas del programa y el tiempo libre, el mismo está encaminado a compensar el asma bronquial en el Adulto Mayor, a través de la recreación comunitaria.

Para la elaboración del programa físico-recreativo "Recréate y diviértete" en la presente investigación el autor asume la propuesta planteada por el Dr. Pérez Sánchez Aldo (2003) la cual contiene las etapas de programación: diagnóstico, objetivos y metas, diseño y aplicación, control y evaluación.

Programa recreativo.

Para la elaboración del mismo se tuvieron en cuenta las etapas de elaboración de un proyecto, algunas ya explicadas anteriormente. El diagnóstico se realizó basándose en los

principales problemas de los adultos mayores que padecen de asma bronquial, teniendo en cuenta los gustos y preferencias, características sociodemográficas (edad, sexo). Se tuvo en cuenta el déficit de instalaciones deportivas, materiales deportivos, y la poca experiencia del personal técnico.

Nombre: Recréate y diviértete.

Metas:

Compensar el asma bronquial en el Adulto Mayor. Incrementar la participación de los adultos mayores que padecen de asma bronquial a las actividades planificadas. Proponer un programa que se pueda trabajar de forma permanente en la comunidad.

Objetivo general:

Elaborar un programa físico-recreativo para la compensación del asma bronquial al Adulto Mayor de la comunidad de Corralillo Arriba.

Objetivos específicos.

Valorar los antecedentes que existen sobre planificación, y compensación del asma bronquial al Adulto Mayor. Determinar cuales son las preferencias y necesidades recreativas de la muestra seleccionada. Definir qué actividades incluir en la programación recreativa. Determinar el nivel de satisfacción recreativa de dicho programa en esta población.

Actividades.

1. Proyección de programas para el Adulto Mayor.

Período de cumplimiento: octubre-junio

Responsable: promotor cultural y enfermera del consultorio médico

Hora: 8.30 am

Fecha: según plan

Lugar: área de clase

2. Música de la década del ayer.

Período de cumplimiento: noviembre-mayo

Responsable: promotor cultural

Hora: 10:00 am

Fecha: 30 de cada mes

Lugar: plaza de la comunidad.

3. Charla sobre Asma Bronquial, jubilación y cambios en el envejecimiento:

Período de cumplimiento: noviembre

Responsable: profesor de Cultura Física y médico de la familia

Hora: 10:00am

Fecha: último viernes del mes

Lugar: círculo social de la comunidad

4. Campeonato de dominó entre circunscripciones.

Período de cumplimiento: 1 vez en el mes

Responsable: profesor de Cultura Física

Hora: 9:00 am

Fecha: fines de semana

Lugar: peña deportiva

5. Karaoke.

Período de cumplimiento: cada dos meses

Responsable: promotora cultural

Hora: 6:00 pm

Fecha: último domingo

Lugar: círculo social

6. Presentación de frutas comestible.

Período de cumplimiento: una vez al mes

Responsable: ANAP

Hora: 4-6 pm

Fecha: Día 22 de cada mes

Lugar: círculo social.

7. Visita a un lugar histórico.

Período de cumplimiento: marzo, abril, mayo

Responsable: profesor de Cultura Física

Hora: 8:00 am

Fecha: día 11 de cada mes

Lugar: según plan.

8. Excursión por el bosque.

Período de cumplimiento: 2 veces en el mes

Responsable: profesor de Cultura Física.

Hora: 5:00pm

Fecha: día 9 y 25 de cada mes

Lugar: bosque

9. Cumpleaños colectivos.

Período de cumplimiento: una vez en el mes

Responsable: promotor cultural y activistas del INDER

Hora: 8:00 am

Fecha: día 28 de cada mes

Lugar: según plan

10. Festival del papalote.

Período de cumplimiento: trimestral

Responsable: activista de los CDR

Hora: 9:00 am

Fecha: último sábado de cada trimestre

Lugar: campo deportivo.

11. Festival Canino:

Período de cumplimiento: mayo

Responsable: activista de los CDR y ANAP

Hora: 9:00 am

Fecha: día 17 del mes

Lugar: círculo social.

12. Festival del Disfraz.

Período de cumplimiento: Día del amor

Responsable: Profesor y CDR.

Hora: 8.00 am

Fecha: día 14 del mes

Lugar: peña deportiva.

13. Visitas al Laboratorio de computación.

Período de cumplimiento: Una vez al mes.

Responsable: profesor de Cultura Física

Hora: 8:00 am.

Fecha: día 17 del mes.

Lugar: Escuela Primaria.

Recursos

El programa se realizó durante los meses septiembre-enero del 2010, específicamente los domingos, para el desarrollo del mismo contamos con los siguientes recursos: Equipo de audio, profesores del INDER y promotores culturales. Por la manera en que se planificaron y organizaron las actividades da la posibilidad que no solo se recree el que participa, sino también el que ocupe un lugar como espectador, estando al alcance de todas las personas implicadas.

Por otro lado, tiene entre las metas compensar el Asma Bronquial en el Adulto Mayor, incrementar la participación de estas personas a las actividades planificadas, proponer un programa que se pueda trabajar de forma permanente en la comunidad.

Las actividades propuestas forman parte de las disciplinas recreativas dentro del Programa de Recreación Física, pero teniendo en cuenta el programa de asma bronquial para el Adulto Mayor; entre ellas: cumpleaños colectivos, charlas educativas, juego de ajedrez, visitas a enfermos, exposición de objetos artesanales, campismo, trabajo en el organopónico, festival de papaloteros, todo el mundo canta y festival de la saranda.

Los autores del trabajo confieren gran importancia a las actividades que se aplicaron en el programa, ya que con un trabajo sistemático se pudo compensar el asma bronquial a los adultos mayores, además de mejorar su autoestima, la calidad de vida, ofreciendo felicidad y bienestar aunque no era el objetivo de la investigación.

Comparando los resultados de la capacidad vital pulmonar inicial con la final es muy significativo, ya que todos los adultos mayores (el 100 %) de la muestra mejoró.

Se considera que las actividades ofertadas en el programa físico-recreativo “Recréate y diviértete”, correctamente planificadas, son una vía para compensar el asma bronquial en el Adulto Mayor.

Conclusiones:

Se comprobó la necesidad de aplicar un programa físico-recreativo en la comunidad de Corralillo Arriba que contribuya a la compensación del asma bronquial del Adulto Mayor, donde se apreciaron cambios notables en la capacidad vital pulmonar. El programa físico-recreativo

dado por Aldo Pérez, sustentado en las partes de este permitió estructurarlo teniendo en cuenta las condiciones existentes en la comunidad.

Citas y notas:

1. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para adultos y Promoción de salud en la comunidad. (2002). La Habana, INDER.
2. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional.
3. Jorge Luís Ceballos Díaz. (1999). Actividad Física y Salud. Cuba. Facultad de Cultura Física, UNAH.