

## Original

### **Las actividades físico-recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores.**

**Physical-recreational activities, alternative social inclusion for the elderly.**

M. Sc. Alida Hechavarría Lanz. Profesor Auxiliar, Universidad de las Ciencias Informáticas, Cuba, [alidah@uci.cu](mailto:alidah@uci.cu)

M. Sc. Carlos Ismel Sobrado Olalde. Profesor Auxiliar. Universidad de las Ciencias Informáticas, Cuba. [ciso@uci.cu](mailto:ciso@uci.cu)

M. Sc. Jesús Prisco Ramos Díaz. Profesor Asistente, Universidad de las Ciencias Informáticas Cuba, [prisco@uci.cu](mailto:prisco@uci.cu)

Recibido: 25 de mayo de 2019 Aceptado 23 de agosto de 2019

#### **Resumen**

El presente trabajo obedece a la necesidad de implementar un plan de actividades físicorecreativas y sociales para los adultos mayores del círculo de abuelos "El parque del pescado", Consejo Popular Armada. Municipio: Cerro, que tribute a la motivación de la práctica de estas actividades, a su vez propicie una mayor inclusión al grupo etario, tomándose como muestra 65 adultos mayores con diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, a los cuales se le aplicó una encuesta para conocer los gustos y preferencias de los sujetos para la aplicación del plan y los resultados finales para constatar el nivel de satisfacción y aceptación o no del mismo.

**Palabras clave:** actividades físico-recreativas y sociales; inclusión social; adulto mayor

#### **Abstract**

The present work is due to the need to implement a plan of physical-recreational activities for the elderly of the circle of grandparents "The fish park", People's Council Palatino. Municipality: Cerro, which motivates greater inclusion and participation of these in the practice of recreational physical activities, taking as sample 65 older adults with different chronic noncommunicable diseases, to which a survey was applied to know the tastes and preferences of the subjects for the application of the plan and the final results to verify the level of satisfaction and acceptance or not of it.

**Keywords:** physical-recreational activities; social inclusion older adults.

## **Introducción**

Las actividades físicas recreativas programadas y sistemáticas que sean ofrecidas a personas adultas mayores contribuyen a mejorar significativamente el bienestar físico, mental y emocional, lo cual beneficia su calidad de vida (Ballester, 1999).

El envejecimiento de la población es un logro de los avances en salud, desarrollo social, económico, social. Por primera vez, varias generaciones conviven al mismo tiempo. Se proyecta que para el 2050 el 25% de la población argentina tenga 60 años o más. Si bien este panorama presenta desafíos, también trae consigo oportunidades para aprovechar en todos los ámbitos ya que la demanda de sistemas apropiados y específicos para este grupo etario serán cada vez mayor (INDEC, 2010).

En tal sentido, la Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como un proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 1994).

La recreación se ha transformado en un estilo de vida para muchas personas, ya que a través de ésta se pueden promover cambios positivos que conllevan a mejores estados de salud y activas relaciones sociales (Ballester, 1999.)

Asimismo es relevante mencionar, que la recreación física es la realización de actividades físicas que incluyen: deportes individuales, en parejas o colectivos; juegos organizados, juegos tradicionales y actividades de acondicionamiento físico y motriz, durante el tiempo libre, las cuales favorecen el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas, facilitando experiencias que contribuyan al bienestar y al autoestima de los participantes, al establecimiento de relaciones interpersonales, a la integración social de los sujetos como a mejorar la autonomía, la salud y el bienestar psicológico (Ospina, 2001; Salazar, 2007).

Por consiguiente, dichas actividades fomentan y contribuyen con el desarrollo integral de las personas, lo cual se alcanza por medio de experiencias significativas de educación, que producen disfrute o gozo y cuya selección y participación es de forma voluntaria (Salazar, 2007).

Del mismo modo, Duarte (2005) afirma que el ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales de un envejecimiento exitoso, que no es más que llegar a una vejez y transitar por ella con calidad de vida, felices, con plenitud y autonomía.

Murillo (2003) especifica la importancia de que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su situación individual y grupal, posibilitando una

mejora de su calidad de vida y una ampliación de sus oportunidades para desarrollarse como personas. Esto se debe a que, participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, como así también de tensiones tales como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento e inclusive, de la depresión.

Teniendo en cuenta los beneficios de las actividades físicas recreativas se espera que estas fortalezcan la salud de los adultos mayores, en términos de potencialización de sus cualidades físicas, además de disminuir factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumentando la capacidad productiva y mejorando las relaciones interpersonales. Asimismo, se espera que la actividad física brinde alternativas sanas compensando el sedentarismo de la actividad personal y de orden intelectual en los adultos mayores, todo esto con la finalidad de mejorar su calidad de vida (Pérez Samaniego & Devis Devis, 2003).

Con respecto a la actividad física recreativa es definida por la OPS, como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. Esta simboliza un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también se encuentra enfocada a las acciones destinadas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas, a fin de aliviar su impacto en la salud de las personas (OPS, 2002).

Además de la importancia que tiene la actividad física recreativa en la salud física, tiene un rol fundamental en la salud mental y emocional de las personas. Es por esto que varios autores citados por Madrigal (2010) concuerdan en que el ejercicio físico trae aparejado efectos beneficiosos en las áreas fisiológica, psicológica y social, lo cual es una razón de suma importancia para que las personas mayores realicen alguna actividad de este tipo y así puedan mejorar su calidad de vida.

Los beneficios de las actividades físicas recreativas según Ballesteros (1999), contribuyen a un buen estado físico, desarrollo socio-psicológico, intelectual y espiritual de las personas que las practican. También mejora la salud mental proporcionando un sentido general de bienestar, reduciendo el estrés, ansiedad, depresión entre otros.

Por lo tanto, la práctica de actividades físicas recreativas aportaría beneficios en el desarrollo de la autoconfianza, independencia, clarificación de valores, autonomía, independencia, sentido de control sobre la propia vida, aumento de la creatividad, sentido de libertad, expresión creativa, cambios positivos de las emociones, entre otros (Ballesteros, 1999).

Por el contrario de la actividad física recreativa, la cantidad limitada de actividades de ocio, o incluso su ausencia, es un factor que alienta o empeora el sedentarismo, lo que compromete la capacidad funcional de los adultos mayores, como también conduce a los síntomas depresivos afectando la calidad de vida de los mismos (Vitorino, Paskulin & Vianna, 2013).

Estos son algunos ejemplos de las actividades diarias que pueden permitirle al Adulto Mayor tener una vida más saludable emocional y físicamente:

- ✓ Mentes activas: Ejercicios de agilidad mental.
- ✓ Yoga.
- ✓ Caminatas diarias.
- ✓ Tai Chi.
- ✓ Sanabanda.
- ✓ Ejercicios de Relajación y estiramiento.
- ✓ Clases de computación.
- ✓ Arte y Manualidades.

Los círculos de abuelos, proyecto creado en el año 1984 en aras de brindar posibilidades de una incorporación más plena a la sociedad y elevar la calidad de vida de estas personas a través de la práctica de las actividades antes mencionadas y a su vez permite la atención diferenciada al adulto mayor en sus problemas de salud, fundamentalmente las enfermedades crónicas y degenerativas propias de la edad.

A pesar de su implementación hoy no se ha logrado la mayor incorporación de este grupo etario a la práctica sistemática de la actividad física que se desarrollan en los barrios y comunidades.

En el círculo de abuelos “El parque del pescado”, Consejo Popular Armada. Municipio: Cerro, existe una baja incorporación y participación de los adultos mayores a las prácticas de actividades físicas recreativas que se desarrollan en la comunidad, donde se refleja que el 80% de los adultos mayores de esta comunidad no asiste al círculo de abuelos y por consiguiente no realizan actividades físicas recreativas, situación que puede favorecer al aumento de las enfermedades propias de la edad, dando paso a una baja calidad de vida.

Todo lo antes expuesto nos conllevó asumir el siguiente problema científico: ¿Cómo motivar a los adultos mayores, a la práctica de las actividades físicas, recreativas y sociales? Para ello nos propusimos el siguiente objetivo general: Implementar un plan de actividades físicas, recreativas y sociales que tribute a motivar a los adultos mayores a la práctica de estas actividades.

## **Desarrollo.**

### **Materiales y métodos:**

Para el desarrollo de la investigación fueron empleados diversos métodos, tales como:

Métodos Teóricos: Histórico-lógico, Análisis-síntesis y Enfoque-sistémico-estructural.

Métodos empíricos: La observación, encuesta, entrevista, análisis de documentos y criterio de especialistas.

**Población y muestra:** Adultos mayores del círculo de abuelos “El parque del pescado”, Consejo Popular Armada. Municipio: Cerro, integrado por una matrícula de 80 abuelos. Para investigación fue tomada una muestra poblacional de 56 mujeres y 10 hombres para un total de 66 comprendidos entre 60 y 75 años de edad.

Estrategia metodológica.

Etapa 1: Sensibilización y motivación de los adultos mayores de la comunidad en estudio.

(Entre dos y tres semanas)

Etapa 2: Aplicación y control del plan de actividades físicas-recreativas. (Trece semanas)

Etapa 3: Evaluación y valoración de los resultados finales. (Dos semanas)

Tiempo de ejecución: El plan de actividades se implementó durante 4 meses.

Fecha de iniciación: Enero de 2019.

Fecha de culminación: Abril de 2019.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de las actividades con el adulto mayor.

1. Valoración del médico de la familia antes del inicio de la sesión de la práctica.
2. Desarrollo de las actividades en horarios comprendidos entre (8:00 am a 10:00 am)
3. Las intensidades de las actividades se mantienen en un rango de baja a moderada.
4. La duración de cada actividad estará entre 45 a 60 minutos.
5. Mantener la hidratación antes, durante y después de cada actividad para evitar la deshidratación.
6. Orientar a los adultos mayores realizar las actividades en dependencia de sus posibilidades y ante cualquier situación desfavorable detener la actividad.

7. Antes y después de cada actividad de resistencia debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento o enfriamiento, respectivamente.

8. Instruir en cada actividad la importancia de la misma para mantener un envejecimiento activo y saludable.

Aspectos a tener en cuenta para la implementación del Plan de actividades físicas, recreativas y sociales.

- Infraestructura física, recreativa y social, ofertas recreativas, etc.
- Características del medio físico-geográfico.
- Intereses y necesidades recreativas de la muestra seleccionada.
- Disponibilidad de recursos.
- Apoyo de los organismos y personal implicados en la realización de las actividades. (Profesores de Educación Física, Especialistas de la Cultura Física, médicos y promotores deportivos, personal de apoyo, etc.)
- Participación de los adultos mayores de ambos sexos.

Criterios de medida para evaluar la implementación del plan actividades.

- Divulgación de las actividades.
- Cumplimiento del horario planificado.
- Recursos necesarios para las actividades.
- Participación sistemática desde su comienzo.
- Motivación por las actividades.

Plan de actividades físicas, recreativas y sociales. Estructuración de las actividades.

Actividad No. 1. Realización de actividades físicas, tales como: Caminatas diarias, Sanabanda, Ejercicios de Relajación (Yoga, Thai Chi).

Objetivos: Promover la inclusión e incorporación masiva de la población de adultos mayores, fomentar la integración social y el trabajo en equipo, además de promover la calidad de vida.

Actividad No. 2. Juegos de mesa (Dominó, Ajedrez, y Damas)

Objetivo: Incluir e Incorporar a la mayor cantidad de adultos mayores a la actividad y desarrollar habilidades para el juego y el trabajo en equipo y distraerse.

Actividad No. 3. Excursiones.

Objetivo: Lograr una mayor participación de adultos mayores a las. Ampliar los conocimientos acerca de la comunidad, ciudad donde viven.

Actividad No.4. Arte y manualidades.

Objetivo: Lograr una mayor atracción, motivación y participación de los adultos mayores a la actividad, potenciar su creatividad, mantener el sentimiento de utilidad y autoestima, mantener la capacidad de disfrutar nuevos intereses, mantener habilidades psicomotrices y cognitivas, favorecer el bienestar y satisfacción personal.

Actividad No. 5. Universidad del Adulto mayor.

Objetivo: Despertar la motivación para la incorporación a la actividad, potenciar mantener el sentimiento de utilidad y autoestima, mantener la capacidad de disfrutar nuevos intereses, mantener habilidades psicomotrices y cognitivas, favorecer el bienestar y satisfacción personal. Importantes destacar que en todas las actividades deben participar los adultos mayores y miembros de la coordinación del Consejo Popular y del Deporte, Especialistas de la Cultura Física y de la salud, promotores deportivos y personal de apoyo.

### **Análisis de los resultados.**

Los resultados de este estudio sí coinciden con los de Estrada, et. al. (2011) en cuanto a que existe una disminución en la calidad de vida cuando las condiciones de funcionalidad y autonomía del adulto mayor limitan la realización de actividades físicas recreativas o de la vida diaria.

La investigación realizada por Romero (2010) se enfocó en el análisis de las necesidades y los intereses recreativos de las personas adultas mayores. Los resultados de este estudio arrojaron datos cualitativos tales como la mayor parte de las adultos mayores expresaron preferencia por las actividades recreativas siendo de común interés para ambos géneros la caminata o paseo, discriminándose para mujeres la preferencia por el baile. Estos datos coinciden con los resultados del presente estudio donde tanto los hombres como mujeres presentan similar porcentaje en la realización de estas actividades físicas recreativa, siendo coincidente también en cuanto al baile ya que los resultados discriminaron en gran diferencia a la elección de esta actividad a las mujeres con respecto a los hombres.

En cuanto a las condiciones del presente estudio, se puede mencionar el tamaño de la muestra, si bien corresponde a un porcentaje significativo, aumentar la muestra por zona hubiera permitido realizar comparaciones por localidad siendo un estudio más minucioso.

Otra limitación en este estudio está vinculado principalmente al relevamiento de datos cualitativos como explorar el impacto de las modalidades de realización de las actividades físicas recreativas (solos, por grupos, cooperativas, etc.) diferenciar por tipo de actividades físicas recreativas que realizan y justificación de la elección, indagar con mayor profundidad las dimensiones de los recursos sociales de los adultos mayores y su influencia en la calidad de vida (si viven solos, acompañados, si tienen hijos) y recursos económicos.

## **Conclusiones**

En el presente trabajo se propuso valorar la asociación de la práctica de actividades físicas recreativas con la calidad de vida en adultos mayores siguiendo la línea de trabajo de diferentes investigaciones encontradas a través del recorrido bibliográfico que se relacionaban con la temática elegida.

Los resultados obtenidos permitieron resaltar significativa entre la práctica de actividades físicas recreativas y la calidad de vida de los adultos mayores.

Es de suma importancia para los adultos mayores sentirse útiles e interactuar con otras personas. Son notables los beneficios que se obtienen al participar de actividades físicas recreativas ya que esto puede convertirse en una alternativa que incremente la calidad de vida de los adultos mayores (Romero, 2010).

Además, las diferencias en la calidad de vida en adultos mayores de acuerdo a la práctica de actividades recreativas se presentan de la misma forma entre hombres y mujeres. Asimismo en cuanto a la calidad de vida, los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas según género.

Es importante destacar que las actividades recreativas no solo tienen la finalidad de la realización en el marco fisiológico, sino que este grupo etario podría llevarla a cabo con otros objetivos como liberación de tensiones emocionales, reafirmación personal e interacción social (Vargas, 2011).



Asimismo la búsqueda constante de salud y bienestar del ser humano debe ir encaminada a la mejoría de la calidad de vida, en la cual las actividades físicas recreativas son una opción esencial. Se puede concluir entonces, que el proceso de envejecimiento es un fenómeno demográfico de gran importancia en este siglo. Los adultos mayores deben encontrar actividades que les proporcionen satisfacción y metas que los conduzcan a una verdadera estabilidad siendo los profesionales de la salud quienes deben prestar interés en la búsqueda de diferentes alternativas que proporcionen bienestar.

### **Recomendaciones**

Se sugiere ampliar los estudios de esta temática ya que tiene importancia a nivel personal y social en el ámbito de la salud. Debe evaluarse la implementación de programas de actividades físicas recreativas como la concientización para adultos mayores del círculo de abuelos “El parque del pescado”, Consejo Popular Armada. Municipio: Cerro, en la búsqueda de beneficios en la salud, teniendo esto una directa repercusión social.

### **Referencias bibliográficas.**

- Ardilla, R. (2003). *Calidad de Vida una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología, 35 (2), 161-164.
- Árraga Barrios, M. & Sánchez Villarroel, M. (2007). *Recreación y Calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares*. Espacio Abierto, 16 (4), 737-756.
- Dirección Provincial de Estadística de la Provincia de Buenos Aires (2010). *Indicadores sociodemográficos desagregados por partido. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas*, 1-294.
- Duarte, T. (2005). *Alternativas de Desarrollo personal para el grupo Envejecimiento Feliz, Comunidad de Orosi*. Anales en Gerontología, 5, 71-81
- Espinoza, I.; Osorio, P.; Torrejón, M. J.; Carrasco, R. & Bunout, D. (2011). *Validación del Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos*. Medica Chile, 139, 579-586.
- Estrada, A; Cardona, D; Segura, M; Chavarriaga, M.; Ordóñez, J. & Osorio, J.J. (2011). *Calidad de Vida de los Adultos Mayores de Medellín*. Revista Biomédica, 31(4), 492-502.
- Fernández García, R. (2005). *Teorías Sobre el Envejecimiento etapas de la edad senil*. Revista Digital Investigación y Educación, 3(20), 1-8

- Giai, M. (2015). *Actividades Recreativas en Adultos Mayores Internos en un Hogar de Ancianos*. Revista Cubana de Salud Pública, 41(1), 67-76.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2014). Encuesta Nacional Sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores 2012. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina. (2010). Censo Nacional de población, hogares y vivienda 2010.
- Los Santos, S. (2002). *La recreación en la tercera edad. Lecturas EF y deportes*, 8(25).
- Madrigal Jiménez, J. A. (2010). *Beneficios en la Calidad de Vida de Mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un Programa de Recreación Física Grupal*. Rev. Educación, 34(2), 111-132.
- Murillo, J. (2003). *Talleres Recreativos para Personas Mayores*. Bogotá. Editorial San Pablo. 1era. Edición.
- OMS (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. Revista Especializada de Geriatria y Gerontología, 37(2): 74-105. Obtenido el 3 de octubre del 2009, de: [www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf)
- Pérez Samaniego, V. & Devis Devis, J. (2003). La Promoción de la Actividad Física Relacionada con la Salud. La Perspectiva de Proceso y de Resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 3(10), 69-74.
- Robinson, R. (2007). Calidad de Vida y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Ciencias de la Salud, 5 (1), 90-100.
- Rodríguez, B. D. (2008). *La Vejez, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad*. Gerokomos; 19 (2), 33-35.
- Romero Morales, G. (2010). *Análisis de Necesidades e Intereses Recreativos de las Personas Adultas Mayores del Albergue San José Obrero, del cantón de Siquirres: Propuesta Recreativa*. Revista Educación, 34(2) ,133-152.
- Sánchez, P y Romero, M. (2009). *Actividad física y envejecimiento*. (En línea), disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm> consultado el 1 de diciembre de 2013.
- Vitorino, L.; Paskulin, L. & Vianna, L.A. (2013). *Calidad de Vida de los Ancianos de la Comunidad y en Instituciones de Larga Estancia*. Revista Latino-Americana de Enfermagem.