

P ROPIUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA AUMENTAR LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR

Olga Lidia Carballosa Manresa
Grisel de la Caridad Navarro Soto
Leyanet Maya Carballosa²

Resumen

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo. Esta problemática natural, es hoy un reto que afrontan numerosos países con políticas acordes a las necesidades y posibilidades de cada estado, donde Cuba no está excepto de esto, por lo que este estudio tiene como objetivo aumentar la participación de los adultos mayores del consejo popular "Tulipán". Municipio Cienfuegos en las actividades recreativas que se ofertan, a través de una propuesta de actividades con animación.

Palabras Claves: Recreación, Participación y Juegos.

Summary

The aging is a natural and unavoidable process that involves different factors like the genetic, biological, physiologic, environmental and cultural partner that one manifests in the gradual deterioration of the organism. This natural problem, is today a challenge that you/they confront numerous countries with in agreement politicians to the necessities and possibilities of each state, where Cuba is not except of this, for what this study has as objective to increase the participation of the adults bigger than the popular advice "Tulip". Municipality Cienfuegos in the recreational activities that are offered, through a proposal of activities with animation.

Key words: Recreation, Participation and Games.

Introducción

Durante las siete primeras décadas del siglo XX el envejecimiento de la población cubana fue muy similar para hombres y mujeres, pero a partir de los ochenta la población femenina en estas edades comienza a aumentar proporcionalmente respecto a la masculina y alcanza, en los dos primeros años de este siglo XXI, un 1% más en el total de adultos mayores. En los pronósticos para la primera mitad de este siglo las diferencias deberán acrecentarse y las mujeres ancianas llegarán a ser un 4% más que los varones de estas edades en el 2050.

Entre las principales características del proceso de envejecimiento que ocurre en nuestro país se encuentran: ser un hecho predominante femenino y urbano, alcanzar sus valores máximos en la capital y en las provincias centrales del país, y los mínimos en las provincias orientales y en el Municipio Especial de Isla de la Juventud; incrementar los gastos de la Seguridad Social; aumentar la demanda de bienes y servicios relacionados con la tercera edad, en especial los referidos a la atención médica, así como la significación proporcional de las causas de muerte más asociadas con el deterioro natural del organismo humano en las edades avanzadas, tales como las enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos y las afecciones cerebrovasculares.

Al mismo tiempo, nuestros ancianos se caracterizan en la actualidad por mostrar una elevada esperanza de vida: alrededor de 20 años para los hombres y más de 22 para las mujeres, como promedio, al cumplir los 60 años, y entre 7 y 8 años para ambos sexos al cumplir los 80. Otra peculiaridad de este grupo social es poseer un nivel de instrucción relativamente bajo; se estima que alrededor del 85% de ellos no rebasan el nivel de los estudios primarios.

Esta característica resulta explicable porque al triunfo de la Revolución estos adultos mayores tenían más de veinte años y no pudieron beneficiarse en la misma medida que otras generaciones posteriores de la oportunidad de realizar estudios de nivel medio y superior; esta característica es más acentuada en las mujeres, pues casi el 87% de ellas no rebasan el nivel primario, contra el 82% de los hombres. Los ancianos del futuro, especialmente los que arriben a la tercera edad a partir del año 2010, tendrán un nivel educacional muy superior al que ahora prevalece en ese grupo etario.

Algo que nos distingue de otros países es que nuestros ancianos conviven fundamentalmente en el seno de sus respectivas familias, en las que incluso en muchos casos actúan como jefes de núcleo, tal vez no siempre de forma efectiva, pero

al menos según el reconocimiento de los demás miembros de la familia.

Según la OPS (2014), las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejos o ancianos, y los que sobrepasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos.

Rubio et. al. (2010) plantea que adulto mayor es la 3ra edad enunciada también como vejez, comienza a los 60 años en adelante y a veces cuando la mujer tiene la menopausia también es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas, normalmente jubiladas y de 65 años o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término Personas Mayores

Albamonte, (1991) y Pérez y Martín (2003) fundamentan la necesidad de tener presente las diferentes características del hombre en base a su edad, buscando variantes óptimas para organizar un programa, ya que esta población se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, y este debe ser utilizado para conservar la salud, las capacidades para la diversión, y lograr realizar dichas actividades de manera independiente.

Para los adultos mayores la Recreación guarda un potencial muy grande. En la medida que, en esta etapa de la vida, usualmente las personas ya están jubiladas, o se dedican a labores del hogar, cuidado de los nietos, y en muchas ocasiones el aislamiento; la recreación se constituye en un espacio de encuentro con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y se mantenga con buena salud. El voluntariado en recreación es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida se mantenga activa y pueda aportar su experiencia y saberes a otros. En esta edad es especialmente importante mantener una actividad física que se adecue a la edad pero que ayude a sostener hábitos de vida saludable, la cual se constituye en la mejor estrategia para tener una vida digna (Flores, 2011).

Las personas de la tercera edad, retiradas del trabajo, pueden encontrar más adecuado y estimulante vivir en comunidades donde se les ofrecen programas y servicios pertinentes y de calidad y donde encuentren entornos más seguros y saludables, aspecto importante en la medida que las tendencias poblacionales muestran que las personas adultas mayores se están constituyendo en el segmento poblacional prevalente.

Fraga (2017), en conferencia magistral impartida para dar inicio al evento EDUMAYORES 2017, argumentó por qué Cuba es un país enveje-

cido identificando que el 2016 Cuba tenía una población total de 11.239.224, con una población de 60 y más años de 2.219.784, es decir, con 19,8 % de adultos mayores (AM) y una edad mediana de 41,2. Otra investigadora ofrece su punto de vista sobre esta problemática en un estudio realizado en la provincia Cienfuegos. El proceso de envejecimiento que se presenta en Cienfuegos es consecuencia, principalmente, de los bajos niveles de fecundidad que se vienen observando especialmente desde finales de los años 70 del pasado siglo.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y del nivel de clasificación físico-deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada
- Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.
- Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Envejecimiento. Conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida: es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Estos cambios son: bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales. Consecuencias del envejecimiento de la población, son múltiples y no siempre reconocidas.

Existe una proporción elevada de ancianos sin hijos que los cuide, a causa de la existencia de un aumento del número de familias con pocos hijos o sin ellos. Independientemente del aspecto emocional, esta situación hace necesaria la intervención de recursos de la sociedad. Otra de las consecuencias de la prolongación de la vida, es la de encontrarnos con núcleos familiares compuestos por 3 ó 4 generaciones. Es decir, un matrimonio en edad laboral tiene a su cuidado sus hijos y otros familiares ancianos, lo que motiva cambios en las relaciones mutuas.

La vejez es un ciclo vital en la que aumentan considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, entre ellas psicológicas, fisiológicas y sociales, así como en el aspecto físico, capacidades físicas, status social, de responsabilidad social y familiar, de personas significativas, lo cual afectan su estado de ánimo. Por consiguiente, Duque afirma que las actividades recreativas en la tercera edad son indispensables por que mantienen el equilibrio biopsico-emocional, son una forma de mantenerse activos, útiles y de sentirse integrados

socialmente.

El estado anímico del adulto mayor es fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias de la familia, la sociedad y el medio donde se desarrolle; el deterioro es inevitable cuando la persona envejece, pero la actividad física desacelera el proceso. Es por ello, que el juego recreativo y el deporte social es una política de derecho. En tal sentido, todo programa debe tener presente, como aspecto motivacional, las características socio-históricas, culturales y económicas de la población estudiada, dado que la copia textual de modelos ajenos al entorno próximo, puede provocar distorsiones en los resultados esperados. Lo anterior justifica la necesidad de diseñar, como aspecto novedoso, una propuesta de juegos recreativos para el adulto mayor cumpliendo eficientemente con el objetivo trazado en esta investigación científica.

Desarrollo

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

La recreación a su vez es la manera de escapar de la presión que generan desánimo y de la monotonía. Las actividades recreativas ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como interactuando con otras personas. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales al jugar, bailar, pasear o en reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas, permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva. Hay actividades diarias que ayudan al adulto mayor a tener una vida más saludable a nivel físico y mental. Caminatas, ejercicios de relajación, estiramientos, yoga entre otros que fomenten el bienestar tanto físico como mental.

Las personas mayores necesitan dedicarles tiempo a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos, así como sus condiciones físicas para optar entre distintas actividades y hobbies. Las familias deben fomentar este tipo de actividades, que pueden no solo ayudar al adulto mayor a llevar con ánimo su envejecimiento, sino que además pueden ser actividades que los integren a la familia. Evitando así que se sienten aislados, deprimidos y solos, y puedan aprender, divertirse y relacionarse. Lejos de ser una edad para el reposo

y la quietud, la tercera edad puede ser una etapa positiva, divertida y de bienestar.

La clave es que el adulto mayor realice actividades que le gusten y le motiven y le permitan mejorar su bienestar emocional, físico y mental. Con la edad, muchas veces el aburrimiento y la falta de ocupación, generan estrés en las personas adultas, pero las actividades recreativas son una forma de evitar estas emociones, permitiéndole a la persona a alcanzar el bienestar, mejorar el ánimo y tener un buen desarrollo y crecimiento personal.

Actividades lúdicas, ejercicios de agilidad mental, actividades físicas, hay muchas opciones de actividades recreativas que pueden brindar satisfacción y grandes beneficios para la salud del individuo.

Los adultos mayores deben relacionarse con personas nuevas, adquirir nuevos conocimientos como el aprendizaje de un idioma, o visitar lugares en los que nunca antes habíamos estado. La novedad y la variedad ayudan a mantener activo el cerebro y preservar la capacidad intelectual.

Métodos y materiales

Para la realización de esta investigación se escogió intencionadamente a 27 adultos mayores del círculo de abuelos en el consejo popular "Tulipán". Cienfuegos; de ellas 20 femenino y 7 masculino, coincidiendo la muestra con el total del universo de la población, que representa el 100%. Los métodos científicos utilizados del nivel teórico fueron el histórico-lógico, analítico-sintéticos e inductivo-deductivo, mientras que los del nivel empírico son la observación, la encuesta y la entrevista y la medición. Se realizó un diagnóstico inicial que nos permitió conocer la poca participación de los abuelos en las actividades recreativas ofertadas en el consejo popular. Declarándose como objetivo: Diseñar una propuesta de juegos recreativos para el adulto mayor teniendo en cuenta las características, necesidades y posibilidades del sujeto y el entorno que le rodea, si favorece la autoestima en la muestra estudiada.

La tercera edad es una etapa en la que se enfrentan cambios a nivel físico, social y emocional. Cambios en los roles familiares y sociales, aumento del tiempo libre y disminución de algunas capacidades físicas. Pero es importante derribar el mito de que el envejecimiento no puede ser positivo y saludable. Ya que se ha demostrado que las actividades recreativas en la vejez brindan grandes beneficios, desde una disminución de los niveles de dolencia y medicación hasta un fortalecimiento de los vínculos sociales y de la autoestima. Estas actividades generan un entorno estimulante para el adulto

mayor para adoptar experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludable.

El diagnóstico demostró que:

- Una proporción de ancianos sin hijos,
- Existencia de familias multigeneracionales.,
- En zonas rurales y urbanas van apareciendo sectores y barriadas de personas de edad.
- Déficit de estructuras socioeconómicas
- Transformación del rol social de valores y sistemas
- Aumento de la demanda de formas de vida dependientes
- Aumento de la demanda de servicios sanitarios.

A partir de estos elementos se propone una serie de actividades para mejorar o mantener la capacidad mental mediante la estimulación de funciones como la memoria, la atención o el lenguaje.

1. Elaboración de pulseras, collares, pendientes, etc. con el uso de abalorios
Siguiendo un modelo establecido o diseñando uno propio se pueden confeccionar diferentes piezas de adorno.
Este ejercicio fomenta la concentración y atención en una actividad, además de contribuir a la creatividad y mantenimiento de la destreza manual.
2. Pintar
Esta actividad puede ser muy variada, desde pintar mándalas o colorear figuras, hasta realizar cuadros sobre lienzo o en diferentes superficies como azulejos.
Este ejercicio potencia la agilidad manual y de nuevo contribuye a mantener la atención y concentración. Además, fomenta la autoestima y autosatisfacción.
3. Labores para la motricidad manual
Diferentes labores como el macramé, ganchillo, punto, encaje de bolillos, etc. Todas estas actividades contribuyen a mejorar la motricidad manual, la agudeza visual y la capacidad de mantener la atención.
4. Plastilina para hacer figuras
El uso de plastilina para la elaboración de figuras favorece el movimiento y la articulación de las manos y los dedos. Además de contribuir a la autoestima y reforzar el sentimiento de superación personal.
5. Realizar puzzles
De nuevo esta actividad permite elegir el grado de dificultad que se quiere emplear. Ayuda a mantener el reconocimiento táctil a través de las piezas y favorece la concentración, así como la observación.
6. Cada oveja con su pareja

Este juego consiste en agrupar todos los elementos de una misma categoría que se presentan mezclados encima de una mesa. Los objetos a utilizar pueden ser muy variados, desde legumbres (en este caso se pueden mezclar lentejas, garbanzos y judías para posteriormente separarlas en su categoría correspondiente), botones de diferentes tamaños o colores, las cartas de una baraja, etc.

Este ejercicio contribuye a mantener la capacidad intelectual de la persona, así como la movilidad de los dedos y las manos. Y también facilita la coordinación viso-manual.

7. Palabras encadenadas

Esta actividad consiste en ir encadenando palabras de tal forma que la última sílaba de una palabra sea el comienzo de la siguiente. Por ejemplo: me-sa, sa-le-ro, ro-pa, pa-tine-te, y así sucesivamente. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupo, en el que cada persona dice o escribe una palabra. Ayuda mantener y fomentar capacidades como la memoria, el lenguaje o el razonamiento lógico.

8. Lectura y comentario de textos

Se realiza una lectura comprensiva de una noticia, o un capítulo de un libro. Posteriormente se realiza un resumen de lo leído o se responde a una serie de preguntas sobre el mismo.

Fomenta la memoria y la comunicación verbal. Además, mantiene la atención y concentración.

9. Adivinar qué es

Para realizar este juego es necesario un grupo de personas. Se esconde un objeto en una bolsa o bajo una tela y la persona debe describirlo mediante el tacto.

El resto de los participantes tienen la tarea de adivinar de qué objeto se trata. Contribuye a ejercitar el lenguaje, la memoria táctil y la comunicación verbal.

10. Descripción de recorridos

La persona tiene que explicar al oyente o grupo el recorrido que realiza por ejemplo para ir a comprar el pan, y todos los obstáculos, personas o particularidades que se encuentra en el camino.

Potencia el reconocimiento y la orientación espacial, además de fomentar capacidades cognitivas como la memoria y la atención.

11. Quién es quién

Para realizar este juego es necesario un grupo de personas. Se trata de reconocer quién

es sólo por la voz.

Uno de los miembros del grupo se tapa los ojos y el resto se pone en círculo. Uno dirá una palabra previamente elegida y la persona que tiene los ojos tapados tendrá que adivinar quién es.

Si con una palabra no lo consigue la otra persona continuará diciendo otra palabra, y así hasta que lo identifique. Este ejercicio potencia las funciones auditivas mediante el reconocimiento e identificación de estímulos sonoros.

12. Veo veo

Este juego clásico también puede servir para mantener y fomentar diferentes capacidades cognitivas. Uno de los miembros del grupo elige un objeto diciendo la letra por la que empieza.

Los demás participantes van diciendo posibles objetos hasta que lo identifican. La persona que elige el objeto puede dar pistas e informar sobre el lugar de la sala en el que se encuentra si los compañeros no consiguen adivinarlo. Este ejercicio estimula la memoria, la concentración visual, así como la comunicación verbal.

13. Al compás

Para realizar esta actividad también son necesarias un grupo de personas. Uno de los miembros realiza una secuencia de sonidos bien dando golpes sobre la mesa o con algún objeto y los demás tienen que repetir la misma secuencia y con el mismo ritmo.

Esta actividad potencia la agudeza auditiva, y la atención a través del reconocimiento de estímulos. Además, contribuye a mantener y mejorar la memoria a corto plazo.

Conclusiones

Con la elaboración de los juegos recreativos se logrará la participación del adulto mayor en las actividades recreativas.

Aplicar la propuesta de juegos recreativos para aumentar la participación del adulto mayor en las actividades recreativas en el Consejo Popular "Tulipán". Municipio Cienfuegos

Referencias

- Albamonte, A. (1991) Ejercicios para la tercera edad. Argentina. Editorial Albatros
- Flores C. Y. (2011) Acciones para favorecer la inclusión del adulto mayor masculino a las actividades físicas recreativas. Tesis en opción al título

- de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Universidad de Ciencias de Cultura Física y Deporte. Santiago de Cuba. Cuba
- Fraga, Alfonso. (2017). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida. Conferencia Magistral EDUAMAYORES, 2017, La Habana. En: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- OPS (2014). Estrategias de la OPS para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Disponible enURL: http://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=articl.1de328/01/201413:18].
- Pérez Sánchez, América M. y Martín Linares, Xiomara. (2003). Educación en valores en el profesional de Ciencias Médicas. Revista Cubana de Salud Pública, vol. 29, núm. 1, enero-febrero, 2003, pp. 65-7
- Rubio Olivares, Doris Yisell; Rivera Martínez, Lilliam; Borges Oquendo, Lourdes de la Caridad; González Crespo, Fausto Vladimir. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. VARONA, núm. 61, julio-diciembre, 2015, pp. 1-7

Recibido: 22 noviembre 2020 / aceptado: 8 diciembre 2020.