

Original

Juegos para la coordinación en el adulto mayor

Games to the coordination in the older adult

Est. **Dayami Ramirez Capote**, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽¹⁾

M.Sc. **Raiza María Tamayo Rodríguez**, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽²⁾

M.Sc. **Yarina Alicia Sierra Suárez**, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽³⁾

⁽¹⁾ Estudiante de 4to año de Licenciatura en Cultura Física. Alumno ayudante. Facultad de Cultura Física.

Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. dramirezc@udg.co.cu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9898-7386>

⁽²⁾ Master en Ciencias. Profesor Auxiliar. Jefe Departamento. Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. rtamayor@udg.co.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8877-9869>

⁽³⁾ Master en Ciencias. Profesor Auxiliar. Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. ysierras@udg.co.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2572-1333>

Resumen

La investigación tiene como intención proponer juegos que permiten el trabajo para favorecer el desarrollo de la coordinación en el adulto mayor, en la casa del abuelo del consejo norte del municipio jiguaní, provincia de Granma. El estudio se realizó con 17 miembros del grupo que son practicantes de actividad física comunitaria, enmarcándose en las edades comprendidas entre 62 y 77 años, 11 del sexo femenino y 6 del sexo masculino. Se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y estadístico que permitieron constatar las insuficiencias.

Palabras claves: Juegos; coordinación; adulto mayor



Abstract

The investigation has like intensity to propose games that allow to the work to favor the development of the coordination in the older adult at the house of the grandfather of the north piece of advice of the municipality, Jiguaní, Granma's province. The study came true with 17 members of the group that are practicing of physical communal activity, enmarcándose in the ages understood between 62 and 77 years, 11 of the female sex and 6 of the masculine sex. They used methods of the theoretic level that they enabled, empiricist and statistician verifying insufficiencies.

Keywords: Games; Coordination; Older adult

Introducción

La población cubana está envejeciendo. Esto es un hecho real, en cuya base se encuentran dos componentes: la baja natalidad y el aumento constante de la esperanza de vida de la población, lo que origina una pirámide de edades similar a los países más desarrollados

El envejecimiento es un proceso que se caracteriza por la progresiva pérdida de la capacidad de adaptación y de las reservas del organismo, haciéndolo más frágil ante situaciones de estrés y, por tanto, más vulnerable ante la enfermedad.

El ancestral interés de los humanos por vivir el mayor número de años posible, unido al creciente desarrollo de la ciencia y la técnica, sustentan la tendencia actual que considera que es importante vivir más años lo más activos posible en capacidad de cuidarse a sí mismos, casi hasta la muerte.

Al realizar un análisis del incremento sostenido de la población de adultos mayores durante los últimos años y al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como elemento agregado, es necesario encontrar una vía que permita orientar a las personas para que alcancen un envejecimiento activo.



La vida diaria está sujeta a un ritmo en el cual es casi inevitable la sobretensión o estrés en cualquiera de sus etapas lo que, al acompañarse del sedentarismo, propicia la aparición de efectos negativos que pueden acarrear enfermedades o lesiones que, en el transcurso del tiempo, pueden generar secuelas de padecimientos no atendidos a tiempo y de manera adecuada.

Marcados son los esfuerzos del Estado cubano dirigidos a la satisfacción de las necesidades de las personas incluidas en este grupo etario, tanto físicas como espirituales y sociales. El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), junto al Ministerio de Salud Pública (MINSAP), son las entidades encargadas de llevar a cabo las acciones dirigidas a elevar la salud física y mental de la población; a partir de ello, el INDER ha trazado, como política desde su creación, la incorporación de todas las capas sociales a la práctica de actividades físicas. Brindar atención sistemática a los adultos mayores para que se incorporen a la vida social, con óptimo estado de salud, una vez concluida la etapa laboral activa.

En una sociedad de acelerado proceso de cambio, el gran compromiso social de los profesores es formar personas con iniciativa, sentido crítico, creativo y capacidad de solucionar problemas para una sociedad democrática, pluralista y abierta.

El desarrollo de las capacidades físicas, para Campillo (2018), en el desarrollo de las capacidades físicas no solo predomina la fuerza sino también que el desarrollo de esta tiene un alto componente psicológico en la personalidad, lo que permite realizar con éxitos determinados tipos de actividades.

Julián Pérez Porto y Gardey (2016), definen como capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.



Autores como Jiménez y Montil (2016), Illescasy Alfaro (2017) plantean que las capacidades físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre desde el punto de vista físico y las mismas son tan antiguas como la existencia del hombre.

Para Pérez Porto y Merino (2016), las capacidades coordinativas, se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo y forma parte de este tipología orientada, que puede definirse como la capacidad que tiene una persona de poder determinar tanto la posición como los movimientos de su cuerpo tanto en el tiempo como en el espacio.

Según Montenegro, citado por Vargas Alzate y Agudelo Velásquez (2015) las capacidades coordinativas son las “Capacidades relacionadas con los procesos de conducción y regulación del movimiento”; dicho de otra manera, son las capacidades supeditadas a la percepción, análisis, ejecución y control del movimiento, mediante una constante retroalimentación, cuyo mecanismo funcional es el sistema nervioso central (SNC).

La autora considera que las Capacidades Coordinativas corresponden a una secuencia de actividades que se efectúan de forma directa o indirecta desde edades tempranas, están direccionadas a proveer al individuo una gran cantidad de oportunidades para que interactúe de manera efectiva y pertinente con el medio ambiente tanto físico como humano; tienen como propósito, estimular el desarrollo general de la persona o el de algunas de sus áreas específicas.

De esta forma, en el desarrollo del hombre como ser social aflora una actividad que posee gran significación de carácter cultural y costumbrista: el juego.

El juego es una actividad fundamental ya que por sus características existen las condiciones más propicias pues; contribuye de manera significativa al mejoramiento de las capacidades, por lo que responde a una necesidad básica en ese momento evolutivo sin olvidar que existen otros tipos de actividades que pueden tener también una influencia decisiva en esta etapa.



Por otra parte, están dirigidos a crear en el adulto mayor un clima de espontaneidad y satisfacción, también brindan amplias posibilidades para manifestar sus cualidades personales y su iniciativa, mediante este el adulto mejora su aprendizaje, conocimiento y la comunicación, contribuye al mejoramiento de las capacidades y habilidades básicas y mejora las relaciones interpersonales.

A pesar de estos avances que proporcionan los juegos en los adultos y los resultados de la revisión bibliográfica realizada, las observaciones a clases, así como entrevistas realizadas al personal docente, se detectaron las siguientes **Insuficiencias:** El adulto mayor posee dificultades para favorecer la coordinación, carencia de actividades de juegos en el programa del adulto mayor para favorecer la coordinación, y pobre empleo de juegos para favorecer la coordinación en los adultos mayores a través de las clases de actividad física comunitaria.

Estas insuficiencias proporcionan la siguiente Situación problemática: La práctica de la cultura física en el adulto mayor presenta orientaciones para el tratamiento de las capacidades de forma general, sin embargo, no poseen juegos para favorecer la coordinación.

Para lograr el acercamiento a la solución de este problema científico se declara como **objetivo:** Proponer juegos para favorecer la coordinación en el adulto mayor.

Población y muestra

Para realizar esta investigación se seleccionó una población de 17 adultos mayores, pertenecientes a la casa del abuelo del consejo norte del municipio Jiguani, provincia de Granma, de ellos 11 del sexo femenino y 6 del sexo masculino con edad comprendida entre 62 y 77 años de edad, los cuales presentan patologías asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión (9) y la diabetes (8).

Durante la investigación participó además el profesor de actividad física comunitaria, con más de 10 años de experiencia en el trabajo con el adulto mayor, que se desempeñan en el círculo de abuelo.



Métodos y técnicas de investigación

Para el presente estudio se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación científica: analítico sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, observación, test para medir la coordinación dinámica general y para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 11.5 del cual se utilizó el cálculo porcentual.

Análisis y discusión de los resultados

Revisión de documentos oficiales

Las indicaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor contienen aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades que no deben faltar en el programa de gimnasia con el adulto mayor y en la orientación de la Gimnasia de mantenimiento, dirigida a la realización del trabajo orientado a las capacidades coordinativas y condicionales, se reflejan ejemplos de juegos para el desarrollo de estas capacidades sin embargo no son suficientes para el desarrollo de la coordinación en el adulto mayor.

Otro aspecto positivo es que se expone todo lo referente a la organización y planificación de las clases, entre otras cuestiones, que permiten una mejor preparación de los profesores para el desarrollo de las actividades físicas con este grupo etario. Se orienta, además, mantener un estrecho vínculo con el médico de la familia en la comunidad para estar informado sobre el estado de salud de los participantes.

En las orientaciones metodológicas se indica que la medición de la frecuencia cardiaca se realiza en las tres partes componentes de la clase, sin embargo, no precisa el rango en el cual se debe mover el pulso según a la edad y a los efectos de los medicamentos que consumen los adultos mayores, por lo que este parámetro se mide por cumplir con la indicación y no por determinar el efecto que está ejerciendo la carga física sobre el organismo de los adultos mayores.



Se orienta aplicar pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que llegan al círculo de abuelos, para realizar la distribución del contenido a impartir, sin embargo, no se establece qué capacidades medir para conocer la condición física; al respecto se utilizan métodos para evaluar el nivel de eficiencia física tales como medición de peso y talla y la resistencia aerobia, según establece el plan nacional, dejando a un lado las otras capacidades.

Resultados de la observación

En las observaciones realizadas se evidenció que el profesor orienta los objetivos en función de las habilidades y capacidades en el adulto mayor; no obstante, la atención diferenciada de los que presentan enfermedades crónicas no transmisibles es inadecuada, a pesar de llevar el registro del padecimiento de los mismos, muestra dominio y utilizan variados procedimientos organizativos y métodos activos, fundamentalmente el juego, que aplican de manera creativa para llevar a cabo las actividades previstas durante la clase y, por esa vía, cumplir los objetivos propuestos.

Se evidencia la necesidad de una mejor utilización de materiales que posibiliten la organización y ejecución de las mismas. En las charlas ofrecidas al finalizar las clases, se comprobó la existencia de un trabajo de motivación que realiza el profesor para incentivar la incorporación de otros adultos a la práctica de actividad física, a partir de acciones llevadas a cabo con la participación de sus miembros, o por la enfermera y el médico de la familia. Sin embargo, no son suficientes los juegos para mejorar la coordinación en el adulto mayor.

Resultados de la encuesta realizada al profesor de actividad física comunitaria

El profesor explica que su preparación para enfrentar la tarea es regular, debido a que tienen poco tiempo de autopreparación; cuenta con escaso material bibliográfico, de forma impresa, que le facilite la preparación de las clases, sobre todo en las temáticas relacionadas con la dosificación de los ejercicios y con los métodos y procedimientos.



Plantea que los temas en las preparaciones metodológicas no son suficientes, sin embargo, considera que resulta necesario elevar el nivel de preparación a través de actividades prácticas, con clases demostrativas por parte de los profesores con mayor experiencia; asimismo, proponen realizar talleres de intercambio con otros Combinados Deportivos, donde se ofrezcan, además, conferencias por parte de los médicos de la familia sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Considera que el programa carece de los componentes metodológicos necesarios que permita al profesor una mejor preparación para la planificación de actividades físicas en beneficio de la coordinación.

Corroboración que los adultos mayores consideran las labores domésticas como práctica de actividad física, se tiene en cuenta que, en su mayoría viven solos y necesitan caminar a buscar los alimentos o realizar labores en el campo; otros realizan actividad física de forma independiente, como caminar, hacer cuclillas, calentamientos, entre otros; en la mayoría de los casos sin asesoría profesional.

Resultado del test de coordinación dinámica

Adultos	F	M	B	%	R	%	M	%
17	11	6	3	17,6	4	23,5	10	58,8

En el test para la coordinación dinámica, de un total de 17 adultos, diez (10) obtuvieron la evaluación de mal que representan el 58,8 % ya que no mantuvieron la coordinación de los brazos y piernas ni la postura correcta durante el ejercicio, cuatro (4) que representan 23,5 % obtienen evaluación de regular porque no mantuvieron la coordinación de brazos y tres (3) que representan un 17,6 % obtienen evaluación de bien porque mantienen la coordinación de brazos y piernas así como la postura correcta al realizar el ejercicio.



De acuerdo con el análisis realizado se sugiere una **propuesta de juegos** para favorecer el desarrollo de la coordinación en el adulto mayor:

Juego número 1

Nombre: La captura.

Objetivo: Mejorar la coordinación.

Materiales: Balones, silbato.

Organización: Se formarán dos equipos en hileras que se encontrarán situados detrás de una línea.

Desarrollo: A la señal, el primer participante lanzará un balón que tiene en su mano, hacia arriba y hacia delante lo más fuerte posible y se incorporará al final de la hilera. Los segundos de cada equipo saldrán corriendo para interceptarlo y traerlo lo antes posible a la línea y lanzarlo y el otro que sigue detrás recibirá el lanzamiento.

Regla: Gana un punto el que llegue a la línea con la pelota en las manos.

Variante: Tirar a un aro.

Juego número 2

Nombre: El enlace.

Objetivos: Mejorar la coordinación.

Materiales: Tizas.

Organización: Se formarán dos grupos en filas que se encuentra en una esquina del área delimitada tomados de las manos.

Desarrollo: A la señal del profesor hacen relevos saliendo todos al mismo tiempo hasta el centro del área, rodean el círculo central y vuelven a su fila.

Regla: No se pueden soltar de las manos.



Variante: Hacerlo por parejas, de tal forma que el segundo de la pareja deja al primero para agarrar a otro compañero y así, sucesivamente. Enganchar uno a uno o desenganchar uno a uno.

Juego número 3

Juego: Ida y vuelta.

Objetivos: Mejorar la coordinación.

Materiales: Pelotas.

Organización: Se forman dos equipos en hileras, el primer participante de cada equipo sostiene una pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer participante realizará una semicucullilla, pasará la pelota por encima de la cabeza desde el frente hacia atrás y de atrás hacia el frente, tan pronto llegue la pelota al primer participante este lo dará al participante que le sucede y se ubicará al final de la hilera y así se desarrollará el juego hasta que todos hayan pasado.

Regla: La pelota no debe caerse o tendrá que comenzar nuevamente el juego, Gana el equipo que termine primero.

Variante: la pelota puede pasarse por la derecha y regresarse por la izquierda.

Conclusiones

1. La realización del diagnóstico de la situación actual del objeto de estudio permitió identificar las necesidades que se manifiestan en la coordinación en el adulto mayor.
2. La propuesta de juegos para favorecer la coordinación en el adulto mayor, no solo recoge las necesidades de estos, también toma en cuenta el desempeño profesional de los especialistas encargados de su aplicación y de los responsables de su puesta en práctica y control.



Referencias bibliograficas

- Campillo Piqueras, M. (2018). El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: La fuerza. *Revista Observatorio del Deporte*, 4(4), 7-15.
<https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/201>
- Pérez Porto, J & Gardey, A. (2016). Definición de: Definición de capacidades físicas (<https://definicion.de/capacidades-fisicas/>)
- Montil Jiménez, M., & Jiménez, A. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Dykinson.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=299060>
- Illesca Matus, R. S., & Alfaro Urrutia, J. E. (2017). Aptitud física y habilidades cognitivas. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(1), 9-13.
<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.04.004>
- Pérez Porto, J & Merino, M. (2016). Definición de: Definición de capacidades coordinativas (<https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>)
- Vargas Alzate, L. F., & Agudelo Velásquez, C. A. (2015). Propuesta metodológica para mejorar las capacidades coordinativas en Ultimate Frisbee. *Viref Revista de Educación Física*, 4(3), 1-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889873>

