

Raya, J. (2017) El entrenamiento de la fuerza para la mejora del rendimiento físico- deportivo y la prevención de lesiones en el fútbol. (Tesis Doctoral). Universidad Pablo de Olavide. Sevilla- España.

## **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR.**

## **ACTIVITIES Physicist RECREATIONAL FOR THE SENIOR CITIZEN.**

### **Autores:**

1. Dr. C. Rosa María Tabares Arevalo. Profesora Titular e Investigadora Auxiliar de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"
2. Dr. C. Modesta Moreno Iglesias. Universidad de Pinar del Río. Hermanos Saíz Montes de Oca. Campus. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Profesora del Centro de estudios CEEDAR. Pinar del Río, Cuba.
3. Dr. C. Israel Rodríguez González. Universidad de Pinar del Río. Hermanos Saíz Montes de Oca. Campus. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Profesor de Educación Física. Pinar del Río, Cuba.

### **Resumen**

El siguiente trabajo expone una experiencia desarrollada en la comunidad "Ceferino Fernández" sobre un grupo de actividades físico recreativas que se realiza con un grupo de abuelos del círculo "Los guerreros" que logró motivar e incentivar la participación de los mismos, las actividades desarrolladas se encaminaron no sólo a la preparación física, sino también a la afectiva-volitiva como: ejercicios físicos, talleres de debates, celebraciones de fechas y eventos, actividades recreativas culturales; avaladas por criterio de especialistas y aplicadas en el círculo que posibilitaron la incorporación y participación sistemática del 100% de los abuelos con posibilidades reales contribuyendo a optimizar la calidad de vida de este grupo poblacional que se ha incrementado en nuestro país y el mundo en general.

Palabras claves: adulto mayor, actividades físico recreativas, preparación física

### **Summary**

The following work exposes an experience developed in the "Ceferino Fernandez" community about a group of recreational physical activities that is carried out with a group of grandparents from the "Los Guerreros" circle that managed to motivate and encourage their participation, the activities developed are They directed not only physical preparation, but also affective-volitional preparation such as: physical exercises, debate workshops, celebrations of dates and events, cultural recreational activities; endorsed by the criteria of specialists and applied in the circle that made possible the systematic incorporation and participation of 100% of grandparents with real possibilities, contributing to optimize the quality of life of this population group that has increased in our country and the world in general.

Keywords: older adult, recreational physical activities, physical preparation

## Introducción

Existen diferentes términos para agrupar a las personas que sobrepasan los 60 años. Así pueden citarse denominaciones como ancianidad, tercera edad y la expresión de más uso es la de personas mayores, Salvador, Cano & Cabo (2004). En el presente ensayo se asume el término del adulto mayor que es el empleado en Cuba.

Según Consorcio EUROsociAL Salud (2008), El proceso de envejecimiento poblacional no tiene precedentes en la historia de la humanidad. Para 2050, por primera vez, las personas de 60 años y más en el mundo superarán en número a los jóvenes. Esta inversión histórica en los porcentajes relativos de jóvenes y las personas de edad ya se ha producido en las regiones más desarrolladas.

Como precisan diferentes autores las relaciones vejes e inactividad traen aparejadas serias consecuencias para la salud del adulto mayor:

Tolstij, A. (1989) (Orosa, T. 2001), se refieren a que se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. Los deseos de movimiento disminuyen, así como la rapidez para realizarlos, alterándose el equilibrio, ritmo y la fluidez en los movimientos predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

Menshikov, V. V. (1990) Platonov, V. N. (1991) plantean que al envejecer se producen cambios, ocurriendo disminuciones de funciones y capacidades.

Moreno González, A. (2005), precisa que la actividad física se reduce con la edad, desciende el tono muscular en reposo, viéndose descoordinación y torpeza en los movimientos. El sedentarismo agrava el envejecimiento y la incapacidad ya que los movimientos que dejan de realizarse, más adelante serán imposible de realizar.

No se puede pensar que llegar a ser un adulto mayor imposibilita para desempeñar las actividades de la vida diaria, independientemente de los cambios que ocurren en el organismo, propios del deterioro en los diferentes sistemas, hay que lograr mantenerlos activo realizando actividades físicas e interactuando con sus coetáneos.

Lara Díaz, H (2005) Si sumamos vejes e inactividad, veremos que perdemos nuestra fuerza y destreza para el diario vivir y por lo tanto aumentará el riesgo de padecer enfermedades y de morir más pronto que si nos comparamos con las personas de nuestra misma edad que sí realizan ejercicio.

Casal J C (2006). Refiere que Sedentarismo, sobrepeso, stress son las principales causas de muerte en el mundo actual.

El adulto mayor presenta transformaciones degenerativas, los cambios en huesos, músculos y articulaciones, pueden producir articulaciones rígidas; se tiene menos equilibrio, se producen padecimientos como (otitis, otosclerosis) alteraciones visuales (cataratas, glaucoma) y alteraciones de la musculatura cervical por artrosis; se presentan ciertos estados depresivos, tristeza, aislamiento, inhibición de las funciones psíquicas y motoras, tensiones mantenidas, impedimentos intelectuales y estrés.

En general aparece la inercia en los procesos de elaboración de la información, disminuye la sinapsis, disminuye el número y tamaño de las neuronas, disminuye la esfera cognoscitiva.

Al caracterizar ese proceso de envejecimiento en Cuba Enrique Vega dijo que ha sido de gran rapidez, con un 14 por ciento de su población mayor de 60 años, solo precedida por Uruguay, con el 7%.

Para el 2025 en el caso latinoamericano Cuba estará a la cabeza con el 33 % de su población mayor de 60 años, seguida de Uruguay con el 25 % y luego Chile y Panamá.

Al triunfo de la revolución, en Cuba surgen nuevas perspectivas que posibilitan el desarrollo en diferentes campos donde los ciudadanos se forman con amplias potencialidades para lograr una vida plena en todas las etapas de su desarrollo.

Dentro de ellas, las concepciones de la atención al adulto mayor suponen numerosos cambios en el estudio del envejecimiento y los enfoques para dicha atención lo que obliga a la intervención, desde diferentes ángulos (la salud, la psicología, la sociología y la actividad física)

La atención al adulto mayor, mediante el sistema creado por el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación con el apoyo del Ministerio de Salud Pública, constituye uno de los elementos más humanos de la atención a la persona mediante el ejercicio físico. Miles de ciudadanos de la tercera edad, se benefician con la práctica de ejercicios físicos, lo que ha devenido en elemento clave para el logro de una mayor calidad de vida en esta población.

Es por ello que se hace necesario estimular, buscar vías para lograr que los adultos mayores realicen actividades físicas desde su lugar de residencia y más en las condiciones de la pandemia que ha provocado tantos decesos a nivel mundial.

Desarrollo

Cuba ha implementado programas que ayudan al adulto mayor a tener una longevidad satisfactoria, la creación de los círculos de abuelos en las comunidades atendidos por los Consultorios Médicos y profesores de Cultura Física son una prueba de ello.

Como actividad fundamental el adulto mayor realiza ejercicios físicos de forma sistemática, las que recibe en forma de clases, impartidas por un profesor de cultura física siendo controlado su estado físico por el médico de la familia. Las clases deben ser impartidas de forma dinámica, motivada y variando tanto los ejercicios que se realizan en ellas como la actividad a realizar, se deben elaborar planes donde combinen estas con actividades recreativas o culturales donde socialicen, compartan, se comuniquen, bailen , jueguen, organicen obras, eventos y celebraciones. A ello se refiere Ceballos (2003), cuando aborda sobre Educación Física Contemporánea.

Al lograr variar las actividades se posibilitará despertar el interés de los participantes, al respecto señala Esquivel D (2003) "La elevación del interés de los grupos es de gran importancia para crear un clima socio psicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física".

En la comunidad estudiada era baja la incorporación de los adultos mayores a las clases del círculo de abuelo. Los instrumentos investigativos aplicados encuestas y entrevistas a adultos mayores, médico de la familia, profesor de cultura física así como a otros informantes claves de la comunidad, posibilitaron constatar apatía por la incorporación, debido a los horarios en que se impartían las clases (siempre el mismo), la variabilidad en las actividades por los pocos medios de enseñanza y los ejercicios seleccionados, siempre se realizaba lo mismo, no se promovían ni desarrollaban actividades recreativas,

culturales ni sociales, no se había concientizado sobre la importancia y beneficios de la práctica sistemática de las actividades físicas, por lo que era necesario incentivar a los adultos mayores de la comunidad para que se incorporaran al círculo de abuelos, esto pudo ser posible al elaborar un plan de acciones que en su estructura poseía actividades con un alto nivel de variabilidad que elevaron el interés y les permitió al mismo tiempo comprender la importancia de realizar actividades físicas.

En la comunidad de Rafael Ferro en Pinar del Río se trabaja con el Círculo de Abuelos "Personajes del 2021", donde se implementa un **Plan de acciones físico recreativas**.

#### **Ejercicios físicos para:**

El cuello y cabeza. Las extremidades superiores. El tronco. Las extremidades inferiores.

#### Incluyen:

Para todas las partes del cuerpo: flexiones y extensiones, movimientos circulares, torciones.

Para el abdomen: ejercicios abdominales no complejos para el fortalecimiento de los mismos.

Para las piernas: semicucullas, cucullas, saltos, balanceos.

Ejercicios con medios auxiliares (bastones, pañuelos, banderitas, etc.)

Ejercicios combinados.

Marchas.

Ejercicios respiratorios y de relajamiento.

**Talleres de debates:** Se debaten temas sugeridos por los adultos, de su interés, donde ellos participan, dan criterios y vierten sus experiencias, como:

Papel del adulto mayor en la familia. Importancia del ejercicio físico. Las enfermedades asociadas a la 3ra edad. ¿Es posible la sexualidad? Hábitos tóxicos frecuentes. ¿Qué actividades preferimos?.

**Celebraciones de fechas y eventos:** Se realizan cumpleaños colectivos, día de las madres, día de enamorados, de los padres, día de la mujer, del educador, de los trabajadores y otras que ellos proponen, así como diversos eventos de participación, como: El mejor plato alimenticio. La familia más creativa. Cumpleaños colectivos. En mi juventud fui. Las plantas de medicina tradicional. Conoce a tus amigos. Día de las madres y de los padres. Día de los enamorados

**Actividades recreativas culturales:** Se desarrollan diferentes actividades encaminadas a la preparación en cultura general del adulto mayor y a revitalizar juegos tradicionales, así como la preparación en diferentes actividades de esparcimiento. Entre ellas: Juegos de (Parchí, dominó, ajedrez, cubilete) Desarrollo de Bailes tradicionales. Realización de pequeñas obras de teatros. Realización de Manualidades (Tejidos, artesanías, ropas, figuras decorativas). El mejor disfraz. Excursiones a lugares significativos de la comunidad.

Cada una de las actividades presenta su objetivo, descripción y las orientaciones metodológicas, como se ilustra a continuación.

Ejercicios físicos: Esta es la actividad más importante desarrollada en el círculo y se acompaña de otras actividades en dependencia de la fecha en que se aborda.

Objetivo: Ejecutar ejercicios de flexibilidad con implementos para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Descripción:

Posición inicial: Posición bípeda (piernas separadas al ancho de los hombros, cabeza y brazos alineados, vista al frente y espalda hiperextendida)

Ejecuta: Flexión y extensión del cuello; flexiones laterales del cuello y torciones en 8 tiempos

Posición final: Regresar a la posición inicial

Dosificación:

Realiza de dos a tres series. (Repeticiones entre 6 y 8)

Densidad completa

Orientaciones metodológicas

De lunes a viernes a las 8.30am se reúnen los adultos mayores con el profesor de cultura física y el médico o enfermero de la familia que chequeará los signos vitales antes de iniciar los ejercicios y los acompañará durante su desarrollo, lo realizará nuevamente al final.

El profesor:

Velará por el apoyo completo haciendo énfasis en la correcta colocación de la cabeza (visión hacia un apoyo)

Tendrá presente la relación trabajo descanso entre las series y la realización del ejercicio.

Los martes y jueves al concluir la actividad principal el profesor realizará un taller de debate sobre los temas establecidos para que el adulto mayor exponga criterios y experiencias, podrán invitarse especialistas de la temática tratada. El lunes al iniciar la actividad el profesor dará la planificación de las actividades a desarrollar, presentará los 2 temas a debatir para que el adulto mayor se prepare con antelación.

Talleres de debates.

Importancia del ejercicio físico

Objetivo: Explicar la importancia de la práctica del ejercicio físico para el adulto mayor.

Descripción:

Se expondrá qué es el ejercicio físico, en qué consiste, tipos de ejercicios según el objetivo que se persigue y la dosificación, así como lo que se hace según el momento de ejecución en que se encuentre.

Después se realizará el debate en el colectivo.

Orientaciones Metodológicas:

Se iniciará el tema con la intervención del especialista que expondrá en 10 mts las ideas fundamentales.

A continuación se irán realizando preguntas o presentando problemáticas al adulto mayor que guiarán el debate para que expongan sus criterios y experiencias.

Se culminará la actividad pidiendo los criterios de calidad a los adultos ya sea de forma oral como escrita.

El segundo y cuarto sábado del mes se realizarán actividades recreativas culturales y el último sábado se celebrarán las fechas y/o jornadas que correspondan.

**CONCLUSIONES:**

Los círculos de abuelo han resultado ser una agradable experiencia para los adultos mayores, con ellos se ha logrado rehabilitarlos, al reducir sus limitaciones funcionales, aumentar su capacidad física reincorporándolos a las

labores y actividades de la sociedad. En Cuba se estima que participan sistemáticamente a las actividades de los círculos de abuelo un cuarto de millón de personas, que representa el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad donde viven.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Alonso López, R. (1998). La Cultura Física Terapéutica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba
- Alonso, C.R. (1991) ¿Cuándo Envejecemos? En Periódico Trabajadores. La Habana. Cuba.
- Alonso, C.R. (1998). Marcha, postura y equilibrio del Anciano. Gerontología en la comunidad. CITED, 1997: Trabajadores. La Habana. Cuba.
- Brizuela Roque, R. (1992). Día Internacional de homenaje a las personas de edad avanzada. En Periódico Guerrillero. Pinar del Río. Cuba.
- Casal JC. (2006). "Lo que no se usa se atrofia". Artículo publicado en [www.infomed.cu](http://www.infomed.cu) Un sitio para la vida.
- De La Osa, J.A. (2000). Llegar sin vergüenza a la vejez. En Periódico Granma. La Habana. Cuba.
- Echeverría Pérez, M. (1993). "La comunicación interpersonal entre el profesor de Cultura Física y el Círculo de Abuelos". Trabajo de Diploma. FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- Galván Rodríguez, I. (1995). La Cultura Física y Vejez. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río. Cuba.
- Gómez González, I. (2005). Inclusión del masaje, en el tratamiento de la sacrolumbagia; una nueva opción terapéutica para los pacientes que asisten al área terapéutica del Policlínico "Manuel Piti Fajardo" del municipio Guane. Trabajo de Diploma. FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- Gómez Valdés, A. (2005). ¿Cuándo somos viejos? FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- González Ferrer, C.I. (s/a) Tercera Edad: ¡Continuar Viviendo! FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- Herazo-Beltrán, Y. Quintero-Cruz, M.V. García-Puello, F. Pinillos-Patiño, Y. García-Puello, F. (2017) Calidad de vida, funcionalidad y condición física en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. Revista Latinoamericana de Hipertensión. Vol. 12 - Nº 5
- Hernández Rivera, C. (2005). La actividad física con implementos para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- Moreno González, A. (2005) Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte (20) <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- Núñez Cruz, M. N. (1989). Estudio de la influencia que ejercen las actividades físicas en los estados emocionales y fisiológicos de los abuelos. Trabajo de Diploma; FCF "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. Cuba.
- Orientaciones Metodológicas. (s/a). MINED. La Habana. Cuba.
- Orosa Fraiz, T. (2003). La Tercera Edad y la Familia. Editorial: Félix Varela. La Habana. Cuba.
- Polo Viamontes, M. (1989). Un anciano triste. En Periódico Trabajadores. La Habana. Cuba.

Rodríguez, M. L. Deporte y calidad de vida en la población adulta. Madrid: Ministerio de Educación Cultura y Deporte. 2002

Quiñones Palacios, L. (2005): La Sociología en la Cultura Física Adulto Mayor". FCF."Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río. Cuba.

Zayas Pujadas. M. (2005). La Cultura Física Terapéutica, una opción Terapéutica en la Rehabilitación de pacientes hemipléjicos que asisten al Departamento de Fisioterapia del Municipio Mantua. Trabajo de Diploma. FCF "Nancy Uranga Romagoza".Pinar del Río. Cuba.

## **RELACIÓN ENTRE LAS POTENCIALIDADES LOCALES PARA EL USO DEL EJERCICIO FÍSICO COMO VÍA NO FARMACOLÓGICA EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS**

### **RELATIONSHIP BETWEEN LOCAL POTENTIALS FOR THE USE OF PHYSICAL EXERCISE AS A NON-PHARMACOLOGICAL WAY IN THE TREATMENT OF DIABETES**

#### **Autores.**

1. M. Sc. Marlene Medina Colombé. Profesora Auxiliar. Universidad de Pinar del Río Hermanos Saiz Montes de Oca. Facultad de Cultura Física. Nancy Uranga Romagoza. Pinar del Río. Cuba. [marlene.medina@upr.edu.cu](mailto:marlene.medina@upr.edu.cu), ORCID: org/0000-0003-4060-811x
2. M. Sc. Luis Guillermo Pimienta Miranda. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas, Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Guevara de la Serna. Pinar del Río. Cuba. [luisguillermo@infomed.sld.cu](mailto:luisguillermo@infomed.sld.cu),

#### **Resumen:**

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen una de las principales causas de muerte a nivel mundial, por lo que varios países están adoptando medidas para combatir los factores de riesgo, entre ellos Cuba, país que en las condiciones actuales y a partir de las nuevas políticas trazadas por la dirección del gobierno ha decidido apostar por el desarrollo local dando potestad y facultades a los gobiernos municipales y provinciales para asumir estrategias que tributen a un desarrollo local más integral. Esta investigación se basa en demostrar lo lejos que estamos de explotar las potencialidades existentes en el marco comunitario (consejos populares) específicamente para garantizar el desarrollo poblacional a partir del uso del ejercicio físico regular como un eficaz tratamiento menos costoso, más ameno y socializado como medio de prevención y rehabilitación de estas enfermedades, incluida la diabetes, para poder minimizar los síntomas y mejorar la calidad de vida para lo cual es necesario la utilización eficiente de las potencialidades locales de cada área de atención primaria de salud en aras de revertir los crecientes índices de incidencia de estas enfermedades en la mortalidad que se evidencia en aumento sistemático. . Fueron utilizados los métodos revisión de documentos, histórico lógico, análisis síntesis y la observación.

#### **Palabras claves**