

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 8/01/2021

Aceptado: 30/04/2021

Acciones físico-recreativas educativas para la participación del Círculo de Abuelos “Alegría de Vivir”

Physical-recreational educational actions for the participation of the Círculo de Abuelos "Alegría de Vivir"

Nelly Hernández Caballero^{1*}, Guillermo Sánchez Chil², Emilio Javier Rodríguez Galindo³

¹ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0002-4226-2207

² Centro Provincial de Medicina Deportiva. Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0002-5859-9226

³ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0001-5297-0170

* Autor para correspondencia: nhcaballero@uclv.edu.cu

Resumen

La presente investigación tiene como escenario el Círculo de Abuelos “Alegría de Vivir” en el Consejo Popular Vigía-Sandino de la ciudad de Santa Clara, el cual está instituido desde el departamento de Cultura Física del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara. Respecto a las actividades físico-recreativas en dicho círculo, existen limitaciones en el diseño, la animación y la diversidad de opciones, que influyen en la poca participación del adulto mayor en actividades físico-recreativas educativas, por lo cual se establece como objetivo diseñar acciones físico-recreativas educativas para la participación del adulto mayor, en el Círculo de Abuelo “Alegría de Vivir” del Consejo Popular Vigía-Sandino. En el desarrollo de la investigación se utilizan métodos del nivel teórico y empírico, entre ellos: análisis de documentos, observación, encuesta, triangulación, criterio de especialistas y pre-experimento. El diseño de las acciones permite una mejor planificación y desarrollo de las actividades físico-recreativas educativas, las cuales están adaptadas al adulto mayor. Los especialistas valoran la propuesta como necesaria y factible. Su aplicación permite y favorece el incremento de la participación del adulto mayor, quienes manifiestan que las actividades les gustan, le sirve para interactuar con el medio natural, sienten confianza y seguridad en sí mismos y satisfacción de participar junto a sus compañeros y la familia.

Palabras clave: actividades físicas-recreativas educativas, adulto mayor participación

Abstract

The present research is made within Grandparents Circle "Alegría de Vivir" in the Vigía-Sandino Popular Council of the city of Santa Clara, which is instituted from the Department of Physical Culture of the Provincial Center of Sports Medicine of Villa Clara. Regarding physical-recreational activities in this circle, there are limitations in the design, animation and diversity of options, which influence the little participation of the older adults in this type of activities, which is the main objective in the designing actions of this research in the "Alegría de Vivir" Grandfather Circle of the Vigía-Sandino Popular Council. In the development of the investigation, methods of the theoretical and empirical level are used, among them: document analysis, observation, survey, triangulation, criteria of specialists and pre-experiment. The design of the actions allows better planning and development of educational physical-recreational activities, which are adapted to the elderly. The specialists value the proposal as necessary and feasible. Its application allows and favors the increase in the participation of the elderly, who say that they like the activities, it helps them to interact with the natural environment, they feel confidence and security in themselves and satisfaction of participating together with their peers and family.

Keywords: *physical-recreational educational activities, older adult participation*

Introducción

Para la Organización Mundial Salud (OMS, 2002) el estudio de la calidad de vida en el adulto mayor reviste una gran importancia con vistas a mejorar los niveles de salud de este segmento de la población. En su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de 2015, la (OMS) afirma que la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad y la calidad de vida en la vejez.

En el orden de las ideas anteriores Jiménez, Núñez y Coto (2013) plantean que cada año de vida en el cuerpo humano ocurren cambios, que con el paso del tiempo se vuelven más notorios. El adulto mayor sufre transformaciones fisiológicas, depresiones repentinas y crónicas, por lo cual es importante aislar estos sentimientos negativos, fortaleciendo los aspectos positivos, a través de prácticas adecuadas de actividad física.

Exponen Cabrera, Herrera y Díaz (2018) que para evitar los problemas de salud en esta fase etaria los especialistas indican la práctica regular de una actividad física, así como de una dieta adecuada. Hay evidencias de que la actividad física tiene implicaciones en la calidad y en la expectativa de vida.

En Cuba los Círculos de Abuelos se convierten en un espacio para la participación de modo activa y voluntaria del adulto mayor en actividades físicas, que cuentan con el trabajo cooperado de profesionales de la medicina, la enfermería y de Cultura Física. En el Programa y orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor, orientado por el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) 2017-2020, se establece que el mismo debe ser atendido por un médico y/o enfermera en unión al profesor de Cultura Física. Debe existir unidad de acción y de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Afirma Duque (2000), como se cita en Calero, Díaz, Caiza, Rodríguez y Analuiza (2016) que las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables porque mantienen el equilibrio biopsico-emocional, son una forma de mantenerse activos, útiles y de sentirse integrados socialmente. En ese mismo sentido Ceballos y Pérez (2000) plantean que promover una vejez sana, no es tan sólo asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente.

Respecto a la Recreación Sosa (2000) la define como:

“un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresada en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio ambiente, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida, estimulando el protagonismo del sujeto”(p.24).

La Recreación según Pérez (2010) es:

“el conjunto de relaciones y fenómenos que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad” (p.15).

En el orden de las ideas anteriores, se presentan las valoraciones de Sosa (2018) quien considera que la recreación física educativa, como subsistema de la Recreación, estimula los motivos físico-recreativos, enfatiza hacia la satisfacción de necesidades y a partir del protagonismo físico-recreativo del sujeto, genera participación físico-recreativa y desplaza del modelo sus atributos esencialmente pasivos.

En este mismo orden y dirección Domínguez (2018) significa que para contribuir al enfoque integral para la labor educativa desde la disciplina Recreación Física, se deben utilizar las potencialidades educativas del contenido de la disciplina en aras de una cultura para el uso del tiempo libre y Rodríguez (2019) refiere en relación a la orientación educativa de la animación sociocultural físico-recreativa, que las actividades deben contribuir con la cultura general de los participantes, se deben tener en cuenta las medidas de seguridad, la promoción de salud, el rescate de tradiciones, así como el desarrollo de la animación desde el diseño y el guion, con un vocabulario adecuado a las diferentes edades.

En observaciones realizadas a diferentes actividades que se desarrollan en este Círculo de Abuelos “Alegría de Vivir” en el Consejo Popular Vigía-Sandino, el cual es instituido desde el Departamento de Cultura Física del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara (CEPROMEDE), se determinan que existen limitaciones en el diseño de actividades físico-recreativas educativas para el adulto mayor, poca utilización de juegos tradicionales, poca diversidad de opciones físico-recreativas educativas y poca utilización de la animación.

En el presente trabajo se propone como objetivo diseñar acciones físico-recreativas educativas para la participación del adulto mayor, en el Círculo de Abuelo “Alegría de Vivir” del Consejo Popular Vigía-Sandino.

La importancia de la presente investigación radica en que permite una mejor planificación y desarrollo de las actividades físico-recreativas educativas para el adulto mayor y se contribuye con la correcta utilización del tiempo libre, en actividades adaptadas a este grupo etario, donde se establecen orientaciones para organizar y llevar a la práctica las acciones, que tienen un carácter de generalización a otros círculos de abuelos, a partir de sus peculiaridades.

Materiales y métodos

Para realizar el estudio se toma como población los 32 adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos “Alegoría de Vivir” en el Consejo Popular Vigía-Sandino, de ellos 29 son del sexo femenino y tres del sexo masculino.

Otra población integrada por los siete especialistas con conocimientos en relación con la Recreación Física y Actividad Física Comunitaria.

Otros sujetos que participan en el estudio.

Tres profesores que laboran en el Departamento de Cultura Física del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara (CEPROMEDE).

Los métodos que se aplican son: análisis de documentos con el fin de verificar las orientaciones que existen con relación a la labor con estos sujetos; observación con el objetivo de constatar cómo se desarrollan las actividades en el Círculo de Abuelos y su participación en las mismas; encuesta realizada a los profesores para comprobar las dificultades que existen en su labor y la triangulación, como técnicas se utilizan la lluvia de ideas, para determinar los gustos y preferencias físico-recreativas del adulto mayor y el sondeo de opiniones a través del Positivo, Negativo e Interesante (PNI), en función de conocer el criterio de los adultos mayores y los profesionales que participan en la aplicación de las acciones.

Se aplica de la estadística, la distribución empírica de frecuencias para el análisis de los resultados de la observación y la encuesta, el método criterio de especialista para valorar la propuesta de solución y con el pre-experimento, se realiza la constatación inicial en la etapa de diagnóstico a partir de las dimensiones establecidas y los resultados de su aplicación.

Resultados y discusión

Como resultado del procesamiento de la triangulación entre los métodos análisis documental, encuesta y la técnica participativa lluvia de ideas, se constata lo siguiente:

En la planificación prevalece que los profesionales han recibido en ocasiones alguna preparación para el desarrollo de las actividades físico-recreativas, las mayores limitaciones se corresponden con el diseño y los medios para las mismas.

Existe coincidencia en que en el desarrollo de las actividades físico-recreativas para el adulto mayor se deben tener en cuenta las medidas de seguridad.

En la participación prevalece que la mayor asistencia le corresponde al sexo femenino, quienes se implican con mayor frecuencia en aportar iniciativas. En relación a los gustos y preferencias, los adultos mayores y los profesionales coinciden en seleccionar la excursión, la caminata, visitar lugares históricos, realizar recorrido en el área del Sandino, jugar dominó, damas, elaborar platos culinarios y manualidades, participar en juegos tradicionales, jugar dominó y dama, bailar; participar en platos culinarios y manualidades, realizar juegos tradicionales, juegos de mesa y bailar, declamar y cantar.

Predomina en las actividades físico-recreativas la evaluación de regular en la promoción de las tradiciones, se considera como necesario incluir actividades relacionadas con las leyendas e historias de la ciudad de Santa Clara y otras tradiciones como vía para estimular la participación del adulto mayor.

Existen limitaciones en la animación, al no utilizar las potencialidades de esta manifestación para la motivación y el desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas.

Se tienen en cuenta la promoción de estilos de vida saludables, sin embargo, se deben sistematizar las charlas de salud.

A partir de los resultados del diagnóstico se diseñan las acciones.

Acciones físico-recreativas educativas para la participación del adulto mayor en el Círculo de Abuelo "Alegría de Vivir", del Consejo Popular Vigía-Sandino.

Acción # 1: Caminando por mi ciudad.

Acción # 2: Actividad culinaria y manualidades.

Acción # 3: Festival de juegos tradicionales.

Acción # 4: Excursión a la loma del Capiro.

Acción # 5: Recorriendo mi entorno.

Acción # 6: Festival de cuentos, décimas y bailes en mi Círculo de Abuelo.

A continuación se explica un ejemplo de una de las actividades:

Diseño y aplicación de la acción # 4: Excursión a la loma del Capiro.

Motivación: Recordar los hechos históricos desarrollados en la loma del Capiro, durante la batalla de Santa Clara, en diciembre de 1958.

Fecha: 2 de diciembre.

Objetivos: Propiciar la participación del adulto mayor en actividades físico-recreativas en el medio natural a través de una excursión y relacionar al adulto mayor con hechos de la historia local de la ciudad Santa Clara.

Desarrollo: La organización de la actividad comienza desde la orientación previa, por parte del profesor del Círculo de Abuelos y el Profesor de Recreación, quien informa la motivación, los objetivos y le explica la forma en que se efectuará la excursión, haciendo énfasis en las medidas de seguridad a tener en cuenta en el desarrollo de la actividad.

Antes de la salida de la excursión se realiza la toma de pulso y la presión arterial de todos los participantes. El profesor de Recreación explica el recorrido a seguir, que comienza frente al área del Círculo de Abuelos frente a CEPROMEDE, ubicado en el Estadio "Augusto César Sandino", hasta la calle con acceso a la base de la Loma del Capiro. Se llega al Ranchón Brisas del Capiro, en este lugar se hace un reposo de cinco a diez minutos y se realiza la segunda toma de pulso.

A continuación, el profesor motiva el diálogo para hablar de los hechos históricos desarrollados en la loma del Capiro, en diciembre de 1958 durante la batalla de Santa Clara. También se propicia el intercambio para comentar en relación al tema del cuidado y protección del medio ambiente, y la

importancia del cuidado de la flora y la fauna que existe en este lugar. Se regresa haciendo el mismo recorrido planificado para la actividad, donde se realiza la tercera toma de pulso.

Medidas de seguridad:

- Presencia del médico y enfermera de CEPROMEDE.
- Toma de pulso y presión arterial. Inicial, toma de pulso al llegar al lugar, si es necesario se hace una toma de presión con algún participante, y se toma el pulso al terminar la excursión.
- Verificar que los participantes traigan su pomo de agua.
- Los adultos mayores diabéticos tienen que traer azúcar, caramelo, así como el medicamento que utilizan.
- Velar por el cuidado con el tránsito de vehículos.

Medios organizativos:

Realizar las coordinaciones a través del Departamento de Cultura Física del CEPROMEDE, la administración del Ranchón Brisas del Capiro y los profesores de Recreación Física del Combinado Deportivo "Mártires de Barbados".

Evaluación:

Sondeo de opiniones a través de un PNI, que se aplica a los adultos mayores, al médico, la enfermera y otros profesionales de CEPROMEDE que participan.

Luego de diseñadas las acciones se someten a criterio de los especialistas que ofrecen las siguientes valoraciones respecto a la aplicabilidad y factibilidad: el 100% coincide en la necesidad de su aplicación, al exponer que las acciones diseñadas permiten la participación del adulto mayor en actividades durante su tiempo libre, fuera del horario de las clases.

Afirman todos (100%) que su factibilidad se evidencia en las posibilidades de aplicación al concebir el desarrollo de las acciones en el entorno donde radica el Círculo de Abuelos, cerca del lugar de residencia de sus participantes, además su puesta en práctica no implica la utilización de gastos y de muchos medios.

Considera el 95% que las acciones se caracterizan por tener en cuenta las medidas de seguridad y se propicia el protagonismo de los abuelos en las actividades culinarias y manualidades, donde contribuyen en la elaboración de medios que se utilizan en las actividades recreativas. En cuanto a las tradiciones, el 100% opina que permiten relacionar a los participantes con la cultura popular tradicional de la ciudad de Santa Clara, se crean espacios para cuentos, décimas, canciones y la música popular y tradicional cubana.

El resultado práctico de las acciones físico-recreativas, se sustenta desde su carácter educativo, como contribución de la investigación para la participación de los adultos mayores en actividades donde se estimula el desarrollo de actividades físico-recreativas, desde una cultura de utilización del tiempo libre, que parten del diagnóstico de sus gustos y preferencias, en los cuales se tienen en cuenta actividades que forman parte de la experiencia vivida, tales como los juegos tradicionales, los juegos de mesa, los bailes y la música tradicional y popular.

Se resaltan los beneficios de las actividades físico-recreativas para el adulto mayor y se vinculan las actividades a la historia local de la ciudad de Santa Clara y la educación ambiental, a partir de su desarrollo resaltando el cuidado y protección de la naturaleza en el entorno donde residen.

Análisis comparativo de las observaciones del diagnóstico y la aplicación de la propuesta

En la investigación se realiza un pre-experimento que parte del análisis del resultado de las dimensiones establecidas en el diagnóstico (pretest) y, a partir del resultado de la aplicación de siete acciones, un postest para el análisis comparativo de las mismas dimensiones de la participación del adulto mayor en el Círculo de Abuelos "Alegría de Vivir", a continuación se muestra el resultado.

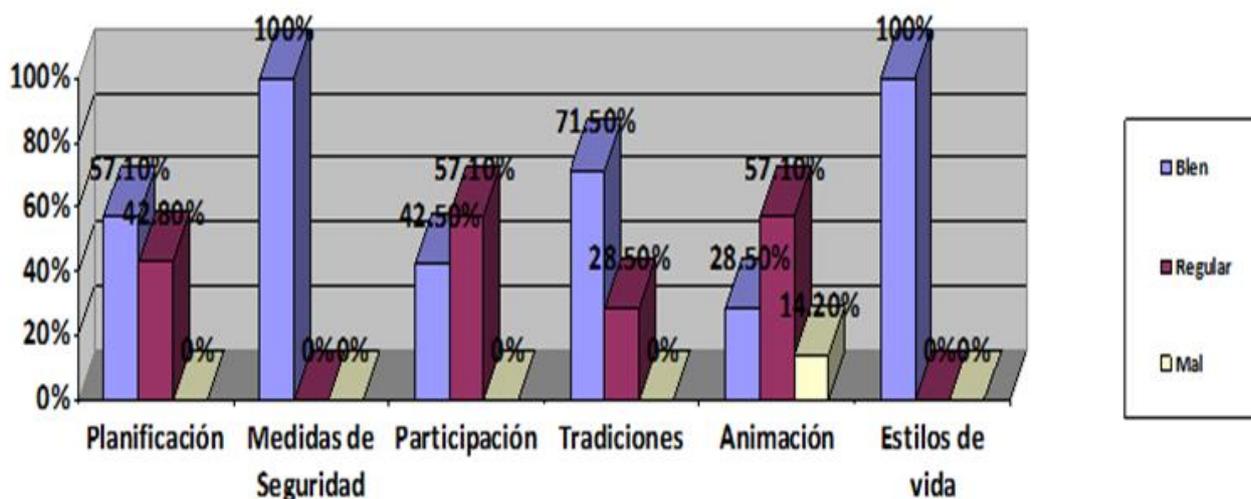


Figura 1. Representación del pretest

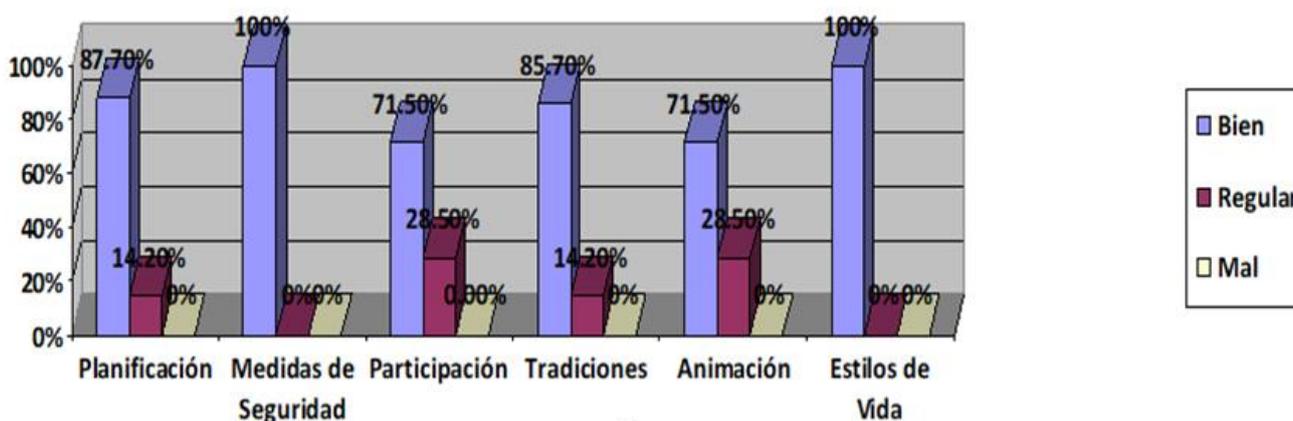


Figura 2. Representación del pretest

En la dimensión *planificación*, se manifiesta un incremento en seis actividades que son evaluadas de bien, que representa el 85,7% y una actividad evaluada de regular, que representa el 14,2%, en las evaluadas de bien se evidencia que las actividades están planificadas desde el diseño, se aportan iniciativas de medios creados por los abuelos y se crea un ambiente de alegría y divulgación de la actividad.

Respecto a la dimensión *medidas de seguridad*, se logra mantener un estricto cumplimiento de las mismas, expresado en que las siete actividades son evaluadas de bien, que representa el 100%.

Se logra en la *participación*, el incremento en cinco actividades que son evaluadas de bien, que representa 71,5% y evaluadas de regular dos, que representa el 28,5%, en las evaluadas de bien se observa el interés de los abuelos por implicarse en realizar las actividades, juegos, bailes, cantos y aportar iniciativas, sin embargo, continúa prevaleciendo la asistencia del sexo femenino, no siendo así en el sexo masculino.

En la dimensión *rescate de tradiciones*, se observa el incremento de seis actividades evaluadas de bien, que representa 85,7% y evaluada de regular una, que representa el 14,2%, se destaca en las evaluadas de bien que los juegos se acompañan de temas de la música tradicional cubana, también se estimulan la participación en cuentos, refranes y décimas.

Se evidencia en la dimensión *animación* un incremento en cinco actividades, que representa el 71,5% y dos actividades evaluadas de regular, que representa el 28,5%, en las evaluadas de bien se manifiesta que el profesor y otros profesionales invitados a las actividades utilizan la Animación, para dinamizar y estimular los diferentes juegos y actividades en cada una de las acciones puestas en práctica, donde se logra el intercambio con los participantes de forma comprensiva, cooperada y respetuosa.

En la dimensión *estilos de vida saludables* se lograr mantener de forma sistemática, actividades donde se promueven charlas de salud en temas relacionados con las influencias de las actividades físico-recreativas en esta, las siete actividades se evalúan de bien, lo que representa el 100%. Se destaca entre los contenidos que se imparten, temas sobre alimentación, influencias de las actividades físico-recreativas vinculadas al medio ambiente para la salud, así como la importancia de las actividades sociales para el adulto mayor en el ámbito de la comunidad, todo lo cual contribuye con su calidad de vida.

El análisis comparativo del resultado de las valoraciones de las observaciones realizadas en el diagnóstico y la evaluación realizada en la aplicación de las acciones físico-recreativas educativas para la participación del adulto mayor, en el Círculo de Abuelos "Alegría de Vivir" del Consejo Popular Vigía-Sandino, refleja que se mantiene el trabajo en la dimensión *medida de seguridad y estilos de vida* y se incrementa en las dimensiones *planificación, participación, tradiciones y animación*, los resultados se muestran en el pre-experimento.

Conclusiones

Las acciones físico-recreativas educativas diseñadas se elaboran sobre la base de los gustos y preferencias de los adultos mayores a partir de su interés por participar en excursiones, caminatas, juegos tradicionales, visitas a lugares históricos, jugar dominó, elaborar platos culinarios y manualidades, así como bailar, declamar y cantar.

Las acciones diseñadas presentan como característica su planificación a partir de la diversidad de opciones, las medidas de seguridad, el rescate de tradiciones, la animación físico-recreativa, que posibilita la participación del Círculo de Abuelo "Alegría de Vivir", en actividades adaptadas que contribuyen con su calidad de vida.

Agradecimientos

Se agradece la colaboración Subdirección Deporte Para Todos y el Departamento de Recreación de Villa Clara de la Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara, al Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara (CEPROMEDE) y a los profesores de la maestría de Recreación Física.

Referencias

- Cabrera, L., Herrera, G y Diaz, O. (2018). Actividades físico-recreativas y su influencia en la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas de 60 a 70 años. Revista Conrado, 14(62), 124-133. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, A. y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. <http://scielo.sld.cu>
- Ceballos, J y Pérez, M. (2000). Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física ISCF. La Habana.
- Domínguez, A. (2018). Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera Cultura Física. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara.

INDER. (2017-2020). Programa y orientaciones metodológicas adulto mayor. Folleto.

Jiménez, Y., Núñez, M., y Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. On-line version ISSN 2215-2458 Print version ISSN

OMS. (2002). Ginebra. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/1066>

OMS. (2015). Ginebra. Informe Mundial sobre envejecimiento. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/1066>

Pérez, A. (2010). Recreación: fundamentos-teóricos. La Habana: Deportes.

Rodríguez, E.J. (2019). La Animación Sociocultural físico-recreativa educativa en la comunidad montañosa Jibacoa. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara.

Sosa, D. A. (2000). Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Villa Clara.

Sosa, D. A. (2018). Modelo de Recreación Física, diversidad e interactividad, alternativas pedagógicas. Cubamotricidad 2018: La Habana. Cuba.