

Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

SEDE Universitaria: Aguada

Título: Programa de actividades físicas recreativas para estimular el bienestar físico del adulto mayor en el Consejo Popular Federal.

*Autores: Lic. Ana Cecilia Barrizonte Esquivel.
Lic.; Lucia Villegas Portieles.
Lic José Antonio Ayo*

Curso: 2010 – 2011

RESUMEN

Los adultos mayores, hoy en día, están siendo valorados como recurso humano, como una fuerza dinámica y un potencial en desarrollo. En todas las partes del mundo, el adulto mayor está constituyendo en un poder, ya sea porque son un importante mercado financiero y de salud, porque el pago de las pensiones amenaza los sistemas de seguridad social, o bien porque constituyen un número creciente de personas que tienen valor político para los dirigentes y el partido.

En Cuba las personas de la tercera edad se pueden encontrar organizadas a través de los círculos de abuelos, promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades de prevención de salud en las que el profesional de la Cultura Física desempeña un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo. Instituciones como la casa de los abuelos, vehículos de estimación y socialización que por espacio de 8ocho a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria.

En el caso específico del Consejo Popular Federal en el municipio de Aguada la situación es más crítica sobre la actividad física que se puede realizar y mejorar el estilo de vida de los ancianos y por otra parte está el hecho de la insuficiencia de personal técnico para que la actividad se realice con la efectividad requerida se decidió realizar un programa de actividades recreativas para estimular el bienestar físico del adulto mayor teniendo en cuenta sus gustos y preferencias para que los profesores pudieran utilizar en sus clases. Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 81 adultos mayores 6 del sexo masculino y 12 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: observación, encuestas y entrevistas lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

INTRODUCCIÓN

En Cuba las personas de la tercera edad se pueden encontrar organizadas a través de los círculos de abuelos, promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades de prevención de salud en las que el profesional de la Cultura Física desempeña un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo. Instituciones como la casa de los abuelos, vehículos de estimación y socialización que por espacio de ocho a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria. También se crearon las cátedras del adulto mayor en Octubre del 2001 con el fin de ayudar a los adultos mayores a crecer como seres humanos, dotándolos de los conocimientos básicos en el orden psicológico para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar; pero todavía se necesitan de mecanismos, acciones, proyectos e investigaciones que contribuyan a lograr el objetivo fundamental: elevar la calidad de vida para lograr una esperanza de vida mayor. Todavía es insuficiente la motivación y la masividad de los adultos mayores para participar en las diversas actividades programadas por el activista de Cultura Física y Recreación. En esto influyen factores como escasos recursos materiales y humanos. Es sabido por declaraciones de la Doctora Martha Peláez, asesora regional de envejecimiento y la salud de la Organización Panamericana de la Salud que los modelos de atención al adulto mayor en Cuba son ejemplo para América Latina y el Tercer Mundo por los beneficios que brinda a la población en general, es por eso que la expectativa de vida al nacer es de 77 años.

En el caso específico del Consejo Popular Federal la situación es más crítica con la falta de información sobre la actividad física que se puede realizar y mejorar el estilo de vida de los ancianos y por otra parte está el hecho de la insuficiencia de personal técnico para que la actividad se realice con la efectividad requerida se decidió realizar un programa de actividades físicas recreativas para estimular el bienestar físico del adulto mayor juegos teniendo en cuenta sus gustos y preferencias para que los profesores pudieran utilizar en sus clases.

Considerando lo antes expuesto se plantea como situación problemática la carencia de un proyecto físico-recreativo que pueda estimular el bienestar físico del adulto mayor por lo que se pretende concretar un proyecto que pueda contribuir a estimular a los adultos mayores a incorporarse a las diferentes acciones que se organizan a favor de su bienestar físico. Por lo que se plantea como:

PROBLEMA CIENTÍFICO ¿Cómo contribuir a mejorar el bienestar físico del adulto mayor en el Consejo Popular Federal?

Objetivo: Evaluar la efectividad de un proyecto físico recreativo que contribuya a mejorar el bienestar físico del adulto mayor del Consejo Popular Federal.

DESARROLLO

Los aspectos centrales del Programa de Atención Integral al Adulto Mayor tienen priorizado el perfeccionamiento del trabajo en la atención primaria, mediante el médico de familia y otras alternativas no institucionales con la participación comunitaria, no obstante, deberán profundizar en aspectos que posibiliten un mayor apoyo a la familia por parte de la comunidad, con vistas a garantizar la permanencia de los ancianos en su entorno familiar y social, lo que requerirá de incrementos en las casas y círculos de abuelos, así como proveer recursos y más personal calificado que garantice mejorar el nivel de atención en estas instituciones. Además, las acciones contempladas en este programa, por su importancia, deben ser seguidas y controladas para poder medir su efectividad.

No podemos dejar a un lado la práctica del ejercicio físico, a la hora de hablar del envejecimiento y los grandes beneficios que esta actividad trae para el adulto mayor, es por eso que nuestra sociedad trabaja de manera común con las instituciones sanitarias y demás organismos que rigen la consolidación del bienestar de los ancianos en nuestro país, hoy en día y cada vez con mayor interés son más los adultos mayores de 60 años que se involucran en este tipo de actividad, dando como resultado una serie de proyectos y mecanismos institucionalizados que rigen la práctica del ejercicio físico organizado, se puede citar como ejemplo, los círculos de abuelos, la cátedra del adulto mayor que junto a los llamados hogares de ancianos diversifican todo el régimen de la vida del adulto mayor en nuestro país. Por otra parte es válido señalar el trabajo que conjuntamente con el Ministerio de Salud Pública y la dirección del INDER, organizando la actividad física que ejecutan los longevos para la estabilidad de su salud y adecuarse a un estilo de vida adecuado.

El programa de recreación física del adulto mayor para la tercera edad, es difícil que sea adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actividad se tiene consideración la importancia de este grupo y la expectativa de la población se valora altamente, así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación de este grupo se hace mayor. El programa para las personas en edades avanzadas se debe realizar en lugares especiales, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, plazas, asilos, centros de jubilados entre otros.

PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO

El siguiente programa aborda diferentes actividades físicas recreativas enmarcadas en dos elementos físicos fundamentales. El equilibrio y la flexibilidad. Además, otras actividades recreativas que para este fin fueron planificadas.

El programa de actividades está conformado y debidamente organizado por el especialista de Cultura Física de manera tal que se le pueda dar cumplimiento.

También es válido destacar la integración del médico y la enfermera del consultorio donde se trabajó, siendo estos eslabones imprescindibles en el equipo multidisciplinario de trabajo que se creó con el fin de ejecutar y elaborar la evaluación de la tarea planteada, que ayudará a estimular el bienestar del adulto mayor. De esta manera es objetivo fundamental de este equipo de trabajo, tratar de incorporar el mayor por ciento de adultos mayores a las actividades programadas para elevar el nivel de participación del adulto mayor y así incrementar el balance participativo del departamento de cultura física en la labor concreta de los círculos de abuelos donde se puede alcanzar la meta del 25% de incorporación de ellos en el programa de atención al adulto mayor, este estudio favorecerá este propósito.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO:

Contribuir al mejoramiento del bienestar físico del adulto mayor mediante la práctica sistemática de las actividades físicas recreativas.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL ADULTO MAYOR.

DEPORTES RECREATIVOS.-

- Marcha
- Pelota
- Caza recreativa
- Pesca recreativa
- Gimnasia matutina
- Excursiones.

Beneficios

- Se participa desinteresadamente solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio dejando un sedimento positivo con lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR

- Dominó
- Dama

- Parchís
- Ajedrez
- Cartas
- Peñas Deportivas
- Cátedra del Adulto Mayor
- Visitas a Museos
- Biblioteca

CONDICIONES.-

Examen médico previo (no complaciente).

Participación de equipo interdisciplinario.

Dirigida por personal técnico capacitado.

Debe ser regulada, progresiva y continua.

Fomentar y mantener el carácter lúdico, al aire libre si es posible y no exceder una hora.

Contraindicaciones.-- Absolutas

Infecciones e Inflamaciones Agudas

Procesos Tumorales Malignos

Insuficiencia cardiaca, Respiratoria, Hepática o Renal,

Estenosis Coronaria Grave.

Angina de pecho inestable

. **CONTRAINDICACIONES—RELATIVAS** (preceptivo control médico).

Enfermedades vasculares compensadas

Arritmias que no aumenten con el ejercicio

Bloqueo de rama izquierda.

Marcapasos cardiacos.

Várices graves (*TBF*).

Alteraciones neuromusculares artritis deformantes.

BARRERAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADULTOS MAYORES.

Impedimentos estructurales.

Insuficiente información.

Comunidad (faltan ámbitos seguros, establecimientos y personal que le dé
continuo seguimiento).

Individuo (temor, falta de apoyo, motivación o condición orgánica necesaria).

- Ocupación en el seno del hogar de quehaceres cotidianos.

- Lejanía hacia las áreas establecidas.

Condiciones que se deben de tener en cuenta para el desarrollo de las actividades:

- Examen médico previo complaciente.
- Participación de equipo interdisciplinario.
- Dirigida por personal técnico especializado.
- Debe ser regulada, progresiva y continua.
- Fomentar y mantener el carácter lúdico, al aire libre si es posible y no exceder una hora.

Para aplicar el proyecto se tuvo en cuenta los siguientes elementos de la muestra:

Edad

Sexo

Ocupación

Grado escolar

Estado civil

Tiempo incorporado al círculo

Enfermedades más frecuentes

Medicamentos más utilizados

CONCLUSIONES

- 1- Se confirma la hipótesis planteada, con la aplicación de un programa físico recreativo se mejora el bienestar físico del adulto mayor del Consejo Popular Federal.
- 2- Mediante la evaluación de los indicadores se demostró la efectividad del programa aplicado, ya que el nivel de satisfacción, la participación en las actividades y el control de las enfermedades mejoraron notablemente con la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas que se integraban en el mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ ANDRADE, E.L., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K.R., ARAUJO, T.L. Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In: Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas, 1996.
- ❖ Arostegui, I. (1998) Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. Universidad de Deusto.
- ❖ Barahona, R. M. La recreación un fenómeno socio-cultural / Ramón Moreira Barahona. – Ciudad Habana: Editorial “José Antonio Huelga”. 1977. – 38p.
- ❖ Borthwick-Duffy, S.A. (1992). Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz (Ed.), *Mental retardation in the year 2000* (pp.52-66). Berlin: Springer-Verlag.
- ❖ Calderón. Caridad. Resultados preliminares del PPCS.
- ❖ Cuba. Código de la niñez y la juventud. —Ciudad Habana Editorial Ciencias Sociales. 1990. — 88p.
- ❖ Cuba. Informe Central IV Congreso del Partido Comunista de Cuba. La Habana. Editorial Política: 1990. —46p.
- ❖ Cuba. Sobre la niñez y la juventud. Tesis y Resolución. —La Habana: Editado por DOR del CCP. 1976. —43p.
- ❖ Dennis, R.; Williams, W.; Giangreco, M. y Cloninger, Ch. (1994). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. *Siglo Cero*, 25, 155, 5-18.
- ❖ Dennis, R.; Williams, W.; Giangreco, M. y Cloninger, Ch. (1994). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. *Siglo Cero*, 25, 155, 5-18.
- ❖ DOCK, J., HENDERSON, N. AND PRICE, R. Exercise and Bone Mineral Density in Mature female athletes. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 29 (3): 291-296, 1997.
- ❖ Español Comunicativo en la Cultura Física. Lic. Elena Fernández Bengochea. Colectivo de Autores.
- ❖ EVANS, W. Exercise training guidelines for the elderly. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 31 (1): 12-17, 1999.

- ❖ FEIGENBAUM, M.S., POLLOCK, M. Prescription of resistance training for health and disease. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 31 (1): 38-45, 1999.
- ❖ FIATARONE, M.A.; MARKS, E.C. and RYAN, N.D. High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle. *JAMA*, 263(22):3029-3034, 1990.
- ❖ FIATARONE-SINGH, M. Body Composition and Weight Control in Older Adults. In: *Perspectives in Exercise Science and Sports medicine: Exercise, Nutrition and Weight Control*. Vol.11, Lamb, D. & Murray, R (ed), 243-281, 1998.
- ❖ Felce, D. y Perry, J. (1995). *Quality of life: It's Definition and Measurement*. *Research in Developmental Disabilities*, Vol. 16, Nº 1, pp. 51-74.
- ❖ Higiene de la Cultura Física y el Deporte Manual. A LADTEV. A MINJ.
- ❖ Informe preliminar de investigación / Caridad Calderón: ISCF. 1990. – 35p.
- ❖ LAYNE, J.E., NELSON, M.E. The effects of progressive resistance training on bone density. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 31 (1): 25-30, 1999.
- ❖ LEWIS, R. AND MODLESKY, C. Nutrition, Physical Activity, and Bone Health in Women. *International Journal of Sport Nutrition*, 8: 250-284, 1998.
- ❖ MATSUDO, S.M.M. Envejecimiento e Actividad Física. In: *Actividades físicas para Tercera Edad*, SESI, Brasília, 1997
- ❖ MATSUDO, S.M.M, e MATSUDO, V.K.R. Osteoporosis y actividad física. *Revista Brasileira de ciência e Movimento*, 5(3): 33-59, 1991.
- ❖ MATSUDO, V.K.R, e MATSUDO, S.M.M,. Cancer e ejercicio: una revision. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 6(2), 1992.
- ❖ MATSUDO SMM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Efectos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o proceso de envelhecimento. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, 5(2):60-76, 2000.
- ❖ MATSUDO SMM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 8(4):21-32, 2000.
- ❖ MATSUDO SMM, MATSUDO VKR. Physical activity and aging: a perspective in developing countries. *Perspectives*, 2:10-17, 2000.
- ❖ MATSUDO SMM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1): 2-14, 2001.
- ❖ MATSUDO SM, MATSUDO VK, ARAUJO TL. Perfil do nível de atividade física e capacidade funcional de mulheres maiores de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. *Rev Bras Ativ Física e saúde* 6(1): 12-24, 2001b.
- ❖ MATSUDO SM. Envelhecimento e Atividade Física. *Midiograf*, 2002.

- ❖ MATSUDO SMM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica – evolução de 1 ano. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 10(2):21-32,2002.
- ❖ MATSUDO VK, MATSUDO SM, ANDRADE DR, ARAUJO TL, ANDRADE EL, OLIVEIRA LC, BRAGGION G. Promotion of physical activity in a developing country: The Agita São Paulo experience. *Public Health Nutrition*: 5(1A): 1-10, 2002
- ❖ *Psicología Médica*. Tomo II.
- ❖ Schalock, R.L. (1996). The quality of children's lives. In A.H. Fine y N.M. Fine (Eds.), Therapeutic recreation for exceptional children. Let me in, I want to play. Second edition. Illinois: Charles C. Thomas.
- ❖ Schalock, R. (1996). Quality of Life. Application to Persons with Disabilities. Vol. II. M. Snell, & L. Vogtle *Facilitating Relationships of Children with Mental Retardation in Schools* (Vol. II pp. 43-61).
- ❖ Schalock, R.L. (1997) Three decades of Quality of Life. Informe manuscrito.
- ❖ Texto. *Medicina General Integral*. Tomo II. Editorial Ciencias Médicas. 1985.
- ❖ *Temas de Geronto Geriatria*. 1990. Revista Finlay. Ciencia Médicas.
- ❖ Verdugo, M.A., Caballo, C., Peláez, A. & Prieto, G. (2000). Calidad de vida en personas ciegas y con deficiencia visual. Unpublished manuscript, Universidad de Salamanca/Organización Nacional de Ciegos de España.
- ❖ Avilleira Cruz, J. R. (2008). Proyecto Físico Recreativo para mejorar el bienestar del adulto mayor en el Consejo Popular Centro Histórico.