

El adulto masculino de la tercera edad y su participación en las actividades comunitarias (original)

The masculine adult in the third age and their participation on the community activities

Linnay Fernández-Roca, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, lfernandezr@iscf.ciges.inf.cu, Cuba.

Yusmila Vinent-González, Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, lfernandezr@iscf.ciges.inf.cu, Cuba.

Resumen

La atención a la vejez constituye en estos tiempos un problema de alcance mundial, pues cada día el hombre se convierte en el centro de atención del Estado, existiendo una marcada tendencia a alargarse la esperanza de vida, por lo que prepararse para llegar a ella en mejores condiciones debe ser preocupación de todos los que, de una forma u otra, interactúan con ellos. Es la Cultura Física una de las especialidades encargada de tal fin, al dar tratamiento a esta problemática, permitiendo un mejor aprovechamiento del tiempo libre, promoviendo salud y elevando la calidad de vida. El objetivo de este trabajo consiste en elaborar una estrategia motivacional para estimular a participación activa del Adulto Mayor del sexo masculino en las actividades físico-recreativas. Para el cumplimiento del objetivo se aplicaron diferentes métodos y técnicas de investigación. Los resultados obtenidos con su empleo conducen a conclusiones y de manera consecuente a establecer recomendaciones.

Palabras clave: masculino/ tercera edad/ participación/ actividades comunitarias.

Abstract

The attention to the old age constitutes in these times a problem of world reach, because every day the man becomes the center of attention of the State, existing a marked tendency to lengthen the hope of life, for what to get ready to arrive to that age under better conditions should be concern in all those that, in a way or other, interact with them. Is the Physical Culture one of the specialties in charge of such a thing, because it gives treatment to this problem, allowing a better use of free time, promoting health and elevating the life quality. The objective of this work consists on elaborating a motivational strategy to stimulate an active participation of the old aged people of the masculine sex in the physical-recreational activities. For the execution of the objective different methods were applied and technical of investigation. The

results obtained with its employment lead to conclusions and in a consequent way to establish recommendations.

Key words: masculine / third age / participation / activities community.

Introducción

Todas las formas de manifestación de la actividad física brindan la posibilidad de ocupar adecuadamente el tiempo libre y mejorar la calidad de vida sin dejar de tener en cuenta el carácter individual de los gustos e intereses recreativos, cuyo cumplimiento aporta al practicante la sensación de bienestar y de satisfacción personal y donde cada uno elige la actividad a realizar. La planificación de actividades físico-recreativas garantiza el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y a la práctica del deporte y de la actividad física sistemática, con un carácter espontáneo y de auto-comprometimiento con la actividad propuesta, lo que permite que la participación de los sujetos sea de forma conciente, activa y protagónica. En nuestro país ha aumentado la esperanza de vida y por disímiles causas ha disminuido el índice de natalidad infantil, lo que ha traído como consecuencia el envejecimiento poblacional, de ahí la necesidad de aunar esfuerzos con el objetivo de optimizar la calidad de vida de los adultos mayores.

Promover una vejez sana no es tan solo asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional e higiene, importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento, al ser propensos en estas edades al padecimiento de malestares que no solo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso y no en pocos casos a la falta de afecto de la familia y la sociedad en general.

La actividad física y el deporte ofrecen grandes posibilidades de realización a estas personas. Cualquier forma de participación es válida siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos. Lo fundamental en las actividades que se propongan comprende el que estén adecuadamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la satisfacción de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarque dentro del programa o plan que se establezca, de forma tal que permita a los practicantes realizarlo con éxito.

Son muchos los factores que inciden en la realización de actividades físico-deportivas en el Adulto Mayor dentro de la comunidad. La motivación ocupa un lugar primordial en este proceso, si se tiene en cuenta que la participación, en el orden de la Educación Popular, implica el saber, el poder y el querer, por lo que las personas sólo participan conscientemente cuando se cumple

esta triada. La motivación tiene una estrecha relación con el querer, pues si no están motivados los comunitarios no participan y por supuesto participan más en tanto más motivados estén.

Ante esta realidad surgen numerosas investigaciones relacionadas con esta etapa, en varias de estas se investiga en relación con juegos para mejorar la convivencia, juegos para motivar su participación en diversas actividades relacionadas con su edad, acciones psicológicas de preparación para la etapa de jubilación. En otro orden se destacan investigaciones que abordan el tema de género, aunque en otras edades y en otro sentido. No obstante persisten patrones en la conducta social de los sujetos que limitan las propias potencialidades de éste y que atentan contra el logro de los objetivos y fines de la actividad física, al no estar dispuesto, por lo que implica para sí mismos y los que le rodean la ejecución de una determinada actividad, a cumplir tareas que despiertan en él determinado recelo por el contenido de la misma.

Materiales/ metodología

A través de observaciones participantes y no participantes, entrevistas, diálogos en la comunidad, y el triple autodiagnóstico participativo, se pudo constatar que la tendencia actual del Adulto Mayor esta dirigida a la participación formal y más bien pasiva en las actividades físico-recreativas. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el triple autodiagnóstico aplicado desde el Combinado Deportivo “Pepito Tey” se determinó elaborar una estrategia motivacional.

Discusión/ resultados

Caracterización de la estrategia.

Se debe considerar en la caracterización de la estrategia los siguientes aspectos que resultan esenciales en el trabajo del profesor y los adultos mayores dentro de la clase del Círculo de Abuelos:

- La compaginación del trabajo individual y grupal.
- La búsqueda y adquisición de un nuevo modo de actuar, a partir de la elaboración de estructuras estables y sólidas de conocimientos, así como renovadas en las interrelaciones sociales del Adulto Mayor (con sus compañeros, el profesor, la familia, la comunidad y de estos hacia el Adulto Mayor) a través de actitudes tendentes a la flexibilidad.

- La consecución de una actitud mental de los Adultos mayores y los profesores del Círculo de Abuelos cuyos rasgos se integren a partir de las siguientes líneas de confluencia: un pensar positivo, un aprendizaje como experiencia agradable y satisfactoria a través de la práctica de actividades físico-recreativas en los adultos mayores.

La estrategia que se propone tiene las siguientes características:

- Cooperativa. La estrategia pone en práctica acciones que tienden a la ayuda mutua y favorece una comunicación asertiva entre el profesor y los adultos mayores.
- Dinámica. Tiene la capacidad de integrarse a la dinámica del grupo de trabajo y se extrapola a los adultos mayores, la familia y la comunidad.
- Activa. La estrategia es flexible, susceptible a cambios y modificaciones en un momento dado de ser necesario para propiciar el logro exitoso del objetivo propuesto.
- Participativa. Su carácter participativo se expresa al considerar la metodología de la Educación Popular y la utilización de técnicas participativas para el trabajo con el Adulto Mayor, con el objetivo de favorecer la motivación, las relaciones interpersonales y la adquisición de conocimientos individuales desde un enfoque desarrollador.
- Educativa. Permite educar el modo de actuación de los adultos mayores en función de los conocimientos brindados por la estrategia.
- Sistémica. Se refiere a la secuencia de acciones que se tuvieron en cuenta en la elaboración de la estrategia y su relacionan con las funciones de dirección, organizadas en un tiempo y espacio que permita la transformación del estado actual al estado deseado.
- Sistemática. Esta característica es de vital importancia ya que permite el estudio del proceso de sistematización aplicado a experiencias de Educación Popular, destacándose el carácter reflexivo de la misma, lo que en consecuencia permite explicitar la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo.

Objetivos específicos de la estrategia motivacional.

1. Valorar las principales características que se manifiestan en el proceso los adultos mayores, teniendo en cuenta las particularidades de la actividad que se desarrolla en el Círculo de Abuelos, y su relación con la participación en las actividades físico-recreativas planificadas.

2. Configurar un proceso transformador de la actitud del Adulto Mayor hacia la práctica de actividades físico-recreativas, favoreciendo su conocimiento y la calidad de sus relaciones con el grupo clase, el profesor y la comunidad en general.
3. Sensibilizar el modo de actuación del Adulto Mayor en función de los beneficios que reviste para ellos la práctica de actividades físico-recreativas de forma sistemática.
4. Evaluar la transformación alcanzada en cuanto a la incorporación, participación y el modo de actuación consciente de los Adultos mayores del sexo masculino al programa de atención al Adulto Mayor en el Círculo de Abuelos.

Etapas de la estrategia.

1. Etapa de aproximación y diagnóstico.
2. Etapa de planificación.
3. Etapa de acción-transformación.
4. Etapa de evaluación.

Etapa 1: Aproximación y Diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar el nivel de conocimiento, el grado de motivación del Adulto Mayor hacia la actividad físico-recreativa, así como las manifestaciones de estos en relación a la clase del Círculo de Abuelos.

Hacia el desarrollo de esta etapa se prevén dos momentos para la puesta en práctica de las acciones que en ella se implican.

-Primer momento: Aproximación.

Se pretende con este primer momento favorecer condiciones que propicien un mejor conocimiento del Adulto Mayor, el contexto donde este se inserta así como las particularidades de la clase.

Acciones a desarrollar:

-Técnica participativa.

Canasta revuelta (Aproximación)

Objetivo: favorecer las relaciones interpersonales, a través de la presentación del grupo, contribuyendo, con la animación de la actividad a una mayor implicación del Adulto Mayor en la actividad.

-Segundo momento: Diagnóstico.

Para el segundo momento de esta primera etapa de la estrategia se seleccionan como procedimientos para la búsqueda de la información requerida la aplicación de test psicológicos, entrevistas, cuestionarios y encuesta, así como el empleo de técnicas participativas que

responden a esos fines. Todo el instrumental en cuestión deberá siempre aportar información acerca del estado motivacional del Adulto Mayor, desde la individualidad y la grupalidad, pues se trata de lograr una mayor participación de éstos a las actividades físico-recreativas, con un carácter activo y protagónico en los cambios que en el proceso de la propia actividad se generan en ellos.

En este sentido se valoran el empleo de las siguientes herramientas:

- Test de rasgos del carácter.

-Taller (Diagnóstico)

Tema: Conocer lo más importante.

Objetivo: diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los adultos mayores acerca beneficios de la práctica de actividades físico-recreativas.

Técnicas: lluvia de ideas.

Procedimientos: se dinamiza el taller con la aplicación de una técnica de presentación y comunicación. Cada participante dice su nombre y un rasgo que lo caracterice.

-Técnica Participativa.

Juego de asociaciones. (Diagnóstico)

Objetivo: autoconocimiento y autovaloración de las imágenes de los miembros del grupo.

-Diálogo abierto.

Tema: Particularidades psicológicas el Adulto Mayor.

Objetivo: caracterizar las particularidades psicológicas del Adulto Mayor para el mejoramiento de una adecuada comprensión de las necesidades y motivos propios de este grupo etario.

Etapa 2: Planificación.

Objetivo: determinar las acciones que se realizarán en el proceso de estimulación de la participación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas.

Etapa 3: Acción-Transformación.

Objetivo: potenciar la participación del Adulto Mayor del sexo masculino, de manera consciente y activa, a partir de su incorporación al programa de atención al Adulto Mayor en el Círculo de Abuelos.

-Acciones:

Dinámica grupal "frases móviles".

Objetivo: elevar la motivación del Adulto Mayor y favorecer sentimientos de aceptación en el grupo así como socializar ideas, criterios, aspiraciones, deseos entre los miembros del grupo.

Juego: Abrazos musicales cooperativos.

Definición: se trata de saltar al compás de la música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

Objetivo: favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

-Taller reflexivo: Vivir 120.

Objetivo: reflexionar con un enfoque de género acerca de los beneficios que brindan al organismo la práctica de actividades físico-recreativas a través del visionaje de un material audiovisual.

-Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: realizar movimientos corporales para facilitar integración grupal, utilizando la música no como fin, sino como medio y recurso.

-Juego recreativo: El Gallito ciego.

Objetivo: favorecer las relaciones interpersonales de los miembros del grupo a través del reconocimiento de sus rasgos más distintivos.

Reglas: Ojos vendados. Se dirán solo las características físicas de las personas, no así detalles de la vestimenta para evitar una rápida identificación.

Variantes: Voltearse “los Gallitos” al mismo tiempo que las abuelas hablan modificando la voz, mientras los primeros tratan de identificarlas.

-Taller reflexivo: ¿Cómo soy?

Objetivo: caracterizar al Adulto Mayor a través de la mirada de las femininas del grupo.

Etapa 4: Evaluación.

Objetivo: valorar el cumplimiento de la estimulación de la participación activa de los adultos mayores del sexo masculino en las actividades físico-recreativas. Este proceso de evaluación está vinculado con la retroalimentación, que implica la intervención y comunicación de los comunitarios que participan en el proceso y las vías de cómo perfeccionarlo. Esto permite enriquecer el sistema de acciones en la medida en que se participa.

Para la evaluación de la estrategia se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

- Relación entre los comunitarios y el evaluador
- Nivel de satisfacción de las tareas realizadas.
- La participación en las actividades.
- Creatividad alcanzada en sentido general y en la solución de las actividades propuestas.

- Concientización en los cambios de conducta.

Estos criterios serán procesados de forma parcial y total durante la aplicación de la estrategia. En esta etapa también se utilizan técnicas participativas de evaluación.

-Técnica participativa: Las tres sillas.

Objetivo: valorar los resultados del trabajo en el grupo con fines educativos.

-Técnica participativa: La tarjeta preguntona.

Objetivo: diagnosticar y sistematizar a través de su desarrollo el nivel de participación y satisfacción de los comunitarios.

Análisis de los resultados de la aplicación de la propuesta.

La estrategia motivacional se perfila como una herramienta alternativa para el trabajo de los profesores de los Círculos de Abuelos, siempre que tengan en cuenta los gustos y preferencias de los implicados, así como el enfoque de género; esta permitió valorar que la propuesta es pertinente y factible, dado en lo viable que resultó, además de favorecer la participación de los adultos mayores del sexo masculino a las actividades físico-recreativas y las transformaciones operadas en los comunitarios.

En relación a la motivación se constata un incremento de la misma hacia la práctica de las acciones orientadas por el profesor, manifestándose en una buena asistencia y puntualidad a las clases, así como el entusiasmo con que realizan las actividades que se planifican. Los adultos mayores del sexo masculino evidencian mayor disposición en la realización de las tareas, dado en el dinamismo que estas adquieren, así como en la confianza que manifiestan al llevarlas a cabo.

Conclusiones

-El análisis realizado por los profesores implicados en la investigación, permite afirmar que es posible la introducción en la práctica de la estrategia propuesta, en tanto ésta logra estimular la participación activa de los adultos mayores del sexo masculino en las actividades que se planifican en el Círculo de Abuelos.

-En los criterios recogidos con la aplicación del instrumento se señala que los profesores consideran que la estrategia resulta muy útil en el trabajo con los adultos mayores, pues las actividades que propone favorecen la motivación en éstos por su carácter dinámico, además reconocen que la realización de los talleres aportaron conocimientos acerca del tratamiento de género en estos grupos etarios.

Bibliografía

1. Alfonso, J. C. (1996). *Demografía del envejecimiento. Centro de Estudios en cuenta las particularidades que en este sentido se presentan en sus grupos clase durante las actividades. Bibliografía de la Población y el Desarrollo*. Conferencia CITED, La Habana.
2. Alba, J. A. (2003). *Ejercicios para la tercera edad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Altarriba, J. (2003). *Aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer. El proceso de envejecimiento humano*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
4. Álvarez, I. (2001). Valoración de la condición física con pruebas de campo en la tercera edad. *Revista de Medicina de la Educación Física y el Deporte*. México. Volumen 1. Nº 2.
5. Álvarez, M. (2003). *Acercas de la familia cubana*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Arias Herrera, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Benítez Llanes, J. (1978). *Historia de la evolución de la educación física*. La Habana: Editorial Progreso.
8. _____ (2005). *Espacio para la Actividad Físico Deportivo*. La Habana: Editorial Deportes.

Recibido: 20/01/12

Aceptado: 14/10/12