

Proyecto puntual físico-recreativo para adultos mayores con limitaciones físico motoras.
Yodanis Pérez-Carrillo. Dirección Municipal de Deportes Manzanillo. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación se llevó a cabo con 9 adultos mayores limitados físico motor de la comunidad urbana "Las Novillas", en el municipio Manzanillo con el objetivo de ofertarle a los mismos una opción físico recreativa que les permita utilizar de forma racional el tiempo libre incidiendo de esta manera en la incorporación de estos a las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad.

Palabras clave: adulto mayor/ discapacidad/ recreación.

Abstract:

The research was carried out with 9 adults bigger limited physical motor of the urban community "Las Novillas", in the municipality Manzanillo with the objective of offering to the same ones a recreational option physique that allows them to use in a rational way the free time impacting this way in the incorporation from these to the recreational activities that are offered in the community.

Words key: bigger adult / discapacidad / recreation.

Introducción:

No puede decirse que haya sido agradable ni justo el trato que han recibido los discapacitados en el transcurso de la historia de la humanidad. Bien poco han de agradecer a las personas refugiadas en esa forma de convivencia denominada "sociedad".

Cualquier ser humano puede nacer con una limitación físico-motora, adquirida en el momento del nacimiento o en las etapas pos natales durante el transcurso de toda la vida por lo que diversos profesionales, entre ellos: pedagogos, psicólogos, personal médico y paramédicos, junto a la familia, se han mantenido ocupados en el estudio del diagnóstico y tratamiento, así como en la prevención de manifestaciones que pueden incidir como consecuencia de dichas limitaciones.

La preocupación por el bienestar y por los derechos de las personas con algún tipo de discapacidad está presente en los principios de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) desde su fundación. La Carta Fundamental, la Declaración Universal de los Derechos

Humanos, los Convenios Internacionales y otros instrumentos afirman, que las personas con discapacidad deben ejercer sus derechos civiles, políticos, sociales y culturales en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos.

En Cuba, antes de 1959, la protección estatal a las personas con limitaciones físico-motoras, era prácticamente insignificante. La atención concebida tenía carácter privado, se limitaba a la ayuda que sustentada desde la concepción de enfermos, llegaba a un grupo reducido de necesidades y sólo ponderaba algunos servicios clínicos, obviando otras importantes ayudas, que les permitiera la preparación como seres con derecho a disfrutar de una vida plena e integrarse activamente a la sociedad.

Es en el año 1980, con la creación de la Asociación Cubana de Limitados Físico Motores (ACLIFIM), que se comienzan a dar pasos más seguros en materia de búsqueda de medios más atrayentes, por parte de los propios discapacitados y los especialistas que trabajaban con ellos, tanto en el deporte como en la cultura, constituyendo un objetivo fundamental en la integración de los discapacitados.

La atención al adulto mayor limitado físico motor es dirigida por la ACLIFIM, a la cual están asociados. Con la creación de la ACLIFIM la recreación comienza a cobrar vida con la presencia de esta, incorporándose a ella todas aquellas personas con similares características y necesidades de recrearse en el tiempo libre. La práctica de las actividades físicas-recreativas en limitados físicos motores cumplen con dos objetivos fundamentales: mejorar la calidad de vida, proliferando salud física y mental en ellos, así como integrarlos a la sociedad como hombres de bien.

La asociación tiene como misión la plena integración social de las personas con discapacidad físico-motriz logrando la equiparación de oportunidades; por lo que su objetivo general y fundamental es la agrupación y organización de estas personas con el fin de incorporarlas o reincorporarlas a una vida socialmente útil y en tal sentido, dirige sus esfuerzos a lograr los objetivos específicos siguientes: continuar promoviendo medidas de sensibilización social a favor de las personas con discapacidad en correspondencia con el desarrollo cultural de la sociedad cubana, establecer relaciones de coordinación y cooperación con las instituciones y entidades estatales que propicien el disfrute pleno de las personas con discapacidad, ayudar a los asociados en su adaptación física y psicológica a la sociedad, orientándolos en todos los asuntos que resulten necesarios y representarlos en sus gestiones.

No obstante al planteamiento anterior de estos objetivos que se encuentran reflejados en el manual del coordinador, no siempre las actividades desarrolladas por esta asociación cumplen con estos objetivos.

Toda acción recreativa que se realice debe estar dirigida al mejoramiento físico, al desarrollo de la cultura, el esparcimiento y el disfrute; para lograrlo se deberán atender las insuficiencias que evidentemente limitan el desarrollo del proceso de prolongación de la vida útil y fructífera del adulto mayor.

Los programas de Cultura Física o Actividad Física Adaptada para el adulto mayor que se desarrollan en la comunidad, han demostrado la eficacia de la aplicación de ejercicios físicos para el mantenimiento de la salud y su incidencia en sus estados físicos, pero no son suficientes los estudios sobre la forma de favorecer el mejoramiento de las condiciones espirituales y sociales en estas personas y que pueden ser tratadas a través de la Cultura Física Comunitaria, pero a su vez se necesita una proyección amplia de actividades físico recreativas adaptadas a sus necesidades físicas, deportivas y recreativas que satisfagan sus propias preferencias.

Desarrollo:

Las personas con discapacidad constituyen un grupo importante de ciudadanos de cualquier sociedad, y representan, según criterios internacionales coincidentes, alrededor del 10 % de la población mundial. Estas personas tienen los mismos derechos que cualquier otro miembro de la sociedad y por tanto deben tener las mismas oportunidades.

Los discapacitados tienen dificultad para ciertas actividades consideradas por otras personas como totalmente normales, como viajar en transporte público, subir escaleras o incluso utilizar ciertos electrodomésticos. Sin embargo, el mayor reto para los discapacitados ha sido convencer a la sociedad de que no son una clase aparte. Han sido muchos los calificativos que se han utilizado a lo largo de la historia para nombrar a las personas con alguna discapacidad como por ejemplo: inválido, lisiado, tullido, mutilado, incapacitado, impedido, deforme, tarado (significa sustracción o descuento), baldado (privado por una enfermedad o accidente del uso de los miembros o de algunos de ellos).

La persona que presenta alguna discapacidad comienza a considerarse como con limitaciones de la actividad (antes la discapacidad) y lógicamente esto trae consigo restricciones en la participación social (antes minusvalía), que puede tener una persona como consecuencia

de la interrelación entre los aspectos inherentes a su condición de salud (funciones, estructuras corporales), la actividad, (limitaciones en la actividad) la participación (restricciones en la participación); relacionadas con los factores contextuales (ambientales y personales), que ocasionan resultados negativos. Por tal razón se hace necesario lograr la incorporación de estas personas a las actividades recreativas que se ofertan en su comunidad. Para este trabajo se tomó una población de 9 adultos mayores limitados físicos motores, los cuales se encuentran aptos para realizar actividades físico recreativas según prescripción del médico, sus edades oscilan entre 60 y 65 años de edad, a través de los instrumentos investigativos se pudieron determinar gustos preferencias lo que nos permitió elaborar las actividades del proyecto.

Proyecto puntual de actividades físicas recreativas.

Fundamentación del proyecto.

Está encaminado a incorporar a los adultos mayores limitados físico motores a participar en las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad y dar solución a los problemas medulares de la recreación detectada en el diagnóstico realizado en la comunidad. El mismo reviste gran importancia ya que se aplica durante todo un semestre, o sea, un período representativo, por la forma planificada de realizar y organizar las actividades. Las mismas se encuentran al alcance de todas las personas de la tercera edad, incluyendo los adultos mayores limitados físico motor de la comunidad, por la cantidad de ofertas y variantes que se presentan en las diferentes actividades da la posibilidad que no sólo se recree el que realiza la actividad, sino, también el que ocupe un lugar como espectador.

Objetivo General:

Influir desde las actividades físicas y recreativas a la incorporación de los adultos mayores limitados físico motor de la comunidad urbana “Las Novillas”.

Objetivos Específicos:

- Diagnosticar las necesidades recreativas de los adultos mayores limitados físico motor de la comunidad objeto de estudio.
- Incrementar la participación de los adultos mayores limitados físico motor de la comunidad en las actividades físicas y recreativas.
- Estimular el desarrollo del activismo en las actividades físico- recreativas.
- Dotar de conocimientos a los adultos mayores limitados físico motor para que comprendan la necesidad de la adecuada utilización del tiempo libre.

Metas:

- Satisfacer las necesidades y demandas de los adultos mayores limitados físico motor.
- Incrementar la participación de los adultos mayores limitados físico motor en las actividades planificadas.
- Dar tratamiento al plan de integración de los organismos y organizaciones de la comunidad.

Marco Temporal:

Fecha de inicio: 1 de Julio de 2010.

Fecha de culminación: 30 de diciembre de 2010.

Las actividades se realizaron los sábados y domingos, a partir de las 8:00 a.m. hasta las 11:00 a.m.

No	Actividades	Período de cumplimiento	Hora	Lugar	Responsable	Observación
1	Inauguración del proyecto	1 / 7 /2010	9:00a.m.	Plaza de la comunidad	Yodanis Pérez	
2	Charlas sobre patologías	Mensual	8:00a.m.	Parque	Yamilet Sierra	
3	Video debate: Tú también puedes	Agosto, Octubre, Diciembre	8:30a.m.	Sala de TV	Noemí Peña	
4	Talleres con la familia	Dos veces al mes	8:00a.m.	Sala de TV	Rafael Pérez	
5	Bailoterapia (Bajo impacto)	Martes y Viernes	8:30a.m.	Plaza de la comunidad	Mayelin Castillo	
6	Intercambio con los combatientes	Cada dos meses	8:30a.m.	Club de computación	Yodanis Pérez	
7	Festival deportivo recreativo.	Mensual	8:00a.m.	Plaza de la comunidad	Yamilet Sierra	
8	Campeonato de dominó	Cada dos meses	8:00a.m.	Área: Peña deportiva	Noemí Peña	
9	Festival recreativo de juegos de mesa	Los fines de semana.	8:00a.m.	Área: Peña deportiva	Rafael Pérez	
10	Ca.m.inata a sitio histórico. "El Marabuzal"	Septiembre	8:00a.m.	EL Marabuzal	Mayelin Castillo	
11	Campismo	Cada dos meses	8:00a.m.	Los cantiles, el Salto	Damiana Ramírez	
12	Exposición de objetos artesanales	Cada tres meses	8:00a.m.	Sala de TV	Yodanis Pérez	
13	Festival del danzón	Agosto Diciembre	8:00a.m.	Área de festejos populares	Noemí Peña	
14	Cumpleaños	Cada dos	8:00a.m.	Peña	Rafael	

Limitaciones físico motoras en adultos mayores.

	colectivo	meses		deportiva	Pérez	
15	Trabajo voluntario en tarjetas de los mártires de la revolución en la localidad	Mensual	8:00a.m.	Tarjas a orillas de la carretera	Mayelin Castillo	
16	Todo el mundo canta	Septiembre, Noviembre	8:00a.m.	Área: Peña deportiva	Damiana Ramírez	
17	Charlas con integrantes de las cátedras del adulto mayor	Dos veces al mes.	8:00a.m.	Sala de TV	Yodanis Pérez	
18	Maratón popular	Diciembre	8:00a.m.	Combinado deportivo	Yamilet Sierra	
19	Charlas con integrantes de las cátedras del adulto mayor	Mensual	8:00a.m.	Combinado deportivo	Rafael Pérez	
20	Charlas sobre el tabaquismo	Julio Octubre	8:00a.m.	Área: Peña deportiva	Mayelin Castillo	
21	Ca.m.inata a sitio histórico. "Tarja de Carlos Manuel de Cespedes"	10/10/2010	8:00a.m.	La Concepción	Damiana Ramírez	
22	Cine debate: película seleccionada	Julio Septiembre Noviembre	8:00a.m.	Sala de TV	Yamilet Sierra	
23	Club del humor: Este es mi chiste	Mensual	8:00a.m.	Área de festejos populares	Noemí Peña	
24	Festival de plantas (medicinales y ornamentales)	Noviembre	8:00a.m.	área del organopónico	Yamilet Sierra	
25	Clausura del proyecto	30/12/2011	9:00a.m.	Plaza de la comunidad	Yodanis Pérez	

Luego de 6 meses de estarse aplicando el proyecto se pudo comprobar que hubo cambios en los adultos mayores limitados físicos motores de la comunidad urbana "Las Novillas", pues la participación en las actividades del proyecto fue muy buena, en lo que al comportamiento social se refiere, los mismos se comportaron alegres, solidarios y comunicativos. El trabajador social expresa que aunque las actividades del proyecto tuvieron gran aceptación en los adultos mayores limitados físicos motores y en la comunidad en general; las más gustadas por su participación fueron, festival de juegos de mesa, charlas sobre la salud, caminata a sitios

históricos, paseos, además los adultos mayores limitados físico motores se mostraron muy motivados compartiendo con los adultos mayores de su edad. Se consideró como una opción muy acertada para que se relacionen con la comunidad y en especial con las personas de la tercera edad y de este modo se integren a la sociedad, por lo que se recomendó por parte del trabajador social extender el Proyecto a otras comunidades del municipio para que el mismo sea del disfrute de la población adulta mayor con limitaciones físicas en especial y de toda la comunidad en general.

Conclusiones:

- El diagnóstico de la comunidad mostró la necesidad de desarrollar acciones para incorporar a las personas de la tercera edad con limitaciones físico motor a las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad.
- Con la aplicación del Proyecto Puntual de Actividades Físico-Recreativas se logró la incorporación activa de las personas de la tercera edad con limitaciones físico motor a las actividades que se ofertaron en la comunidad.

Citas y notas:

1. Jorge Luis Ceballos Díaz. (2001). "El adulto mayor y la actividad física". Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva.
2. Colectivo de autores. (2003). Por la vida. Estudio Psicosocial de las personas con discapacidades. La Habana, Casa Editora Abril.
3. Congreso Mundial Deporte para Todos. (2006). Actividad Física: Beneficios y Desafíos. La Habana, Cuba. Del 31 de octubre al 3 de noviembre.
5. José Ezequiel Garcés Carracedo. (2010). Actividad Física Adaptada para poblaciones especiales. Soporte digital.
7. Teresa Orosa Frías. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
8. Aldo Pérez. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.