

Original

Actividades recreativas para los adultos mayores alcohólicos

Recreational activities for the alcoholic bigger adults

M.Sc. Arianna Margarita Castillo Jardín, Profesora auxiliar, Universidad de Granma, Cuba.

acastilloj@udg.co.cu

Recibido: Aceptado

Resumen

La atención a los adultos mayores es uno de los objetivos principales del profesor de Cultura Física al promover el mantenimiento de la salud y el buen funcionamiento físico y mental. Para la realización de esta investigación se escogió una muestra de 30 adultos mayores de la comunidad Santa Elena, en el Municipio de Manzanillo, Provincia de Granma específicamente con los que consumen bebidas alcohólicas. El objetivo general está encaminado a: aplicar actividades recreativas para los adultos mayores alcohólicos de esta comunidad, para lograr una disminución de su consumo. Los resultados obtenidos a través del diagnóstico y la caracterización a los adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas demuestran la necesidad e importancia de realizar estas actividades para mejorar su calidad de vida, para lograr la disminución de su consumo y una concientización a partir de los daños que causa al organismo y en su comportamiento en la sociedad.

Palabras claves: alcoholismo; actividades; físicas; recreativas; adulto mayor.

Abstract

The attention to the biggest adults belongs one of the main objectives from the professor of Physical Culture when promoting the maintenance of the health and the biggest adult's good physical and mental operation. For the realization of this investigation a sample of 30 adults was chosen bigger than the community Santa Elena, in the Municipality of Tree, County of Granma specifically with those that consume alcoholic drinks. The general objective is guided to: to apply recreational activities for the alcoholic bigger adults of the community Santa Elena, to achieve a decrease of their consumption. The results obtained through the diagnosis and the characterization to the biggest adults that consume drinks alcoholics demonstrate the necessity to carry out these activities to improve their quality of life, to achieve the decrease of their consumption and a concientización starting from the damages that it causes to the organism and in their behavior in the society.

Key words: alcoholism; activities; physical; recreational; adult bigger.

Introducción

El alcoholismo constituye la toxicomanía de mayor relevancia a escala mundial por su prevalencia y repercusión. Actualmente se ha propuesto el término de "síndrome de dependencia del alcohol" por el de alcoholismo. El alcohol, además de los numerosos problemas médicos que produce, es también una fuente de problemas sociales.

Por ello, observando los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la de organismos internacionales acerca del llamado envejecimiento total de la población en el planeta, se advierte desde la década de los 90 del siglo XX la necesidad de lograr la adecuada orientación y ayuda dirigidas a incorporar acciones que estimulen la participación activa de personas de la tercera edad o adulto mayor.

Según la OMS en el año 2004 sobre el panorama mundial en los llamados grupos de la tercera edad refiere que en el año 1995 estos representaban el 6.5 % de la población mundial y para el 2020 representarían el 15.1 % de la población; o sea, que en el 2020 serán 1000 000000 de personas. Hoy superan los 300 millones de mujeres y 200 000000 el de los hombres en estas edades con una expectativa de vida de 67 años para ellas y 63 para ellos.

En el año 1975 existieron un total de 350 000000 de ancianos en el mundo y esto aumentó a 600 000000 en el 2000 y se volverá a duplicar para el 2025. En el año 2005 solo en América se contaba con más de 90 000000 de personas que tendrían más de 60 años, 42 millones habitaban en América Latina y el Caribe.

En el Municipio de Manzanillo el aumento de la ingestión de bebidas alcohólicas es considerable desde la adolescencia hasta el adulto mayor, es evidente la necesidad de continuar fortaleciendo el trabajo ante esta problemática dándole mayor protagonismo a las actividades deportivas y a la familia como eslabón fundamental en esta lucha.

Mediante las observaciones sistemáticas y la aplicación de diferentes instrumentos para realizar la caracterización del grupo de adultos mayores alcohólicos estudiados de la comunidad Santa Elena del Municipio Manzanillo a partir de la revisión documental y análisis a la problemática existente se determinaron las siguientes insuficiencias de carácter interna y externa:

Desde el punto de vista teórico metodológico los Programas del Adulto Mayor de los Combinados Deportivos no contempla algunos aspectos que son necesarios precisar, como tener en cuenta las características individuales de los adultos mayores; no se establece claramente como trabajar las manifestaciones de alcoholismo desde la actividad física

comunitaria, basándose en los principales problemas de la comunidad, así como sus necesidades y preferencias en esta etapa de la vida.

Se determinó que la gran mayoría sustituyen el alimento por la bebidas alcohólicas, esto ocasiona que experimenten un progresivo deterioro de su salud, evidenciándose en la aparición de otras enfermedades asociadas al alcoholismo, tales como la diabetes, trastornos digestivos, cirrosis hepática, caída del pelo, pérdida del apetito, visión defectuosa, demencia cerebral, además del comportamiento inadecuado hacia su familia y hacia la sociedad. No participan en las actividades planificadas por los Combinados Deportivos, no están integrados a los círculos de abuelos por lo que es limitada la práctica de ejercicios físicos, además no asisten a las consultas médicas.

Existe un pobre conocimiento de la repercusión de las sustancias nocivas en la salud de estas personas. Los profesores de los Combinados Deportivos no poseen la capacitación necesaria para realizar actividades recreativas en función de disminuir las manifestaciones alcohólicas y de esta forma darle salida en las clases y actividades que se realizan en la Comunidad.

El estado constructivo de las instalaciones deportivas es desfavorable y esto incide en que las ofertas de actividades no satisfagan las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas.

Por lo que esto conduce a plantear el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la disminución del consumo de bebidas alcohólicas en los adultos mayores, desde de las actividades recreativas comunitarias?

Como objeto de estudio: la atención a los adultos mayores para disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.

Para realizar esta investigación el siguiente objetivo: aplicar actividades recreativas para disminuir el consumo de bebidas alcohólicas en los adultos mayores de la Comunidad "Santa Elena" del Municipio Manzanillo.

El campo de acción se enmarca en la disminución del consumo de alcohol en los adultos mayores.

Población y muestra

Esta investigación se realizó en la comunidad Santa Elena del Municipio Manzanillo, Provincia Granma, donde viven un total de 118 adultos mayores, que representa el 7,9% de la población general, en la cual es preocupante el aumento cada año de la adicción a las bebidas alcohólicas, por lo que de un universo de 118 adultos mayores se escogieron 20 que presentan

esta adicción, lo que representó la muestra del estudio para un 25,4% de la población de adultos mayores.

De ellos 19 son hombres y 1 mujeres, con un nivel cultural promedio que no rebasa el 10mo grado de escolaridad, 28 son jubilados y 2 son pescadores no profesionales. Desde el punto de vista económico, se desarrollan en familias de escaso recursos financieros para su sustento, en lo social 8 se encuentran separados de sus familias, 15 viven con sus hijos y 7 aún conviven con sus esposas.

Referente a la salud, según los datos recopilados en el consultorio médico, se reveló lo siguiente, 12 presentan problemas cardíacos, 16 sufren de hipertensión, de ellos 5 son diabéticos y 7 presentan problemas gastrointestinales. El estudio que ponemos en práctica es el experimento en su variante de preexperimento.

Análisis de los resultados

En el análisis de los resultados se aplicaron varias técnicas para poder constatar el nivel de alcoholismo de los adultos mayores, junto a otros problemas que vienen arraigados a esta adicción como en enfermedades y malas relaciones con las familias, vecinos y la no integración a la sociedad.

Resultados comparativos de las técnicas empleadas:

Resultado de la observación (antes)

- Se percibió que el punto número uno en el entorno social no tienen buenas relaciones con sus familiares, ya que siempre están peleando porque andan en la calle ingiriendo bebidas alcohólicas, además no realizan ningún tipo de actividad recreativa, ni hogareña.
- En el segundo punto que se refiere a los establecimientos donde se comercializan bebidas alcohólicas, se constató la existencia de 5 establecimientos, lo que provoca la adquisición de estos productos, facilitando consigo el consumo.
- En el punto tres respecto al papel de la comunidad para enfrentar esta problemática, es que el trabajo es insuficiente teniendo en cuenta que las actividades que se realizan no son productivas en cuanto a desarrollo y utilización del tiempo libre de los adultos mayores.

- En el cuarto punto es la observación a las actividades que ellos realizan en la comunidad, pero no se pudo observar porque ellos no participan en ninguna de ningún tipo, ni las del CDR, hogareñas y mucho menos las que el INDER les ha ofertado.

Resultado de las entrevistas a los adultos mayores (antes).

- En la primera pregunta responden de manera general diez adultos mayores que les gustaría realizar actividades recreativas para mejorar su salud, los diez restantes que no, que para que a esta altura de la vida hacer ejercicios que ellos no quieren.
- En la pregunta dos, diez respondieron que ingieren bebidas alcohólicas todos los días, nueve que ingieren dos o tres veces por semana.
- La pregunta tres respondieron que los veinte adultos mayores son jubilados y dependen de una chequera.
- En la cuarta pregunta respondieron doce que viven con sus familias, seis solos y dos con otras personas que son familia.
- La quinta pregunta que no tienen buena relación con sus familiares o con las personas que viven y dicen que ellos los maltratan y que no los ayudan, que prefieren estar solos.
- En la sexta pregunta plantean que más o menos tienen buenas relaciones con otros adultos mayores y con sus vecinos.
- En la última pregunta los veinte adultos mayores respondieron que en su tiempo libre están en las esquinas bebiendo o en su casa sentados o durmiendo.

Entrevista a los familiares y otras personas que conviven con ellos:

- En la pregunta número uno de forma general los familiares y otras personas que conviven con los adultos mayores plantean que las relaciones con ellos en ocasiones es buena, cuando no están ingiriendo bebidas alcohólicas, porque cuando lo hacen que es casi siempre son agresivos y tienen malas relaciones con todas las personas que conviven, además se roban las cosas de la casa para venderlas y comprar bebidas alcohólicas.
- Los familiares plantean que muchos de ellos ingieren bebidas alcohólicas todos los días de la semana y otros dos o tres veces por semana de acuerdo con el dinero que dispongan.

- Plantean los familiares que en la comunidad no le ofertan actividades recreativas dirigidas a ellos, que los profesores de cultura física los citan para que se integren a los círculos de abuelos y ellos no van.

Entrevista a los vecinos de la comunidad:

- Se entrevistaron 50 vecinos de la comunidad entre las edades de 25 a 50 años y ellos plantean de forma general que los veinte adultos mayores objeto de investigación ingieren bastante bebidas alcohólicas casi todos los días y que se llevan mal con los familiares y con otras personas de la comunidad, además no se les ofertan actividades dirigidas a ellos y no los atienden por salud.

Resultados de las encuestas de entrada:

| Encuesta 1 (entrada) | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| ¿Participa usted en las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad? | | | | ¿Cómo evalúa la participación? | | | | | |
| Si | % | No | % | B | % | R | % | M | % |
| 1 | 5 | 19 | 95 | - | - | - | - | 1 | 5 |

Tabla 2. Esta tabla muestra la participación en las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad para los adultos mayores.

| ¿Cuáles fueron las actividades recreativas que les ofertaron y cuántas personas participaron en cada una de ellas? | | |
|--|----------|---|
| Actividades | Cantidad | % |
| 1. Actividades deportivos recreativas. | 1 | 5 |
| 2. Juegos de mesa. | 1 | 5 |
| 3. Juegos de participación. | 1 | 5 |
| 4. Caminatas. | 1 | 5 |
| 5. Visitar lugares históricos. | - | - |

Actividades recreativas en el adulto mayor

| | | |
|-------|---|----|
| | - | - |
| Total | 3 | 15 |

Tabla 3. Esta tabla se muestra las actividades que se ofertaron antes y la cantidad de los adultos mayores que participaron por actividades.

| ¿Qué actividades recreativas le gustaría que les ofertaran? | | |
|--|----------|-----|
| Actividades | Cantidad | % |
| 1. Juegos deportivos recreativos adaptados(voleibol, baloncesto y beisbol) | 5 | 25 |
| 2. Juegos de mesa (dama china, dominó, ajedrez y parchí). | | |
| 3. Juegos de participación (habilidad mental y frases). | 8 | 45 |
| 4. Caminatas. | | |
| 5. Visitar lugares históricos. | 4 | 20 |
| | 1 | 10 |
| | 2 | 20 |
| Total | 20 | 100 |

Tabla 4. Esta tabla se muestra las actividades recreativas que les gustaría a los adultos mayores que les ofertaran.

| ¿Con qué frecuencia, hora y día de la semana usted le gustaría realizar actividades recreativas? | Cantidad |
|--|----------|
| En la mañana. | - |
| En la tarde. | 15 |

| | |
|--------------|---|
| En la noche. | 5 |
|--------------|---|

Tabla 5. Esta tabla muestra la hora del día y frecuencia que le gustaría realizar las actividades

| ¿Con qué frecuencia, hora y día de la semana usted ingiere bebidas alcohólicas? | Cantidad |
|---|----------|
| Todos los días de la semana. | 10 |
| 2 o 3 días en la semana. | 9 |
| 2 o 3 veces por semana. | 1 |

Tabla 6. Esta tabla muestra la frecuencia con que ingieren bebidas alcohólicas.

Fecha de inicio: 14 de junio de 2017.

Fecha de culminación: 14 de diciembre de 2017.

Marco temporal: 6 meses.

Horario: 4:00pm- 6:00pm.

Actividades:

- Juegos deportivos adaptados (baloncesto, voleibol y beisbol).
- Juegos de mesa (parchí, dama china y dominó).
- Juegos de participación (frases incompletas, de equilibrio sobre una línea e inflar globos).
- Charlas educativas sobre el alcoholismo, actividades recreativas para mejorar la salud.
- Caminatas.
- Ver películas.
- Elaboración de cometas y papalotes.
- Actividades sociales (café, reflexiones, tertulias y cumpleaños colectivos).

Resultados de la observación (después).

- Se percibió que en el punto número uno mejoraron las relaciones con sus familiares, ya que siempre estaban peleando porque andan en la calle ingiriendo bebidas alcohólicas, pero eso cambio un poco porque se disminuyó la ingesta de alcohol por parte de los adultos mayores.

- En el segundo punto que se refiere a los establecimientos donde se comercializan bebidas alcohólicas, se constató la existencia de 5 establecimientos, lo que provoca la adquisición de estos productos facilitando consigo el consumo, los mismos no se eliminaron ya que ellos no les importa lo que pase con las personas pero fueron llamados por los dirigentes de la comunidad para que no les vendieran a estas personas.
- En el punto tres respecto al papel de la comunidad para enfrentar esta problemática fue satisfactorio, no como el autor quisiera pero ya se puede contar con los demás factores para trabajar con las personas alcohólicas de la tercera edad. Se integraron los médicos, los profesores del INDER, personas del gobierno y principalmente los vecinos y sus familiares.
- El cuarto punto es la observación a las actividades recreativas en que participaron los adultos mayores que fue satisfactoria los 6 meses, aunque el autor plantea que al principio los adultos mayores no querían participar pero se integraron todos y lo hicieron con alegría y entusiasmo.

Resultados de las entrevistas (después).

Entrevista a los adultos mayores objeto de investigación:

- En la primera pregunta los veinte adultos mayores respondieron que participaron en todas las actividades recreativas, y las evaluaron de bien porque les gusto todo lo que hicieron, ya que bien porque les gusto todo lo que hicieron, ya que mejoro su salud y han podido disminuir el consumo de alcohol.
- En la pregunta dos todos los adultos mayores respondieron que participaron en todas las actividades recreativas que les ofertaron.
- La pregunta tres respondieron que les gustaría seguir realizando las actividades recreativas dos veces por mes de 4:00pm a 6:00pm.
- En la cuarta pregunta todos respondieron que le quisieran incluir actividades de paseos a los campismos.

Entrevista a los familiares y otros que convienen con ellos:

- En la pregunta número uno de forma general los familiares y otras personas que conviven con los adultos mayores plantean que las relaciones con ellos han mejorado

desde que están participando en las actividades recreativas porque consumen menos bebidas alcohólicas.

- Los familiares plantean que aunque ingieren bebidas todavía, lo que con menos frecuencia desde que están participando en las actividades y que pueden llegar a dejarlo definitivamente.
- Ya en esta pregunta los familiares plantean que se les ofertan que se les oferta varias actividades en la comunidad a estas personas alcohólicas y que se ha mejorado su salud y esperan que se sigan ofertando.

Entrevista a los vecinos de la comunidad:

- Se entrevistaron cincuenta vecinos de la comunidad entre las edades de 25 a 50 años y ellos plantean de forma general que los veinte adultos mayores objeto de la investigación han mejorado considerablemente las relaciones con sus familiares, vecinos y otras personas que participan en las actividades recreativas que les ofertan por parte del INDER y que han disminuido la ingesta de alcohol.

Resultados de las encuestas de salida

| Encuesta 1 (salida) | | | | | | | | | |
|---|-----|----|---|--------------------------------|-----|---|---|---|---|
| ¿Participa usted en las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad? | | | | ¿Cómo evalúa la participación? | | | | | |
| Si | % | No | % | B | % | R | % | M | % |
| 20 | 100 | - | - | 20 | 100 | - | - | - | - |

Tabla 7. Esta tabla muestra la participación de los adultos a las actividades recreativas.

| ¿En qué actividades recreativas usted participó? | | |
|--|----------|---|
| Actividades | Cantidad | % |

Actividades recreativas en el adulto mayor

| | | |
|--|-----------|------------|
| 1. Actividades deportivas recreativas. | 20 | 100 |
| 2. Juegos de mesa. | 20 | 100 |
| 3. Juegos de participación. | 20 | 100 |
| 4. Caminatas. | 20 | 100 |
| 5. Visitar lugares históricos. | 20 | 100 |
| Total | 20 | 100 |

Tabla 8. Esta tabla muestra las actividades en que participaron los adultos mayores.

| ¿Con qué frecuencia, hora y día de la semana usted le gustaría realizar actividades recreativas? | Cantidad |
|--|----------|
| En la mañana. | - |
| En la tarde. | 17 |
| En la noche. | 3 |

Tabla 9. Esta tabla muestra la frecuencia, hora y día en que les gustaría a los adultos mayores seguir participando en las actividades recreativas.

| ¿Con qué frecuencia, hora y día de la semana continúa usted ingiriendo bebidas alcohólicas? | Cantidad |
|---|----------|
| Todos los días de la semana. | -- |
| 2 o 3 días en la semana. | 15 |
| 2 o 3 veces por semana. | 5 |

Tabla 10. Esta tabla muestra la frecuencia con que ingieren bebidas alcohólicas.

| ¿Qué otras actividades usted desearía que sean incluidas en el programa recreativo? | Cantidad |
|---|----------|
| Todos los días de la semana. | 20 |
| 2 o 3 días en la semana. | 20 |

Tabla 11. Esta tabla muestra otras actividades que los adultos mayores desearían que les incluyeran.

| No | Actividades | Plan | Asistencia | % | B | R | M |
|----|--|------|------------|-----|---|---|---|
| 1 | Juegos deportivos adaptados(baloncesto, voleibol y beisbol) | 5 | 20 | 100 | X | | |
| 2 | Juegos de mesa | 10 | 20 | 100 | X | | |
| 3 | Juegos de participación (frases incompletas, de equilibrios sobre líneas e inflar globos). | 4 | 20 | 100 | X | | |
| 4 | Charlas educativas sobre alcoholismo y de actividades recreativas. | 2 | 20 | 100 | X | | |
| 5 | Caminatas, ver películas, elaboración de cometas y papalotes para los nietos. | 3 | 20 | 100 | X | | |
| 6 | Actividades sociales (café, reflexiones, tertulias y cumpleaños colectivos). | 3 | 20 | 100 | X | | |
| | Total | 27 | 20 | 100 | x | | |

Tabla 12. Esta tabla resume las actividades que fueron ofertadas durante los seis meses.

Conclusiones.

1. Los referentes teóricos que sustentan que los adultos mayores alcohólicos se pueden integrar a la sociedad, ha sido objeto de estudio de diferentes ciencias e investigaciones con disímiles posiciones epistemológicas, a pesar de esto aún se requiere de nuevas vías y herramientas que posibiliten una mejor comprensión y transformación de las realidades, a partir de la diferenciación de contextos y sujetos en los que se revela dicha problemática.
2. En análisis de la evolución y tendencias históricas de los adultos mayores alcohólicos en el contexto comunitario, así como el diagnóstico de la situación actual, arrojó que se puede hacer más con las actividades recreativas ya que es un proceso integrado a los diferentes sujetos sociales que intervienen en la solución de dicha problemática que afecta cada día más a la sociedad en sentido general.
3. La estructura de las actividades recreativas como alternativa a personas diagnosticadas adictos al alcohol, posibilitó una transformación expresada en la

integración social de los sujetos diagnosticados, lo que permitió corroborar la hipótesis planteada.

Referencias Bibliográficas

1. Abreu Guerra, E. Diagnóstico de las desviaciones en el Desarrollo Psíquico. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1993.
2. Aberhoff, A. (2004). La Psicología en el campo de la salud y las enfermedades. Editorial Científico-Técnica. C. Habana.
3. Absialimov, G. (1997). Fundamentos generales de la teoría y la metodología de la Educación Física. Imprenta "José A. Huelga". La Habana.
4. Acosta, L. (1993). Proporciónese salud. Cultive plantas medicinales. Editorial Científico Técnico. Ciudad de La Habana.
5. Adulto mayor; Bases teóricas del programa de educación de las CUAM: Disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php?idv=7127> Consultado 16 de junio 2008.
6. Afar, J. (1990). Adaptación Bioquímica al Esfuerzo Físico en el Deporte. Stadium Buenos Aires. Argentina.
7. Alburg S.A. (2008) Vejez y calidad de vida. Disponible: Latinsalud.com
7. Álvarez Cruz, Carmen. (2007).El Diagnóstico psicopedagógico, tendencias y Perspectivas actuales. La Habana, CELAE.
8. Álvarez de Zayas, Carlos M. (1995). Metodología de la Investigación Científica. Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran." Santiago de Cuba; 1995.
9. Álvarez, I. (1998). Modalidades y Modelos de Investigación. Universidad Central de Villa Clara. Cuba.
10. Amaro, S. (1991). Hormonas y Actividad Física. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana, Cuba.