

Enfoque recreativo de actividad física programada para mejorar la fuerza relativa en los adultos mayores

Recreational approach to programmed physical activity to improve relative strength in older adults

Bernardo Jeffers Duarte¹(jeffers@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-3222-1313>)

Mauricio Mojena Leyva² (mauricioml@ult.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-5053-3145>)

Resumen

La investigación es el resultado de la sistematización de los fundamentos teóricos que caracterizan el comportamiento de la fuerza en los adultos mayores, los cuales sirvieron de sostén a la elaboración del programa de actividades físicas dirigido a mejorar la fuerza relativa en dichos adultos en correspondencia con sus posibilidades reales. Se aprecia, además, en la concepción del programa algunos fundamentos teóricos y prácticos que servirá de referencia para otras investigaciones según el contexto que se realicen.

Palabras claves: Fuerza en los adultos mayores.

Abstract

The research is the result of the systematization of the theoretical foundations that characterize the behavior of the force in the older adults, which served as support to the elaboration of the program of physical activities directed to improve the relative force in these adults in correspondence with their real possibilities. In addition, the design of the programme includes a number of theoretical and practical foundations that will serve as a reference for further research, depending on the context in which it is carried out.

Key words: Strength in the elderly.

La recreación es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

Mientras Silvia Fernanda Los Santos en el portal www.efdeportes.com (2002) define La recreación en la tercera edad de la siguiente manera: “El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos, envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro” Entonces, para lograr

¹ Dr. C. Profesor Titular. Universidad Las Tunas, Cuba.

² Lic. Profesor Asistente. Universidad Las Tunas, Cuba.

una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

Sánchez Acosta y otros (1987) realizaron una investigación sobre el nivel de participación en los ejercicios físicos y las actividades recreativas y culturales que eran de interés para el adulto mayor de diferentes círculos, encontrando que las diferencias del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo-culturales estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas evidenciaban.

Referido a ello se contempla que las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social y se debe permitir que los participantes valoren y expresen cuáles son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con adecuado éxito.

Las actividades ejecutadas en esta etapa de la vida según Los Santos (2002) están comprendidas en dos grupos: actividades básicas y actividades complementarias; en las actividades básicas están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes y caminatas), actividades rítmicas, ejercicios con pequeño pesos y relajación con auto masaje.

En las actividades complementarias se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos- culturales y reuniones sociales.

De los tipos de actividad referidos se asumen las denominadas actividades básicas porque se ajustan a la estructura de diferentes juegos que pueden estimular la mejora de la fuerza relativa en la dinámica de las clases para los adultos mayores las cuales deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en el grupo. Las frecuencias semanales estarán en dependencia de las posibilidades de los beneficiarios considerándose como mínimo tres secciones, pero, lo ideal sería realizar las sesiones diarias entre 25 y 30 minutos.

Las clases deben ser altamente motivadas, de ahí la idea del enfoque recreativo, de manera que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas de organización, orientación y control de rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora, considerando que cuando se orienta un ejercicio por muy sencillo que sea debe darse un tiempo adecuado para que cada adulto elabore su propia respuesta motriz, con implementos de fácil manejo.

Pasos metodológicos para la aplicación de juegos recreativos con la intencionalidad de mejorar la fuerza relativa en el adulto mayor

La lógica estructural de los juegos, los motivos e intereses de los participantes, así como, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno de los adultos mayores, exige la utilización de pasos metodológicos para el desarrollo de juegos cooperativos que permitan el dominio del contenido del juego, la relación armónica entre todos los jugadores la socialización y la participación activa de los practicantes.

- Enunciado del juego: Dar a conocer el nombre del juego.
- Motivación y explicación del juego: Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor con el fin de ubicar en contexto e interesar al practicante por la actividad, en ocasiones de una buena motivación dependerá el éxito del juego. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, auxiliándose de los medios de los juegos, donde se expongan todas las acciones que se realizaran durante el juego.
- Organización: En este caso se incluye lo concerniente a la distribución de los participantes, esto se realizará de la forma que el profesor lo tenga planificado teniendo en cuenta sus necesidades y su objetivo propuesto para el juego.
- Entrega de los materiales: Consiste en repartir en ese momento los materiales necesarios para realizar el juego.
- Demostración: En este paso se explicará el juego de forma práctica, por parte del profesor.
- Práctica inicial del juego: Una vez que se haya demostrado el juego se realizará una pequeña práctica por parte de los practicantes a la señal del profesor, esto puede ser con todo el colectivo o solo por una parte de él, como lo disponga el profesor. Esto ayudará a reafirmar el aprendizaje del juego y a evacuar las dudas que hayan quedado con la explicación y la demostración.
- Explicación de las reglas: Esta se realizará durante la ejecución práctica del juego, en la cual se expondrán los deberes y derechos que tienen los jugadores durante el juego. Se hará énfasis en el cumplimiento de ellas por parte de los participantes, para lograr el éxito de la actividad.
- Desarrollo: Consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos los participantes hayan comprendido.
- Variantes: Después que haya concluido el juego, el profesor puede realizar variantes de ese juego o dejar que sea por parte de los beneficiarios en dependencia de sus motivaciones y gustos.

- **Evaluación:** Aquí se evaluarán los resultados obtenidos en el juego, partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio de la actividad.

Entonces se podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador y motivador que les permite asimilar ejercicios basados en juegos e intencionados a mejorar la fuerza relativa en una dinámica de interacción con los otros, disfrutándose de actividades grupales implícitamente recreativas.

Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Esto tiene que ver con la manera en que el individuo se maneja en las diversas situaciones de su vida, algunas de ellas sociales y otras biológicas, por consiguiente, el sujeto debe adaptarse continuamente a las condiciones de vida para mejorar la calidad de vida, especialmente en personas ancianas, la cual se define en cuatro categorías generales según (Mc. Donald, citado por Los Santos, 2002):

- **Bienestar físico:** refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- **Relaciones interpersonales:** en cuanto a las relaciones familiares, y el involucramiento comunal.
- **Desarrollo personal:** relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- **Actividades recreativas:** para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.

Metodología del programa de actividad física para mejorar la fuerza relativa en el adulto mayor

Debido a esto se aplicara un programa de actividades físicas durante 5 semanas y se realizarán mediciones en diferentes etapas, esto siguiendo las recomendaciones de Romero (2004) debido a que el programa es sistemático y bien estructurado siguiendo los objetivos propuestos, los ejercicios se elaboraron partiendo de las necesidades de la comunidad y sabiendo sus limitaciones, los medios e infraestructura utilizada fue adecuada, contando con la ayuda de un equipo de trabajo calificado, sin embargo se tuvo que estimular la creatividad para ejecutar las actividades físicas:

- Los métodos dieron respuesta a los objetivos planteados ya que el programa fue progresivo, controlado y continuo, dividido en 3 momentos, inicial, proceso y final, complementado por un continuo seguimiento, control y evaluación formativa que al final en un ambiente socializado determinó si hubo o no mejoramiento de la fuerza.
- La dinámica de la metodología se concreta en tres etapas: acondicionamiento, desarrollo y por último la etapa de mantenimiento.
- La primera se logra mediante paseos a sitios históricos y charlas para informarles la importancia de la actividad física en la salud, la etapa de acondicionamiento los adultos mayores resistieron los constantes estímulos y lograron modificaciones funcionales de los diferentes órganos y sistemas, para la etapa de desarrollo se afianzo en la capacidad de funcionamiento de los diferentes órganos y se apreció como asimilaron las actividades físicas, al final con la etapa de mantenimiento lo que se desea es mantener la fuerza relativa en el adulto mayor.
- Ya entrando en la esencia del programa se describirá las fases del programa, la primera es la de los ejercicios de calentamiento esta engloba la movilidad articular permitida a esta edad y la elongación muscular tolerada por los adultos mayores, además se ejecutaron juegos de mesa para lograr la integración de los adultos mayores, estas actividades se continuarán realizando durante todos los días restantes del programa, al igual que los ejercicios de calentamiento.
- Se hace énfasis en cada jornada se introduzcan ejercicios de fuerza relativa ejecutando actividades variadas de resistencia, como caminatas cortas por la comunidad, caminatas con obstáculos en la cancha y Bailo terapia para la relajación de dichas actividades, además se combinarán con actividades recreativas y pre deportivas por medio de festivales recreativos.
- Se continuarán con las actividades de desarrollo de las capacidades físicas (ver ejecutando los ejercicios de fuerza con las botellas de refresco de 1,5 ml de agua que servirán como pesas, además las actividades de fortalecimiento de las musculaturas con gomas para los miembros superiores, las gaveras y escaleras se usaran para los miembros inferiores, también se coordinará con las instituciones gubernamentales para ejecutar paseos a sitios históricos y playa.
- Los fines de semana se ejecutarán los festivales recreativos, donde se llevarán a cabo diversas actividades como: juegos pre deportivos y recreativos identificados con algunas acciones de fuerza, así como diferentes atracciones para motivar a los adultos mayores, el mes siguiente se ejecutará idéntico al primero, pero con la variante que en el último festival recreativo se entregarán reconocimientos entre otras sorpresas.

- Al final de cada jornada se ejecutarán actividades recreativas de vuelta a la calma para restablecer el equilibrio del nivel funcional, esto mediante la realización de ejercicios con baja intensidad, estiramientos y ejercicios de respiración y así disminuir la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria, llevando al organismo aun estado similar al que tenía al comienzo de la sesión.

En esta fase, se incluye la evaluación de la sesión para identificar el grado de satisfacción y las dificultades que se presentaron en la realización de las actividades programadas, así como, los resultados que se obtuvieron con relación a los indicadores planteados al principio usando los test adecuados.

- Nivel de aceptación del programa por parte de los adultos mayores.
- Nivel de factibilidad de los indicadores para evaluar la evolución de la fuerza en adultos mayores.
- Factibilidad de aplicación del programa.

A los resultados obtenidos por el investigador se adicionan sugerencias y recomendaciones que no recogen las guías, concerniente a los indicadores y criterios de medidas. Los resultados que se presentan a continuación.

Análisis de los resultados

Antes de realizar el análisis comparativo de los resultados parciales sobre la base de los indicadores y los criterios de medidas presentados resulta pertinente destacar las manifestaciones de entusiasmo y motivación que se reflejó en cada beneficiario en cada una de las actividades desarrolladas, propiciado por la selección y aplicación de juegos diversos y animados, logrando en los adultos mayores un estado de ánimo favorable que los ayudo a combatir el estrés y asimilar las acciones que derivaban las actividades.

Se apreció también mayor satisfacción y niveles de compromiso en la asistencia, puntualidad, participación e incorporación de adultos mayores a las actividades, a pesar de no haber logrado el 100% de asistencia. Asimismo, se destaca la atención e información de los profesionales del deporte concerniente al contenido del programa, hecho que permitió su integración y a la vez la estimulación a la participación de factores de la comunidad.

Por otro lado, se ofrecieron intercambios de experiencia con otras comunidades, tanto para exponer las vivencias prácticas del programa como, sugerencias e iniciativas de conjunto con los profesionales del deporte, y activistas de deportes en los consejos populares.

Durante el desarrollo de las etapas se mantuvo un seguimiento y control sistemático de la influencia de la actividad dirigida al mejoramiento de la fuerza relativa del adulto mayor, sustentado en un modelo de diagnóstico integral a ejecutar en tres momentos:

inicial, proceso y final complementado con indicadores y sus correspondientes criterios de medida.

Finalmente expresar que el programa para el trabajo dirigido a mejorar la fuerza relativa fundamentada mediante un enfoque recreativo dinamizado por juegos, los cuales se adaptan metodológicamente a las necesidades y limitaciones de los adultos mayores, aspecto estimuló el incremento de la asistencia, así como, el nivel de compromiso y participación activa durante la ejecución de los ejercicios.

Referente a los resultados obtenidos en el criterio de usuarios referente al indicador: nivel de aceptación del programa por parte de los adultos mayores, se constató una afirmación positiva en el 93.4% de la muestra, las cuales agregan que se debe a la introducción de la variante juegos y la posibilidad de observar su evolución con el apoyo de los indicadores de fuerza relativa establecidos por el investigador.

Los resultados obtenidos demuestran la efectividad del programa de actividades para el mejoramiento de la fuerza desarrollada, por cuanto, se observó, según el comportamiento de los indicadores una mejora de la fuerza relativa en el adulto mayor. Desde el punto de vista cualitativo se constató la viabilidad de los juegos con enfoque recreativo, así como, el logro de un estado de salud que se revierte en favorable desenvolvimiento en el contexto social.

Referencias

- Barboza, R. y Alvarado, D. (1987) beneficios del ejercicio y la actividad física en la tercera edad. *Educación*, 11(2): 99-103.
- Cortés, S. y otros (1990). *Orientaciones Metodológicas de cuarto grado. Primera edición*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Dotres, C. y otros (1998). *Programa Nacional de Prevención, Diagnóstico, Evaluación y control del HTA*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Jeffers, B. (2004). *Evaluación integral de la actividad física en la educación secundaria básica* (tesis doctoral inédita). ISP” Enrique José Varona. La Habana.