

PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 70 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CEIBA DEL AGUA EN EL CONSEJO POPULAR CEIBA DEL MUNICIPIO CAIMITO.

Autora: MSc. **Herminia Maricriz Leal Array**

e-mail: herminia@uart.edu.cu

Categoría científica: Profesora Asistente

Institución a la que pertenece Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física

Autora: MSc. **Yamilet Multan Alarcón**

e-mail: ymultan@uart.edu.cu

Categoría científica: Profesora asistente

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa. Facultad de Cultura Física.

Lic. Alexis Cibrián León

e-mail: acibrian@uart.edu.cu

Categoría científica: Profesor instructor

Autor: MSc: **Manuel Alfonso Rodríguez.**

Profesor Auxiliar.

e-mail: malfonso@uart.edu.cu

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física

Lic: Yuniel Salgado Alvares

e-mail: yuniel@uart.edu.cu

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Herminia Maricriz Leal Array, Yamilet Multan Alarcón, Alexis Cibrián León, Manuel Alfonso Rodríguez y Yuniel Salgado Alvares: "Propuesta de actividades recreativas físicas para los adultos mayores de 60 a 70 años de la comunidad de Ceiba del agua en el consejo popular Ceiba del municipio Caimito.", Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica, ISSN: 2660-5554 (Vol11, Número 6, enero 2021). En línea:

<https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/ocsi-enero21/actividades-recreativas-fisicas>

RESUMEN

Envejecer es un proceso natural, rodeado en muchos casos de juicios falsos, desconfianzas, dudas y dogmas. El envejecimiento significa ajustarse a cambios que deben ser asumidos con responsabilidad y sabiduría, es un compromiso con la vida, por esta razón es que para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en todas las actividades y roles sociales. Uno de los problemas actuales de la sociedad cubana es la incorporación del adulto mayor a distintas actividades, fenómeno social dado por disímiles

causas, entre las que podemos mencionar inhibición social, la falta de costumbre o tener cubiertas sus necesidades en el seno familiar. Es por eso que en el presente trabajo se propone un conjunto de actividades recreativas físicas para la comunidad de Ceiba del Agua en el Consejo Popular Ceiba del municipio Caimito para mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades y el aprovechamiento de su tiempo libre tomando como muestra 30 adultos mayores de una población de 60. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico del conocimiento que permitieron determinar los resultados preliminares. Finalmente se exponen las conclusiones, se ofrecen las recomendaciones, se brinda la bibliografía y los anexos.

Palabras claves: Adulto mayor, envejecimiento, actividades recreativas

PROPOSAL OF ACTIVITIES RECREATIONAL PHYSICS FOR THE ADULTS BIGGER THAN 60 TO 70 YEARS OF THE COMMUNITY OF CEIBA OF THE WATER IN THE POPULAR COUNCIL CEIBA OF THE MUNICIPALITY CAIMITO.

SUMMARY

To age is a natural process, surrounded in many cases of false trials, distrusts, doubts and dogmas. The aging means to be adjusted to changes that should be assumed with responsibility and wisdom, it is a commitment with the life, for this reason it is that to achieve a successful age he/she should stay an active participation in all the activities and social lists. One of the current problems of the Cuban society belongs the incorporation from the biggest adult to different activities, social phenomenon given by dissimilar causes, among those that can mention social inhibition, the habit lack or to have covered their necessities in the family breast.

It is for that reason that presently work intends a group of activities recreational physics for the community of Ceiba of the Water in the Popular Council Ceiba of the municipality Caimito to improve the incorporation from the biggest adult to the activities and the use of its free time taking like sample 30 adults bigger than a population of 60. Methods of the theoretical and empiric level of the knowledge were used that allowed to determine the preliminary results. Finally the conclusions are exposed, they offer the recommendations, you offers the bibliography and the annexes.

Key words: Bigger adult, aging, recreational activities

“A los hombres les probaría cuan engañados están al pensar que dejan de

apasionarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de

apasionarse.”

Gabriel García Márquez.

Introducción

Ser adulto significa tener nuevos derechos en la sociedad, pero también nuevas responsabilidades. Es la etapa quizás más larga en la vida, pero si la construimos con buenos cimientos puede convertirse en la más productiva, en ella se asumen roles sociales y familiares y en este período cada individuo se hace responsable de su vida y de quienes le acompañan en la conformación de la familia.

El envejecimiento poblacional a escala mundial es un tema que constituye una gran preocupación por diversos países y organizaciones. Según cifras del Fondo de Población y Desarrollo (PNUD) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) un alto por ciento de la población en la mayoría de los países cuenta o rebasan los sesenta años de edad.

Cuba cuenta con una población residente calculada al cierre del año 2017 de 11 221 060 habitantes, de ellos la población masculina es el 50,02%, ligeramente superior a la femenina, y con una esperanza de vida al nacer de 79 años, cifra que la sitúa en el lugar 33 a nivel mundial, esto es consecuencia inevitable de la transición demográfica y la combinación de bajas tasas de natalidad, ha hecho que la proporción de la población de la tercera edad (60 años y más) esté experimentando un incremento ininterrumpido y se estima que será el único segmento poblacional que crecerá en los próximos años, producto de esto el país ha tomado medidas para que en la etapa de la vejez el hombre se sienta útil y necesario, para ello ha desarrollado programas y acciones para que en su tiempo libre y de ocio sea utilizado de manera productiva, en las que las actividades permitan una educación permanente y continua, donde existan eventos deportivos, terapéuticos y recreativos.

El cierre del año 2017, según datos ofrecidos por el Instituto Nacional de Estadística, arrojó que en nuestro país hay alrededor de dos millones 158 mil 703 personas que se encuentran en el rango de clasificación de sesenta años o más, lo que representa un 19,8% de la población residente, cifra que aumentará para el año 2025 hasta un 26 % en la totalidad de los habitantes de nuestro archipiélago, que nos convertirá en uno de los países latinoamericanos más envejecidos y para el 2030 Cuba estará entre las 10 primeras naciones del mundo con una población más envejecida, lo que induce a pensar que uno de cada cuatro cubanos se encontrará en este grupo de edades.

Por estas razones el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) sustentado en el Lineamiento 144 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución que plantea: "Brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población".

Por tal motivo se trazan acciones de conjunto con otros factores para darle cumplimiento a lo antes mencionado y aunque no se pueda detener este proceso de envejecimiento, si es posible lograr que el mismo tenga una mejor calidad y que se pueda vivir a plenitud, alejada de falsas

creencias y tabúes que puedan conducir a la marginalidad y a la exclusión a los integrantes de este grupo etario que en su fisonomía llevan reflejada el paso de los años.

Dada la importancia de la Recreación en el adulto mayor y los beneficios que aportan para este grupo etario podemos destacar el análisis de unas series de observaciones realizadas en la comunidad de Ceiba del Agua en el Consejo Popular Ceiba del municipio Caimito, donde se aprecia que en actividades recreativas ofertadas a la población por parte de la Dirección Municipal de Deportes no cubren las expectativas del adulto mayor residentes en la comunidad, pues las mismas van encaminadas fundamentalmente a niños y jóvenes, quedando excluidos los adultos mayores.

Desarrollo

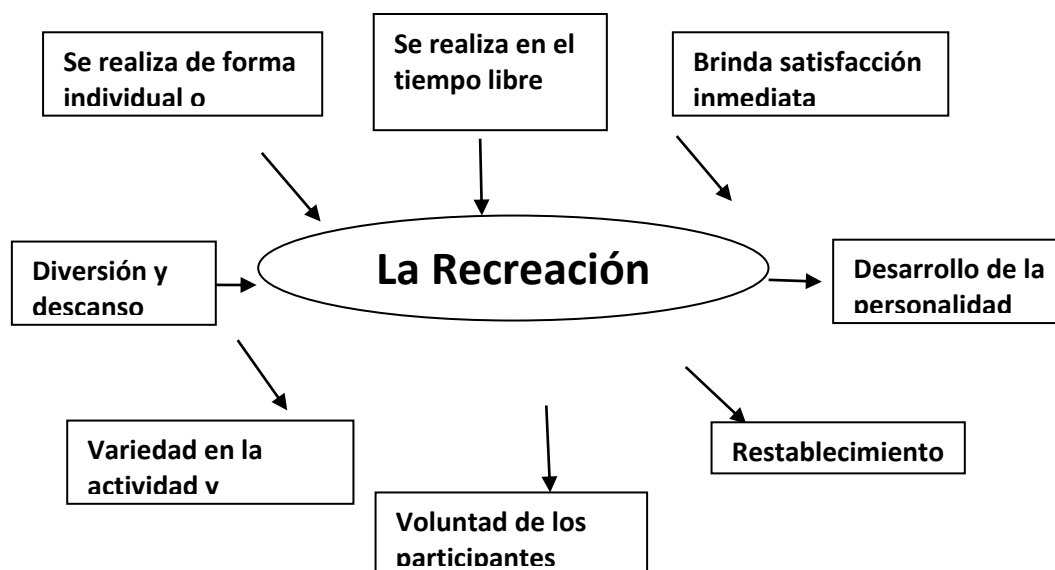
Es la Recreación desde tiempos inmemorables la vía de satisfacción del hombre con respecto a sus necesidades espirituales y la forma de reparar energía después de un proceso de producción, esta le brinda satisfacción inmediata y placer permitiéndole enfrentar otras situaciones en su vida cotidiana.

En diciembre del año 1991 se crean los Consejos Populares, en el marco del período de sesiones de la Asamblea Nacional del Poder Popular, que dentro sus funciones estaría la de promover una sana recreación para todas las personas sin distinción de edades.

Según la definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en (1967), que es muy completa y que mantiene su plena vigencia plantea que:

"...La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad...".

Muchos investigadores estudian el tema de la recreación, pero teniendo en cuenta el esquema que realizó Jiménez Romero, J. (2003), donde sintetiza y mejora la comprensión de los elementos esenciales que conforman el proceso de Recreación se puede apreciar que:



Teniendo presente que la población cubana va en crecimiento en lo que a la tercera edad corresponde, hace que el trabajo de la recreación sea dirigido a propiciar un por ciento más elevado de participación del adulto mayor en las actividades, donde se brinden opciones para su recreación, se potencien sus hábitos, habilidades, adquisición o reafirmación de conocimientos, así como una buena adaptación social.

Se ha demostrado que la tercera edad no tiene que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole.

Frente a esta realidad, el Gobierno cubano ha establecido varios mecanismos para el seguimiento de los temas de población y desarrollo. Desde 2011 existe una Comisión Gubernamental para la atención a la Dinámica Demográfica, que actualmente responde a la aplicación de los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, los cuales constituyen los objetivos de desarrollo, sociales y económicos para el período 2016-2021

En correspondencia a lo anterior la presidenta de la Cátedra del Adulto Mayor Teresa Orosa al referirse a la labor que se debe realizar con las personas de la tercera edad abogó por que se utilicen programas que garanticen el pleno desarrollo y continuidad social de este grupo etario, y en ese empeño también contribuir al fomento de una nueva cultura del envejecimiento, libre de paternalismo, gerofobia y discriminación.

Manifestando, además, de que los mayores forman la memoria histórica viva de nuestros pueblos y, por tanto, la misión es continuar participando de forma activa en la sociedad, en aras de

un mundo mejor, no sólo para los de hoy, sino también para los hijos, nietos y bisnietos.

Por tal motivo es que los programas y las actividades que se realicen con el adulto mayor tengan un carácter grupal en el cual permita un trabajo de prevención y promoción de la salud, donde se estimulan los lazos sociales, la conexión con el cuerpo y se fortalece la identidad.

Muchos son los beneficios de participar en estas actividades, pues las mismas permiten que se baje el nivel de medicalización de la persona, hay menos dolencias, mayor disfrute con los proyectos y actividades que se realizan.

Analizando que en la vejez es esperable un importante incremento de pérdidas funcionales y un aumento del tiempo libre, entonces la recreación es un espacio privilegiado donde se pueden transformar esas pérdidas y compensar el aprovechamiento de ese tiempo libre.

La actividad recreativa puede convertirse en un motor y organizador de la vida cotidiana ayudando a atravesar un envejecimiento sano en que la recreación le brinde a la persona sus beneficios tales como:

- .- Aquella actividad educativa que se realiza en el tiempo libre.
- .- Que tiene una intencionalidad pedagógica.
- .- No es obligatoria, por lo tanto es voluntaria y realizada por propia iniciativa.
- .- Busca la participación en la producción y el consumo del hecho recreativo.
- .- Se basa en la participación real.
- .- Implica diversión.
- .- Favorece la autonomía.

Métodos

Características de la propuesta

Atendiendo a las características de la Recreación y que el trabajo se va a efectuar en la cátedra del adulto mayor, se decide proponer una serie de actividades y talleres que favorezcan el disfrute de estas personas y que a su vez contribuya a la adquisición de conocimientos que permitan elevar la calidad de vida en la vejez.

Las actividades serán las siguientes:

No	Temas	Temáticas
1	Encuadre	Presentación de los participantes y Socialización de los mismos.
2	El adulto mayor, sus características y posibilidades	Posibilidades y limitaciones en la vejez
3	Los ejercicios físicos	Reflexiones en torno a la importancia de realizar ejercicios físicos
4	Las actividades recreativas	Importancia de realizar actividades recreativas, sus características y beneficios
5	Acciones prácticas de actividades recreativas	Bailar, juegos de mesa (dominó, damas, parchís, cartas, capitolio, entre otros), caminata recreativa, concursos, ver y debatir películas

Al finalizar cada actividad se realizará una evaluación de los participantes, y se solicitarán sugerencias

Ejemplo de una actividad:

Bailar: Se define como la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desee bailar.

Objetivos:

- Explicar beneficios del baile
- Formar parejas de baile
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Mantener la actividad física y mental activa
- Fomentar la comunicación entre parejas
- Motivar a los adultos a un nuevo encuentro.

Materiales:

- Lugar físico grande.
- Iluminación
- Música (Radio Cassette o disco)

Desarrollo de la actividad: Reunir a un grupo de adultos mayores que tengan el deseo de bailar o aprender. El profesor explicará en que consiste la actividad, y como se realizará. Se les enseñará algunos pasos prácticos para poder desarrollar la actividad. Se deben formar parejas elegidas o asignar parejas. Primero se deberá hacer un calentamiento muscular durante 10 minutos. El baile

durará 30 minutos con un descanso intermedio de 10 minutos.

Durante la realización de la actividad se sugiere lo siguiente:

- Explicar el desarrollo del baile
- Mencionar los beneficios de realizar esta actividad
- Valorar signos vitales
- Retomar el baile
- Ir bajando paulatinamente la intensidad del baile
- Finalizar el baile de forma entretenida teniendo presente sus gustos y preferencias
- Valorar experiencias satisfactorias del baile
- Invitar a un nuevo encuentro.

Indicadores de Evaluación:

- Realizar la actividad mediante lo planificado.
- Controlar signos vitales e identificar a los adultos mayores cansados
- Generar más interés en las actividades.
- Evaluar al finalizar la actividad el estado físico del adulto mayor y la experiencia en esta actividad

A modo de conclusiones: Existen dificultades en la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas que influyen de forma negativa en la salud del mismo. La propuesta de actividades recreativas físicas es asequible, amena y creativa con un carácter desarrollador lo cual permite utilizar las posibilidades del entorno en función del adulto mayor.

Bibliografía

- Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, pp.: 99-103.
- Colectivo de autores (2001). Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela
- Estévez Cullell, Migdalia y col. (2004) "La investigación científica en la actividad física: su metodología"., Editorial Deportes. Ciudad de la Habana Cuba.
- García Gil, María. Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada.
- Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el conocimiento orientado a mejorar la salud. Resumen: Ginebra; OMS, 2004.
- Ramos Rodríguez, Alejandro Emilio y colectivo de autores. Monografía 2. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Valoración del concepto recreación