

Propuesta de actividades físico recreativas para mantener la funcionalidad de los adultos mayores de la Parroquia José Luis Tamayo "Muey", Cantón Salinas en el año 2011¹

Lic. Vanessa Ochoa Sangurima

Resumen. La investigación es un estudio longitudinal prospectivo, experimental de control mínimo, cualitativo y cuantitativo enfocado en el mantenimiento de la funcionalidad de los adultos mayores a través de actividades físico-recreativas. Se utilizan medios de investigación como: el método analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el hipotético-deductivo y como método empírico el experimento, aplicando el modelo propuesto teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas generales y específicas, las particularidades de la sesión de trabajo y todas las condiciones necesarias para la ejecución del mismo. Se plantea una propuesta de actividades físico recreativas como la herramienta alternativa del proceso investigativo el cual consiste en planificar adecuadamente y metodológicamente todas las actividades divididas en fases de trabajo, con contenidos y temas que puedan ser aplicados a adultos mayores de la comunidad José Luis Tamayo "Muey", para lograr la participación activa así como el empoderamiento de las personas mayores, logrando con esto un envejecimiento competente, en un sentido útil, y productivo, sin que esto indique producción laboral, sino producción social, capaces de fortalecer a la comunidad y aportar positivamente a la sociedad, siendo viejos pero con calidad de vida.

Palabras claves: Adulto mayor, funcionalidad, actividad física, recreación, actividades físico – recreativas.

Proposta atividades físicas recreativas para manter a funcionalidade do idoso da Freguesia José Luis Tamayo "Muey" Salinas de Cantão em 2011

Resumo. A investigação é um estudo prospectivo longitudinal, qualitativa mínima experimental e controle quantitativo focado em manter a funcionalidade dos idosos através de atividades físicas e recreativas. Eles são usados como ferramentas de pesquisa: método analítico-sintético, o indutivo-dedutivo, o método hipotético-dedutivo e empírica como a experiência, a aplicação do modelo proposto, tendo em conta as orientações gerais e específicas metodológicas, a sessão de trabalho especial e todas as condições necessárias para a implementação. Uma proposta é a atividade física de lazer como uma ferramenta alternativa no processo de pesquisa que é o de planejar adequadamente e metodicamente todas as atividades divididas em fases de trabalho, com conteúdos e temas que podem ser aplicadas para os idosos da comunidade José Luis Tamayo "Muey", para garantir a participação ativa e capacitação dos idosos, alcançando assim uma competente envelhecimento de uma forma útil e produtiva, sem uma indicação da produtividade do trabalho, mas a produção social, capaz de fortalecer a comunidade e contribuir positivamente para a sociedade, ser velho, mas com qualidade de vida.

Palavras-chave: função, idosos, atividade física, recreação, atividades físicas - recreativo

Proposed recreational physical activities to maintain the functionality of the elderly of the Parish José Luis Tamayo "Muey" Salinas Canton in 2011

Summary. The research is a prospective longitudinal study, experimental minimum control, qualitative and quantitative focused on maintaining the functionality of older adults through physical and recreational activities. Research facilities are used as analytic-synthetic method, the inductive-deductive, deductive and the empirical method as the experiment, using the proposed model taking into account the general and specific methodological guidelines, the specifics of the work session and all conditions necessary for the execution. The design of recreational physical activity is presented as the tool of the research process alternative

¹ Trabajo de grado, Maestría en Recreación y Utilización del Tiempo Libre de la ESPE

proposal which is to plan properly and all activities methodologically divided into phases of work, content and themes that can be applied to the for older adults in the community José Luis Tamayo "Muey". These recreational physical activities pretend to give for older adults a set of regenerating activities, fun recreational activities, which allow maintenance and especially disease prevention and proper use of leisure time. This study presents and develops a range of recreational physical activities for older adults in the community José Luis Tamayo "Muey" to ensure the active participation and the empowerment of older people to activities that are organized and applied for them, achieving with this a competent age, in a useful and productive sense without an indication of labor productivity, but social production, able to strengthen the community and contribute positively to society, being old but with quality of life.

Keywords. Elderly, functionality. physical activity, recreation, recreational physical activities.

Información Biográfica

Maestría en Recreación y utilización del tiempo libre - ESPE

Correo electrónico: vane4lali@yahoo.com

Adulto mayor. La Organización Panamericana de la Salud, desde 1994, ha generalizado el término adulto mayor que comprende a las personas de 65 años o más de edad. Del adulto mayor podemos decir que son aquellas personas que llegan a una edad en la que formalmente deben dejar el trabajo que realizaban, con esto nos referimos a las personas que dedicaron su vida al trabajo y tras un tiempo deben jubilarse. Otro modo es la que el gobierno determina por ley, una vez se cumplan los requisitos de edad y tiempo de trabajo; en Ecuador hacen parte de este grupo las personas que cumplan 65 años.

Igualmente una parte de la población asocia al adulto mayor, así no lo sea, como una persona anciana, enferma, limitada, que ya no siente, no piensa, no sueña, no desea y solo espera la muerte.

Funcionalidad. Según la OMS, 1985 desde una perspectiva funcional, un adulto mayor sano es aquel capaz de enfrentar el proceso de cambio a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal, de esta forma el concepto de funcionalidad es clave dentro de la definición de salud para el anciano, por ello la OMS (1982) propone como el indicador más representativo para este grupo etario el estado de independencia funcional. La funcionalidad o independencia funcional es la capacidad de cumplir acciones requeridas en el diario vivir, para mantener el cuerpo y subsistir independientemente, cuando el cuerpo y la mente son capaces de llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana se dice que la funcionalidad esta indemne.

Actividad física. Todo movimiento que realiza el ser humano ya sea de forma natural o pensada obteniendo con esto desgaste de energía con un fin definido el cual puede ser de prevención, mantenimiento, rehabilitación, estético o de performance deportivo se lo

conoce como actividad física. Campo, Gladys en su libro *Actividad física y salud para la vida* (2003) explica que durante la vida del adulto mayor, la actividad física debe estar dirigida al mantenimiento físico, cuyo objetivo es mejorar y/o mantener en la medida posible los diferentes sistemas vitales y por ende las funciones cognitivas y sociales.

Recreación. La palabra recreación se deriva del latín: *recreatio* y significa "restaurar y refrescar la persona". La recreación tiende a ser definida como una actividad con un propósito, agradable, que genera satisfacción, practicada en forma individual o colectiva, en la cual se interviene de forma libre y voluntaria (motivación intrínseca), que es libre y placentera y que no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella.

Actividades físico recreativas. Sobre la actividad físico-recreativa se considera a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

INTRODUCCION

En nuestro país se realizan programas de gerontogimnasia organizados y supervisados por el MIES, a través de las coordinadoras, las mismas que tienen profesores contratados no siempre los más calificados para el trabajo con adultos mayores, produciéndose con esto actividades repetitivas, monótonas, aburridas, que conllevan al desinterés y desmotivación de los participantes. No disponen de un plan de actividades a desarrollarse con los adultos mayores y tampoco tiene un plan de capacitación para los profesionales.

Así mismo se realizan investigaciones aisladas con profesionales que analizan datos de los adultos mayores y diversos variables, como es la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los hábitos alimenticios, exponiendo resultados positivos y conclusiones prometedoras pero no cuentan estas investigaciones con una articulación de brazos ejecutores quienes se encarguen de la posible solución al problema a nivel local y nacional.

Por tal razón está investigación enfocada en una propuesta alternativa permitirá establecer en primer lugar los riesgos biopsicosociales a los que se exponen los adultos mayores debido a la falta de actividad y su posible solución. No se puede desconocer que sectorialmente, el organismo encargado de dirigir y controlar las actividades con los adultos mayores ha arrancado la tarea pero aún no se ha logrado consolidar los elementos de pertenencia, identidad, educación en y para el tiempo libre, logrando empoderar a la población objeto de estudio.

La constitución del Ecuador en el Art. 38.- “El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas”. El proceso investigativo y la propuesta alternativa se vinculan a los ideales del Estado

La Ley del Anciano tiene como acciones: - Evitar el aislamiento del anciano, posibilitando el desarrollo de actividades creativo – recreativas y de mantenimiento de funciones y promover la revalorización, autoestima y capacidad residual del anciano. Como política de Estado está fundamentado el derecho de las personas en especial grupos vulnerables como los adultos mayores a la recreación y buen uso del tiempo libre.

El llegar a la vejez es sinónimo de adaptación a cambios radicales en la vida, tanto en la estructura del funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Así mismo estamos en momentos en los cuales el aumento del tiempo libre debido a la jubilación, el abandono de los hijos de la casa, la muerte de la pareja entre algunos factores llevan al adulto mayor a situaciones de estrés y depresión, en el que se encuentran en una encrucijada ¿Qué hacer con la vida que queda?.

En este momento que se producen una serie de cambios morfofuncionales en la persona que va deteriorando la calidad de vida de la misma, es cuando se considera importante iniciar una propuesta en donde la recreación y la actividad física dirigida y planificada para adultos mayores jueguen un papel significativo para que esta última etapa no se produzca de una forma precaria y abrupta, un espacio en el que no solo exista el movimiento sino también que se promueva las relaciones sociales, el compartir con sus pares, el juego, la comunicación y la compañía, con el objetivo de mantener y mejorar su funcionalidad, a través del diseño y aplicación de la propuesta de actividades físico recreativas, que logre cautivar al grupo objeto de estudio. Sin duda alguna, se aportará de una forma positiva en base a conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la investigación, con el fin de plantear alternativas sanas de utilización del tiempo libre, recreación, y actividad física.

METODOLOGÍA

1. Diseño.

El presente es un estudio longitudinal prospectivo, experimental de control mínimo, cualitativo y cuantitativo.

2. Población.

La Península de Santa Elena recién incorporada como provincia cuenta con centros de atención al adulto mayor dirigidos por el MIES en algunas comunidades tanto urbanas como rurales, la población objeto de investigación está en la comunidad José Luis Tamayo "Muey" perteneciente al Cantón Salinas, el universo está formado por todos los asistentes Adultos mayores de ambos sexos a las actividades llamadas gerontogimnasias y que podrían ser evaluados en el estudio.

3. Intervenciones.

Para la recolección de datos las técnicas utilizadas fueron adquiridas durante las sesiones con los participantes que asisten a la Casa de Oración de la comunidad José Luis Tamayo "Muey" y sus actores principales como población objeto de estudio, en las cuales se realizaron intervenciones por parte de la profesional egresada de la II Promoción de la Maestría en Recreación y Utilización del Tiempo Libre de la ESPE, utilizando técnicas y test para su respectivo análisis.

4. Análisis estadístico.

Se utiliza como técnica o instrumento estadístico el test de capacidad funcional de 6 minutos adaptado de Cooper, en el cual obtenemos una distancia calculada en metros, con los resultados obtenidos se calcula el VO₂máx con la fórmula propuesta por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (CAMD), y con los valores de VO₂máx se puede conocer la clase funcional de cada asistente utilizando la clasificación de la New York Heart Association (NYHA).

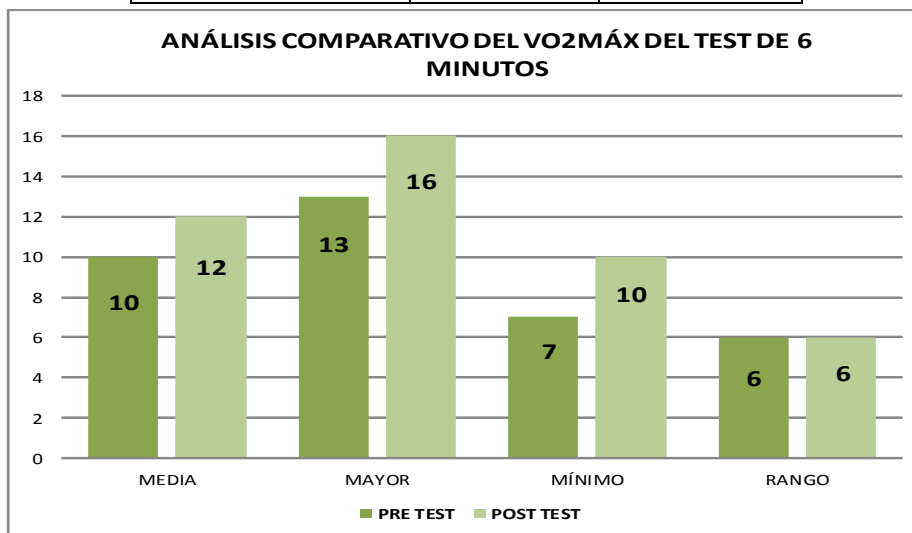
Para el tratamiento y análisis estadístico de los datos se utiliza la estadística descriptiva: media, porcentaje, mínimo, máximo y rango.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultados más concluyentes en el proceso y basados en los métodos y materiales aplicados para dicho artículo se encontraron los resultados que se muestran en la tabla 1.

Tabla 1: Comparación del Comportamiento del VO2máx.

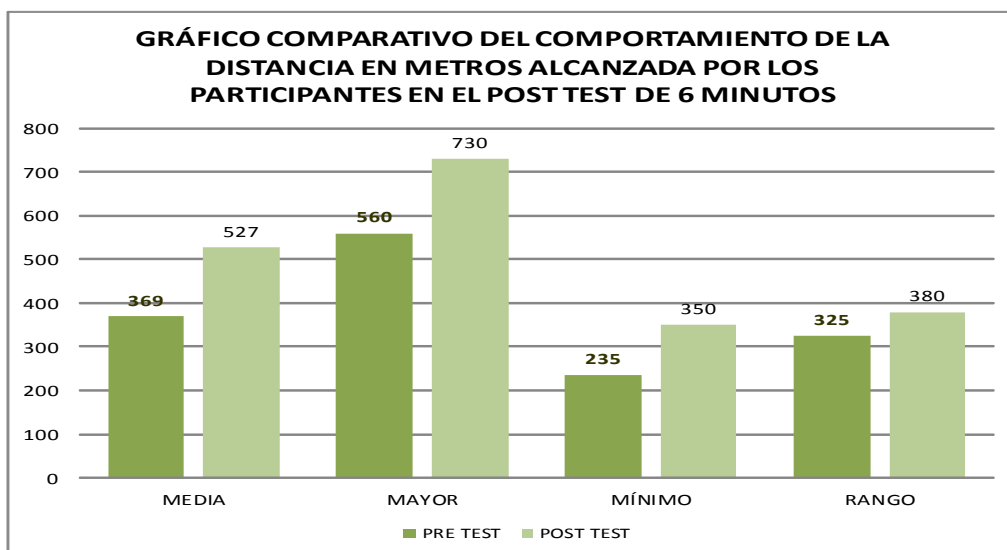
	PRE TEST	POST TEST
MEDIA	10	12
MAYOR	13	16
MÍNIMO	7	10
RANGO	6	6



Se puede observar el promedio del VO2máx de los participantes luego de la aplicación del primero y segundo test de 6 minutos, en donde se observa el aumento del mismo tanto en el promedio que sube dos puntos, la máxima aumenta tres puntos y el mínimo repite el aumento de tres puntos, el rango se mantiene constante pero la mejoría es innegable.

Tabla 2: Comparación del comportamiento de la distancia recorrida.

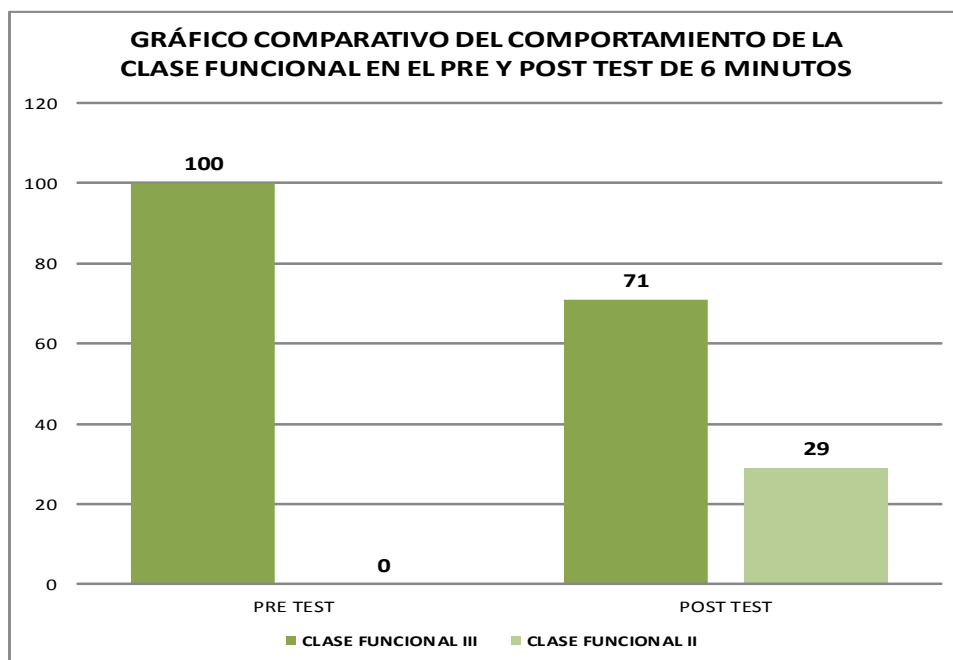
	PRE TEST	POST TEST
MEDIA	369	527
MAYOR	560	730
MÍNIMO	235	350
RANGO	325	380



Observamos que la distancia recorrida en metros de los participantes luego de la aplicación del primero y segundo test de 6 minutos, el aumento del mismo tanto en la media como en el máximo y el mínimo, el rango aumenta producto de la notable mejoría de ciertos participantes, lo que no sucedió con todas las personas asistentes.

Tabla 3: Comparación del comportamiento de la clase funcional.

	PRE TEST VO2 máx Agosto	POST TEST VO2 máx Octubre
CLASE FUNCIONAL III	100 %	71 %
CLASE FUNCIONAL II	0 %	29 %



En este cuadro y gráfico, observamos que en el primer test el 100% de los participantes se ubicaron en la clasificación funcional III y posteriormente en la segunda evaluación del test luego de tres meses se puede observar que el 71% se mantuvieron en la clase funcional III y el 29% restantes mejoró y se ubicó en la clase funcional II.

CONCLUSIONES

La Propuesta de Actividades Físico recreativas luego del proceso investigativo es viable por contribuir de manera positiva en el mantenimiento y mejoramiento de la funcionalidad de los adultos mayores participantes mejorando su calidad de vida.

Esta propuesta está estructurada en la planificación de actividades bien estructuradas, por fases, con contenidos claros como una herramienta práctica para la población de estudio, así como para los profesionales a cargo, el cual permitirá ser una vía de refuerzo para la prevención, mejora y mantenimiento de la funcionalidad de los adultos mayores.

Visto de esta manera la propuesta realizada demuestra que si es oportuno y acertado que en cualquier ciudad y comunidad se ejecute la propuesta de Actividades físico recreativas.

Bibliografía

- AGUILAR L., PAZ E., (2002). Introducción a la programación de la recreación. México.
- CAMPO, G. (2003). Actividad física y salud para la vida, Editorial kinesis, Primera Edición, Enero 2003 Colombia
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, 2008
- HERNÁNDEZ, R., PONCE E., RODRÍGUEZ E., (s.f.) Nueva metodología para realizar la prueba de caminata de los 6 minutos Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo", (Cuba) <http://www.efdeportes.com> Acceso: 14 marzo 2011.
- Quiroz, Cristian <http://lapampaenmovimientoisef.blogspot.com/2008/12/adultos-mayores-en-actividad.html> Acceso: 10 julio 2011
- LEY DEL ANCIANO, LEGISLACIÓN DEL ANCIANO, LEY ESPECIAL DEL ANCIANO NO. 127 de R.O. 806 de 6-XI-1991, Reglamento General de la Ley del Anciano. Decreto Ejecutivo No. 3437 de 17-VI-1992 de R.O. 961-19-VI-92
- SANHUEZA P., M., CASTRO S., M., ESCOBAR J., M. (2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. Ciencia enfermedad. [revista en la Internet]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo> Acceso: 8 de Febrero 2011
- CAMPAÑA, M. (2010). Programa de actividades físicas terapéuticas en pacientes hipertensos del subcentro de salud "plan piloto" de la fundación futuro en guayaquil, ecuador, Tesis de Maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte " Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.