

Fundamentos teóricos de las actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor

Miriam Camejo Expósito

Deisi Milhet Cruz

Margelia Ramírez Blanco

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga" de Pinar del Río, Cuba



Recibido: 2015-6-18 Aprobado: 2015-10-30

Resumen

Se ofrecen los fundamentos teóricos que respaldan la propuesta de que un conjunto de actividades recreativas bien planificadas como complemento de un programa de actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el consejo popular Capitán San Luís, de Pinar del Río. Las bases teóricas de autores como Jorge Luis Ceballos y Aldo Pérez, entre otros, enfatizan en las dimensiones física, psicológica, afectiva y social por la repercusión que ellas tienen para este grupo de personas de la tercera edad, los que deben asumir de forma consciente y creativa la realización de las actividades.

Palabras clave: adulto mayor, actividades recreativas, calidad de vida

Introducción

El progresivo aumento de la población adulta mayor es uno de los fenómenos demográficos más significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Cuba no está exenta de ese fenómeno y en correspondencia con esta idea en el Segundo Período de Sesiones de la VIII Legislatura de la Asamblea nacional del Poder Popular, se reconoció que en los próximos años la sociedad y el estado enfrentarán el reto de implementar mecanismos de intervención eficaces que den solución a esta situación.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como se había planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse, el cual se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Una agradable experiencia para la población cubana ha resultado en la práctica, la introducción del ejercicios físico en los denominados Círculos de Abuelos (CA) y los grupos de salud, que se crearon desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o trabajadores del Sector y que cuentan ya con 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8507 Círculos de Abuelos, o a las 100 Casas de Abuelos y 126 hogares de Ancianos.

Theoretical foundations of some recreational activities to improve the quality of life elderly people

Abstract

This article puts forward the theoretical foundations which support the contention that a variety of well-planned recreational and physical activities contribute to an improved quality of life of elderly people in the Capitán San Luís Neighborhood, Pinar del Río. Theories from authors such as Jorge Luis Ceballos and Aldo Pérez emphasize the physical, psychological, affective and social dimensions for the consequences that they have for this group of elderly people, which must consciously take up activities.

Keywords: *elderly people, recreational activities, quality of life*

En este sentido Torroella, G (2006), afirma que para que los adultos mayores puedan disfrutar de una buena calidad de vida es importante que mantengan una vida activa física, mental y social, combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad (el movimiento es vida y la inmovilidad acentúa el envejecimiento y conduce a la muerte), realizar alguna tarea o trabajo de participación útil, ocuparse de alguna actividad beneficiosa para los grupos de convivencia que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social, cultivar alguna afición, tarea o trabajo agradable, gustoso, que sea de interés para uno. Se puede agregar que manteniendo activas y entrenadas, las capacidades intelectuales con ejercicios de pensamiento creativo, como por ejemplo: pensar en varias formas de solucionar un problema, ver una cuestión desde distintos puntos de vista, generar nuevas ideas sobre una cuestión determinada, imaginar o inventar nuevos modos de usar las mismas cosas; constituyen

soluciones a tareas creativas y productivas que resulten satisfactorias, mejorando el tono emocional y la calidad de vida.

Desarrollo

Ceballos J.L (2003), en su artículo *Actividad física y salud*, planteó que las actividades físicas que se realizan en las clases de los círculos de abuelos constituyen un elemento significativo en la prevención, manutención y rehabilitación de la salud, estas combinadas con la realización de actividades recreativas, al menos una vez al mes, posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés.

Ceballos J.L (2003), orienta que para lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio y afirma que las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los adultos mayores, los cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todos.

En el Programa de Recreación Física para el Adulto Mayor o Tercera Edad, Pérez Aldo (2003) plantea: La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento. Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

En esta dirección en estudios bibliográficos apuntados por Torroella, G (2006), declara que si se logra entender por cada adulto, involucrado en el proceso de actividad física, lo beneficioso de formar parte de proyectos recreativos, encontrarán un sentido de la vida que dé motivo o razón para vivir, además de proponerse objetivos importantes que muevan a amar y crear.

Para incluir en el trabajo el término calidad de vida fue necesario analizar algunas acepciones de diferentes autores por la polémica que trae consigo su empleo en determinados ámbitos. A pesar de esta aparente falta de acuerdo entre los investigadores sobre la definición de calidad de vida y la metodología utilizada para su estudio, el concepto ha tenido un impacto significativo en la evaluación y planificación de servicios durante los últimos años. Las necesidades, aspiraciones e ideales relacionados con una vida de calidad varían en función de la etapa evolutiva, es decir que la percepción de satisfacción se ve influida por variables ligadas al factor edad. Ello ha dado lugar al análisis de los diferentes momentos del ciclo evolutivo: la infancia, la adolescencia y la vejez. En este sentido se analizaron definiciones de au-

tores como Donald T. (1990), quien define el concepto de calidad de vida mediante la formulación de cinco categorías generales; Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993), engloban este concepto en dos enfoques cuantitativo y cualitativo; Colectivo de autores, (2003), en el Manual de Recreación Física, definen la calidad de vida según sus beneficios individuales, comunitarios, ambientales y económicos; finalmente Cantero Fernández J y López Muñoz, M. A. (2000) en su artículo: "Opciones Recreativas para la Mejora de la Calidad de Vida" esbozan: La idea de 'Calidad de Vida' que predica la O.M.S. en el 2000 tiene una triple vertiente: biológica, psicológica y social. Esto es lo que hemos de desarrollar desde la Actividad Física, hemos de tender hacia el tratamiento de estos tres conceptos, por todo ello, defendemos la implicación inherente de la educación (como medio para el desarrollo de lo social y lo psicológico) en cualquier actividad física (medio de desarrollo biológico) y, por añadidura, a la Recreación (como forma de materializar la actividad física).

Después de analizar las diferentes acepciones consultadas sobre calidad de vida se determina que estas incluyen varias dimensiones y junto a ellas la satisfacción personal ante el logro alcanzado en su desarrollo. Atendiendo a que todos los autores consultados incluyen las dimensiones del ámbito sociológico, psicológico y físico, para definir calidad de vida, esta investigación asume como más completos los criterios de Pérez A (2003) y Ceballos J.L (2003), a través de los cuales se analizará si las actividades recreativas favorecen el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del consejo popular Capitán San Luis.

A continuación, apoyados en los referentes teóricos de diferentes autores, se resumirán los beneficios que reportan las actividades recreativas desde el punto de vista biológico, psicológico y sociológico para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

A nivel físico o biológico:

Mora M. (2004), citando a Larson & Bruce, 1987; Vandervoort, 1992; Perpignano, 1993; Barry y Eathorne, 1994, plantearon: Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad si se desarrollan actividades que conlleven al sano disfrute y al esparcimiento; a este planteamiento Ceballos J.L (2003) agrega sus beneficios:

- Mejora la flexibilidad, fuerza y volumen muscular, mayor capacidad funcional aeróbica, la elasticidad, la movilidad articular, la capacidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Mejora de la fuerza muscular que induciendo un aumento de la fuerza ósea con la cual se previene la osteoporosis y mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Aumenta el volumen de sangre (plasma y glóbulos rojos) y mejora la movilización de sustratos energéticos.
- La actividad enzimática oxidativa crece, por consiguiente mejora la utilización del oxígeno y el metabolismo aeróbico de grasas y glucosa.
- Existe un descenso de la involución cardiovascular, previniendo la arteriosclerosis, la involución respira-

toria y la endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés).

- A nivel pulmonar aumenta el volumen máximo de oxígeno, mejorando el sistema respiratorio en cuanto a: incremento, difusión y transporte del oxígeno, por lo que se aumenta la tolerancia al esfuerzo al aumentarse los umbrales aeróbicos.

A nivel psicológico y afectivo:

Dawe y Curran-Smith (1994), Blair, Bouchard (1990) demostraron que las actividades recreativas son beneficiosas para la salud mental en la tercera edad; porque inducen en cada individuo una sensación de bienestar general, repercutiendo positivamente en su estabilidad emocional, evidenciándose un equilibrio neurovegetativo mejorando las funciones intelectuales, lo que sin duda alguna hace incrementar la capacidad para desarrollar tareas cotidianas o laborales, se mejora la autoestima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, el optimismo, la vitalidad, la voluntad y las relaciones sociales, teniendo una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones. Consecuentemente el fortalecimiento de la imagen corporal fortalece la voluntad en la persistencia de mejorar y ofrecer a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de sus metas.

A nivel social:

Ceballos J.L (2003), Las actividades recreativas, permiten que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve; ya que se exteriorizan sentimientos como placer, la satisfacción al realizar algo deseado, lo que posibilita el intercambio con personas de su grupo etario. La significación social de estas actividades en el desarrollo del hombre reside en su papel colectivista.

Pérez A (2000). Las actividades recreativas resultan atractivas para los abuelos por su gran emotividad, su contribución al mejoramiento de la coordinación de los movimientos, debido al placer de compartir juntos una actividad común que convendrá más allá de poner lo personal al servicio de los demás. "...las personas mayores no acuden solo a realizar una actividad, sino también a relacionarse, hablar, compartir, identificarse con un grupo, hacer amistades con personas del barrio con las que se tienen vivencias parecidas o similares".

La participación en actividades recreativas contribuyen -desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano - a alcanzar y consolidar hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos que se ofrecen constituyen una sólida plataforma teórica, sustentando que la práctica sistemática de ejercicios físicos combinados con actividades

recreativas resulta de gran importancia en todas las etapas del crecimiento y desarrollo, pero adquiere una singular importancia en la vejez, por los beneficios que reportan en el mejoramiento de la calidad de vida en las esferas psicológicas, sociológicas y físico-biológicas.

Referencias Bibliográficas

- Cantero Fernández J y López Muñoz MA, (2004) Artículo: "Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida".
- Ceballos, J.; Arriera I. A, y Morales, E. (1998) Influencia del programa especial de ejercicios físicos en enfermos con osteoporosis. Tesis maestría. ISCAH. La Habana. Centro de Información ISCAH.
- Ceballos, J. (2001). El adulto mayor y la actividad física .libro electrónico .ISCF, La Habana
- (2003). Universalización de la cultura física .libro electrónico .ISCF, La Habana
- Ceballos, J.; Freisjo, M Rodríguez R. (2004). Cultura física terapéutica. El adulto mayor y la actividad física .ISCF, La Habana, Editorial Deporte.
- Colectivo de autores, (2003), Orientaciones Metodológicas para el adulto mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deporte.
- Colectivo de autores. (2003). Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. Editorial Deporte.
- Dennis R, Williams W, Giangreco M, Cloninger CH. 1994. Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. Sin Cero; 25 (155): 5-18.
- Donald T. (1990). Calidad de vida, estrés y bienestar. San Juan, Puerto Rico: Editorial Psicoeducativa.
- Dae y Curran-Smith (1994), Blair, Bouchard (1990) http://geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
- Mora, M (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del Adulto Mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad física recreativa. Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 1. No. 1. Septiembre, 2004.
- Pérez A. (2000). Programa de Recreación Física para el Adulto Mayor o Tercera Edad. Editorial del INDER. Cuba.
- Torroella G. "Lo importante es la personalidad que se es, no la edad que se tiene". <http://saludparalavida.sld.cu/index.php> [consulta: 9 enero 2015].

Bibliografía

- Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En Revista Educación, 11(2):99-103.
- Cañizares, M. y col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización, UCCFD "Manuel Fajardo" .
- Casal JC. (2006). "Lo que no se usa se atrofia". Artículo publicado en www.infomed.cu Un sitio para la vida.
- Lara Díaz, H (2005), Más atención integral para el adulto mayor. Publicado en [coldeportes caldas / universidad de caldas / funlibre](http://coldeportes.caldas.universidad.edu.co). Colombia.