

La recreación en el adulto mayor institucionalizado.

Clara Irene Martínez-Núñez. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Dignora Virgen Noguera-Llópiz. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Raquel María Jorge-Sánchez. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Resumen:

A través del siguiente artículo se propone una alternativa de actividades recreativas para el adulto mayor institucionalizado, encaminado a favorecer el proceso de socialización en la Casa de Abuelos "José Reyes Arencibia" del municipio Jiguaní. La investigación involucra a profesionales de la dirección de deportes junto a otros especialistas de la institución, para la atención diferenciada según las necesidades, motivaciones e intereses y a la elevación de las relaciones interpersonales en los ancianos, que repercuta en una mayor socialización entre ellos.

Palabras clave: adulto mayor / recreación.

Abstract:

The article proposes an alternative of recreational activities for the institutionalized bigger adult guided to favor socialization process in the house of abuelos "José Reyes Arencibia" of the municipality Jiguaní. the investigation involves professionals of the sport address next to other specialists of the institution for the attention differed according to the necessities, motivations and interests and to the elevation of the interpersonal relationships in the old men that it rebounds in a bigger socialization among them.

Words key: bigger adult / recreation.

Introducción:

La creciente tendencia a la institucionalización del adulto mayor unido al incremento de la esperanza de vida y a la incorporación de la mujer y la familia al trabajo y al estudio en los primeros años del período revolucionario hizo que se iniciara la búsqueda de otras formas de atención para este grupo de población, que satisfaga al mismo tiempo las necesidades y demandas de los adultos mayores y sus familias.

En esta búsqueda se detectaron factores de riesgo en los adultos mayores que quedaban solos durante el día en su domicilio, tales como: mal nutrición, caídas, sentimientos de soledad, accidentes, depresiones y suicidio, haciendo que estos adultos mayores que estaban funcionalmente activos, se deterioraran por las causas anteriores.

El envejecimiento poblacional constituye un reto para las sociedades modernas, por lo que en cada región se adoptan estrategias y programas desde una perspectiva multidisciplinaria y multisectorial que permite atender al adulto mayor de manera integral a partir de resultados de investigaciones que arrojan los más fidedignos indicadores de la caracterización biopsicosocial del anciano, sus necesidades, intereses y la influencia que ejerce el entorno en la calidad de vida de este grupo etario. En Cuba son diversas las acciones acometidas con estos fines; en la Constitución de la República se plantea: “La salud, es un derecho de todos y un deber del Estado”.

En conmemoración del X aniversario de la Asamblea Mundial de envejecimiento se funda en Cuba el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad y se pone en marcha un programa nuevo de atención integral al anciano cubano, con marcados objetivos que apuntan hacia la prolongación de la vida del adulto, pues la medicina geriátrica no tiene como fin disminuir la morbilidad, sino mantener la autonomía y el validismo, ambos factores se relacionan con la medicina de salud del anciano.

En nuestro país más del 80% de la población mayor vive con la familia, el 9% vive solo y alrededor de un 9% se encuentra institucionalizado, lo que evidencia que la finalidad fundamental del Estado es mantener al anciano en su domicilio bajo la protección familiar, siempre que reúna condiciones arquitectónicas, higiénicas sanitarias y en especial, las emocionales.

Corroboramos a través de la aplicación de diferentes instrumentos de investigación y la observación empírica cotidiana, que la vida en estos lugares está marcada por el

Martínez-Núñez y otros.

tedio, la falta de actividad, la rutina y la despersonalización. Resulta difícil motivar al adulto para que participe en actividades culturales, deportivas y recreativas, en esta problemática inciden diversos factores objetivos y subjetivos, que abarcan desde la no

concepción de una planificación recreativa de acuerdo con un diagnóstico, hasta causas originadas por la no aplicación de lo establecido, por el débil trabajo del personal especializado, la falta de operatividad en las gestiones de carácter material y el consiguiente deterioro del proceso de socialización entre los ancianos, manifestado en la manera en que conviven estos en el hogar, y en este sentido fueron identificadas una serie de insuficiencias que influyen considerablemente en la vida de los ancianos:

Predomina la pasividad, siendo muy pocas o nulas las actividades que realizan desde el punto de vista físico y recreativo. Además, no se observan comportamientos competitivos que los conduzcan individual y colectivamente al cumplimiento de metas trazadas para el mejoramiento de su salud física y mental, también se constató que las tareas a cumplir no están claramente delimitadas, predominando la espontaneidad, donde cada uno hace lo que le parece mejor, con muy poco entusiasmo y motivación.

Las ofertas recreativas no tienen en cuenta los gustos y preferencias de los adultos institucionalizados. Se aprecia la tendencia al aislamiento de algunos ancianos. Se muestra inestabilidad en la aplicación de actividades físico-recreativas con fines terapéuticos y profilácticos de acuerdo con las patologías y las necesidades individuales y colectivas de los ancianos. Constatamos que no existe un lugar identificado para la recreación y el esparcimiento que propicie el intercambio de los ancianos según sus vivencias.

La situación problemática está dada en la no existencia de una proyección adecuada para el desarrollo individual de los ancianos, que parta de considerar el diagnóstico del estado actual de sus necesidades y potencialidades.

Desarrollo:

El propósito principal de las Casas de Abuelos es la rehabilitación biosocial del adulto mayor con una atención integral no permanente por un equipo multidisciplinario, que permita la integración a su medio cuando cesen los problemas que originaron su ingreso, se pudo constatar que entre los servicios que se ofertan se encuentran la

rehabilitación integral del adulto mayor y las ofertas de actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

La alternativa de actividades aplicada en la Casa de Abuelos del municipio Jiguaní, partió de los resultados del diagnóstico inicial, donde se constató el estado actual de realización de actividades y los gustos y preferencias recreativas de estos.

La alternativa aplicada se encaminó a favorecer la socialización del adulto mayor, institucionalizado en la Casa de Abuelos del municipio Jiguaní, la cual mejoró y diversificó las actividades ofertadas.

Las actividades ofertadas a la muestra, tuvieron un impacto de selectividad por encima de las actividades planificadas por la Casa de Abuelos, incidiendo en esto el diagnóstico inicial que nos arrojó los principales gustos y preferencias de los abuelos, por lo que se infiere que esta etapa es de gran importancia para la correcta planificación de las actividades.

A través de la aplicación de encuestas, entrevistas individuales y grupales, la observación directa de los sujetos y su entorno, se puede fundamentar, que en la Casa de Abuelos objeto de estudio, no se aplican con efectividad todos los procedimientos y líneas establecidas para lograr una vida placentera del individuo, son innumerables las insuficiencias existentes desde el punto de vista material.

Alternativa de actividades recreativas para el adulto mayor en la Casa de Abuelos “José Reyes Arencibia” del municipio Jiguaní.

Para la construcción de una alternativa como resultado científico se requieren las acciones siguientes:

- Estudio de las alternativas existentes o afines que estén dirigidas al logro del objetivo propuesto por el investigador.
- Análisis crítico de las alternativas existentes. Determinación de las insuficiencias, carencias y bondades de las propuestas existentes. Establecimiento de los cambios necesarios para lograr los objetivos propuestos y de las cuestiones que se deben conservar (recordar que la alternativa propuesta surge a través de una teoría existente).
- Diseño de la alternativa (nueva). Modelación de la misma. Debe quedar bien explícito si difiere de las alternativas existentes y en qué las supera o no.

Martínez-Núñez y otros.

- Evaluación práctica de la alternativa elaborada. Determinación de las limitantes o insuficiencias señaladas u observadas durante su puesta en práctica.

Política de Implementación de la alternativa.

- Esta alternativa fue elaborada teniendo en cuenta el estudio diagnóstico realizado donde se identificaron las principales dificultades para el desarrollo de una programación recreativa de forma sistemática en la Casa de Abuelos del municipio Jiguaní.
- Se sugiere la intervención directa de profesionales del INDER y el apoyo material y profesional de dicha institución y otras instituciones convenidas.
- Deberá contar con la aprobación de los directivos de la Casa de Abuelos, de la Facultad de Cultura Física de Granma y de los directivos del Combinado Deportivo del área.
- La alternativa es susceptible a cambios y variantes de actividades en dependencia de la necesidad de los interactuantes.

En las personas de la tercera edad las ofertas para la recreación física deben ser flexibles y poco intensas, esto significa que deben planificarse con el tiempo requerido y en coordinación con el médico y la enfermera que dominan las limitaciones de cada anciano según sus patologías. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico, que les permita bienestar y relajación física y mental.

La recreación terapéutica tendrá una orientación fundamental por parte de la especialista en rehabilitación social y ocupacional que interactúa diariamente con los ancianos; en este caso se guiará por el programa preconcebido y trabajará de conjunto con enfermeras, asistentes y personal de apoyo, para lograr la efectividad y la creación de hábitos en las ancianos, que conlleve al mejoramiento de su salud física y mental.

En relación con las actividades de carácter artístico y cultural es medular el papel de la promotora cultural, quien con su creatividad debe lograr la unidad de los participantes, establecer una relación empática con los ancianos, que los estimule a

actuar sin inhibiciones ni ataduras, que su nivel comunicativo logre impulsarlos cada vez más a participar en acciones socializadoras, causándoles bienestar y deseos de continuidad.

Actividades realizadas dentro de la alternativa.

Recreación física:

- ✓ Turismo deportivo (caminatas de corta duración).
- ✓ Gimnasia matutina y vespertina.
- ✓ Actividades de composición gimnástica.
- ✓ Actividades de animación recreativa.
- ✓ Actividades de campismo.
- ✓ Juegos de participación.

Recreación terapéutica:

- ✓ Día del creador (artes manuales).
- ✓ Día del jardinero.
- ✓ Música terapia.
- ✓ Ludo terapia.
- ✓ Actividades culinarias.

Recreación artística y cultural:

- Círculos de lecturas.
- Club "Música y recuerdos".
- Adivina adivinador.
- Tarde de refranes.
- El día del sorteo.
- Visitas y paseos a lugares preferidos.
- Té conversatorio.
- Aficionados en la pista.
- Cuentos y cuenteros.
- Siguiendo la melodía.
- Bailes de salón.
- Video debates.

Es importante referir que esta clasificación es puramente literal, por cuanto, al aplicar las diversas actividades los fines se entremezclan, de manera que el resultado sea satisfacer las necesidades recreativas de los ancianos, causar placer y lograr el aprovechamiento de su tiempo en acciones gratificantes, que los socialice y que disminuya la monotonía y la rutina.

Conclusiones:

- Se evidencian en el proceso de socialización la carencia de componentes relacionales y su deterioro por la no aplicación de actividades recreativas que tengan en cuenta los gustos y preferencias del adulto institucionalizado.
- La alternativa de actividades propuestas incidió en la participación grupal e individual de la muestra, además favoreció el proceso de socialización del adulto mayor.

Citas y notas:

1. Alonso Román. (2001). Los Ejercicios Físicos con Fines Terapéuticos. Cultura Física Terapéutica. La Habana, Unidad impresora José Antonio Huelga INDER.
2. Natalia Fernández Guerra. (2000). Ética de la inclusión geriátrica y envejecimiento poblacional cubano. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
3. Horacio Lara Díaz. (2003). Actividad física y adulto mayor. Material digital.