

Actividades recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.

Nancy Ernestina Borjas-Reyes. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Yoxaris Castillo-Corrales. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Yunior Tejeda-Taset. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

#### Resumen:

En el Combinado Deportivo # 2 de "Santa Rita", municipio Jiguaní, se desarrolló durante 2 años una investigación que incluyó el estudio teórico de la recreación en el contexto comunitario, los cambios fundamentales que ocurren en la tercera edad y el impacto sobre esta etapa de la vida, o sea, el envejecimiento. Se evaluaron los programas de atención a este sector de la población que ha declarado las naciones unidas el gobierno de Cuba, se valoraron los programas del deporte, la cultura física y la recreación que se emplean en esta 3ra edad y finalmente se propusieron varias actividades recreativas que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor, las mismas promueven el desarrollo de los tres grandes grupos en una comunidad rural en la esfera funcional, o fisiológica, psicológico y lo social, además de potenciar el carácter sistémico y educativo.

Palabras clave: recreación/ calidad de vida/ adulto mayor

#### Abstract:

In the Sport Center #2 of "Santa Rita", municipality Jiguaní, was developed during 2 years an investigation that included the theoretical study of the recreation in the community context, the fundamental changes that happen in the third age and the impact on this stage of the life, that is to say, the aging. The programs of attention were evaluated to the population's sector that has declared the united nations the government from Cuba, the programs of the sport, the physical culture and the recreation they were valued that they are used in this 3ra age and finally they intended several recreational activities that contribute to the improvement of the quality of life in the biggest adult, the same ones they promote the development of the three big groups in a rural community in the functional, or physiologic, psychological sphere and the social thing, besides developing the systemic and educational character.

Words key: recreation / quality of life / bigger adult

#### Introducción:

Nuevos retos en las sociedades modernas, la proporción de ancianos con respecto al total de la población es cada vez mayor. Uno de los temas más actuales sobre la tercera edad es el cuidado del cuerpo, la mejora en el contexto subjetivo de calidad de vida y la conservación de la autonomía. Las actividades recreativas comunitarias van adquiriendo mayor relevancia como herramienta, de la cual se dispone para influenciar en estos aspectos, pero tiene que estar organizada y dirigida, para que pueda influir favorablemente sobre las necesidades de cada grupo poblacional concreto. Surge la interrogante de ¿cómo favorecer el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor de la comunidad “El Diamante”, en el Consejo Popular de Santa Rita del municipio Jiguaní?

Las actividades recreativas comunitarias que se proponen incluyen la determinación del fin, las áreas y del diagnóstico de la realidad y las posibilidades. A partir de esto se estructura un conjunto de actividades recreativas a realizar por los técnicos de Recreación y Cultura Física directamente con los adultos mayores, donde interviene la familia, los factores comunitarios, las instituciones y organizaciones de la comunidad. Cada una de las actividades posee su objetivo y la descripción de los elementos que la caracterizan, donde se tienen en cuenta los intereses de los adultos mayores y las potencialidades de la comunidad.

#### Desarrollo:

Las actividades recreativas se aplicaron en los años 2008 -2009 en tres etapas que tuvo la investigación:

Primera Etapa: Caracterización y diagnóstico de la población adulto mayor de la comunidad de la muestra seleccionada, donde se evaluará el estado del componente subjetivo de calidad de vida del adulto mayor mediante encuestas, la observación de actividades que permitieron determinar la salud mental, hábitos tóxicos y nutricionales y el apoyo social y las expectativas sobre la realización de actividades físicas.

Segunda Etapa:: Determinación y aplicación de las actividades recreativas que inciden en el mejoramiento del componente subjetivo de calidad de vida en el adulto mayor.

Tercera Etapa: Se realizó la evaluación de las actividades a partir de los indicadores establecidos para la misma, en cuanto a gustos, preferencias, motivación y participación del adulto mayor. En este proceso participaron los profesionales, los adultos mayores,

agentes implicados y de las diferentes instituciones. Los mismos tienen una estructura de objetivo, tiempo duración, personal implicado, recursos y descripción.

Existen diferentes aspectos técnicos e investigaciones que sustentan la importancia de la recreación en la comunidad para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores, aunque no establece diferencias entre los contextos urbano y rural. Se requiere la utilización de las potencialidades de la comunidad, sus tradiciones, historia y entorno natural.

Dentro de los principales resultados podemos destacar: cantidad y calidad de las actividades.

- Divulgación de las actividades.
- Motivación por participar en ellas.
- Asistencia del 91 % al 97 % de los adultos mayores a las actividades planificadas.
- Mejora de dolencias físicas en un 86,6 %.
- Disminución de hábitos tóxicos de tabaquismo y alcoholismo en cuanto a frecuencia y cantidad.

La pertinencia de los resultados alcanzados se realizó a través de la acción investigativa, de forma específica con la experimentación sobre el terreno, incrementos en las actividades y un elevado nivel de satisfacción evidenciado en indicadores superiores de calidad de vida en el adulto mayor.

Actividades recreativas para favorecer el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.

- Viajes, excursiones a playa, ríos, museos, librerías, galerías y panteones o sitios históricos de la localidad y del municipio y provincia.
- Talleres, tertulias del saber, conversando de salud, cine-debate.
- Juegos tradicionales, deportivos-recreativos y de participación.
- Juegos de mesas.
- Encuentros con deportistas, combatientes y escritores.
- Cumpleaños colectivos, concursos y celebración de efemérides relevantes.
- Encuentro con la naturaleza.
- Festivales recreativos y culturales.

Con su implementación se evidenció un mejoramiento de los indicadores definidos de calidad de vida en los adultos mayores, mayor motivación y participación de estos en

las actividades planificadas. Otros resultados se relacionan con la importancia de organizar y planificar las actividades y el vínculo entre los agentes implicados. La conformación, aplicación y valoración de los resultados de estas actividades fueron realizadas a través de la resolución de problemas con la experimentación sobre el terreno, que demuestra la pertinencia de la misma.

En dichas actividades se combinan la recreación, lo cultural y la actividad física, se aprovechan las potencialidades que ofrece la comunidad tanto en lo histórico como de su entorno natural. De esta forma las actividades buscan explotar al máximo todas estas variantes y su empleo en el tiempo libre del adulto mayor para favorecer los distintos indicadores de su calidad de vida. Estas actividades se planifican para implementarlas de forma sistemática, distribuidas por semanas y mes, de forma tal que cada semana se realicen actividades y exista un balance entre ellas. Durante el desarrollo de las actividades se pudo apreciar que respondieron a las diferentes aristas de la recreación, estando dentro de los gustos y presencias de los adultos.

#### Conclusiones:

Las Actividades Recreativas para favorecer el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor son una vía para propiciar el bienestar, la satisfacción y el entretenimiento de la población, con ofertas variadas y organizadas que contribuyan a utilizar el tiempo disponible en actividades sociales y recreativas de fácil realización en cualquier sector de la población y sobre todo, en aquellos lugares que por su situación geográfica se encuentran apartados de la ciudad y se ven limitados en el contexto de la recreación.

#### Citas y notas:

1. Ronny Aguiar Barrera. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF.
2. Patricia Alfonso Galván, y col. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. La Habana, Revista cubana de salud.. 27 de Abril del 2009.