

Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores

Influence of recreational activities on the quality of life of the elderly

Maitte Bermúdez Chaviano¹

E-mail: mbermudez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8337-3018>

Yoelvis Vega Pérez¹

E-mail: esyuelvis1276@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5738-0225>

Yeney Calderón Villa¹

E-mail: ycalderon@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1506-3130>

¹Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Bermúdez Chaviano, M., Vega Pérez, Y., Calderón Villa, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 173-179. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la influencia de las actividades físico-recreativas que realizan los adultos mayores que asisten al círculo de abuelo de Buena Vista, orientadas a mejorar su calidad de vida. Se realizó un estudio descriptivo, la población investigada fueron 30 personas y para las historias de vida se estudiaron dos casos paradigmáticos de adultas mayores que asisten al grupo. Las técnicas que se utilizaron fueron: revisión documental que nos permitió obtener datos sociodemográficos del grupo, la encuesta no estructurada con la cual pudimos recopilar información sobre los beneficios de las actividades físico recreativas, la observación permitió verificar directamente las actividades que se desarrollan en los encuentros, establecer relación directa con los informantes y finalmente construir las historias de vida que permitieron ampliar y profundizar el esfuerzo de investigación en relación a los objetivos propuestos. Los resultados obtenidos en esta investigación nos indican que las actividades físico recreativas que se realiza en el grupo influyen de forma positiva en la mejora de la calidad de vida de los asistentes a dicho grupo, la observación, encuesta y los testimonios afirman que sus vidas han cambiado, mejorando su autonomía, memoria, alegría y capacidad para relacionarse con la sociedad.

Palabras clave:

Actividades recreativas, Adultos mayores

ABSTRACT

The present investigation was developed with the objective of determining the influence of recreational physical activities carried out by older adults who attend the Buena Vista grandparents' house, aimed at improving their quality of life. A descriptive study was carried out. The population investigated was 30 people and for the life stories, two paradigmatic cases of older adults who attend the group were studied. The techniques that were used were: documentary review that allowed us to obtain sociodemographic data of the group, the unstructured survey with which we were able to collect information on the benefits of recreational physical activities, observation allowed us to directly verify the activities that take place in the meetings, establish a direct relationship with the informants and finally to build the life stories that allowed the research effort to be expanded and deepened in relation to the proposed objectives. The results obtained in this investigation indicate that the recreational physical activities carried out in the group have a positive influence on the improvement of the quality of life of those attending said group, the observation, survey and testimonials affirm that their lives have changed, improving their autonomy, memory, joy and ability to relate to society.

Keywords:

Recreational activities, Older adults.

Introducción

A nivel internacional el fenómeno del envejecimiento poblacional ocupa espacios de reflexión y debate científico, a tono con los adelantos científico y tecnológicos, que abordan desde miradas de alertas la situación de cómo se incrementa progresivamente la longevidad; y en ello Organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (2020) advierten de las causas esenciales que afloran en la extensión de la esperanza de vida, la disminución de la mortalidad y el descenso de la fecundidad.

En Cuba se reconoció por la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI, 2019), que la población de adultos mayores, tuvo una tendencia a incrementarse ininterrumpidamente; situación que se mantiene de forma similar en la actualidad y que obedece a las advertencias formuladas por la OMS (2015).

Desde esa mirada a la longevidad humana satisfactoria, las políticas de salud en Cuba, reconocen la prioridad en la atención a ese grupo poblacional, luego, inducen a para la búsqueda de soluciones que conlleven a un envejecimiento satisfactorio, y ponderan la idea de reconocer a Cuba es uno de los países más envejecidos de América Latina, ante la proyección de tener en 2025 la población más longeva del continente; así señalan que la mayoría de los centenarios conviven con su familia, son alegres, tienen buen sentido del humor, alta confianza en sí mismos y adaptabilidad a la vida, son optimistas, comunicativos y afrontan los problemas: González (2011); Casanova (2014).

La valoración que hace una persona de sus condiciones materiales y espirituales de vida expresadas en tres dimensiones fundamentales: salud, condiciones socioeconómicas y satisfacción por la vida se define como calidad de vida: Naranjo, et. al. (2015); aspecto que en los adultos mayores sitúa la autonomía, la seguridad económica, las condiciones de la vivienda y la satisfacción por la vida en correspondencia con las necesidades espirituales propias de la edad; definición aplicable al desarrollo de la vida, la capacidad funcional y la longevidad, que deberán articular con una adecuada salud.

El programa de atención al adulto mayor en Cuba, considera la implementación de estrategias para incrementar la natalidad y mejorar las condiciones y la calidad de vida en la tercera edad, y en sus acciones se ofrece una atención diferenciada, sistemática y eficaz que permite la proyección de un nivel óptimo de bienestar como evidencia del papel adaptativo en el afrontamiento a la vejez, con énfasis en la longevidad satisfactoria: (Villafuerte, et al., 2017); y en ello estos autores asumen el papel de la actividad físico recreativa a esos fines.

Varios autores concuerdan en la definición de envejecer: Casanova (2014), Villafuerte, (et al., 2017), y la sumen como aquel proceso activo, ascendente, natural, inevitable, que propicia transformaciones a nivel biológico, corporal, psicológico y social; con la condición de ocurrir y estar delimitado por el tiempo; luego, se muestra de forma diferente en cada ser y cronológicamente el envejecer se proyecta en un continuo dialéctico.

El fenómeno del envejecimiento ocupa espacios de reflexión y debate entre investigadores del tema: Martínez, et al., (2018); quienes aluden a una característica que lo identifica: los cambios; y en ese sentido reconocen los cambios a nivel biológico, psicológico y social, que implican limitaciones en su autonomía personal, en la calidad de vida, y en el desarrollo de una longevidad satisfactoria.

(Lanz, et al., 2019); Ares (2020) reconocen varios factores que influyen en el desarrollo del envejecimiento: hábitos de alimentación no adecuados, el stress, las enfermedades crónicas no trasmisibles como la Hipertensión, diabetes, obesidad, cardiopatías, el consumo de tabaco y alcohol, la soledad, la exclusión socio laboral y familiar, el sedentarismo, mala higiene y poca actividad física; y en esa dirección exponen que asumir la cultura de la longevidad facilitaría que los adultos mayores puedan vivir más y pos de una longevidad satisfactoria.

Para ese fin, estudiosos del tema consideran en primer orden que los adultos mayores deberán tener salud; y para ello se deberán tomar acciones que favorezcan la prevención de las enfermedades, la independencia física y mental, buenos hábitos de alimentación e higiene, la participación social, y la realización de una actividad física que evite el sedentarismo, permitiendo, entonces que se logre la calidad de vida de los adultos mayores: (Quintana, & Juanes 2021; Rodríguez-Gutiérrez, et al., 2022; y Mesa, et al., 2022); sin embargo en sus doctrinas ponderan para ese fin la realización de actividades físico recreativas que articulen movimientos físicos con acciones mentales a través de juegos participativos.

El posicionamiento de la autora de este trabajo alude a la actividad física recreativa como una actividad de interés saludable y social que influye positivamente en la calidad de vida en los adultos mayores; en tanto, dicha actividad permite el mejoramiento de capacidades y habilidades, el mantenimiento de la fuerza y la movilidad, la conciliación del sueño, y la presentación de estados de ánimo positivos, la prevención de enfermedades y las relaciones sociales y personales.

Desde esa mirada, considera la autora que la proyección de las actividades físico recreativas destinadas a los adultos mayores deberán fundamentarse en la gestión de los conocimientos que socialicen valores, salud y bienestar, equidad e inclusión general a ese grupo de la población y para ese fin se identificar intereses comunes que conlleven al disfrute, la satisfacción personal y la integración social, todo lo cual posibilita el cumplimiento de las políticas cubanas que otorgan prioridad a los adultos mayores.

En ese interés, las actividades físico recreativas destinadas a los adultos mayores deberán ser planificadas a partir de la realidad objetiva del mundo en que se viven esas personas; por tanto en la concepción de dichas actividades se consideró una concepción que las identifica como aquellas que favorecen la satisfacción de las necesidades de descanso a través de las dinámicas de carácter físico recreativo, elegidas según posibilidades de realización en pos de proporcionarles alegrías, aprendizajes, y placeres; en ese interés las actividades físico recreativas se realizarán

considerándose una intención recreativa, lúdica, compensatoria, de ocupación mental, disfrute socioemocional.

Asimismo, se consideró que las actividades físico recreativas dirigidas a los adultos mayores, se realizaran a partir de ciertos requisitos, como: la aprobación de los participantes, quienes lo harán de forma espontánea en una su elección libre, bajo un en un clima de alegría y de entusiasmo, en espacios que reúnan las condiciones de oferta de un de satisfacción, entretenimiento, descanso, placer personal; además consideraran actividades de tipo deportivas, físicas, culturales, sociales, artísticas al aire libre y de aventuras, todo lo cual exige organización, planificación y control de quienes las promocionan y asumen la responsabilidad de ejecutarlas.

En esa dirección las actividades físico recreativas dirigidas a los adultos mayores, asumen las doctrinas de la inclusión al facilitarles aprendizajes desde el reconocimiento de sus posibilidades y potencialidades al contribuir con la calidad de sus vidas, y en ello, resulta esencial, desde la toma de posición de la autora el reordenamiento de dichas actividades físico-recreativas, con un carácter lúdico y que se lleven a vías de hecho mediante juegos que deberán ser sustentados en una organización planificada y ordenada, considerándose en ello, las ventajas de la actividad físico recreativa para ese fin, observadas en la promoción del respeto, las empatías, el poder liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana, la compensación de habilidades físicas y mentales; y para ese fin será necesario tener conocimientos acerca de las necesidades, preferencias y gustos de los adultos mayores.

El gusto, es aquella cualidad que determina los intereses individuales, sin tener presente el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las actividades físico recreativas durante el tiempo libre; los intereses, tienen una relación estrecha con el gusto, y dependen de las individualidades de los individuos, condicionadas por las actitudes, según los contextos de actuación personal y social; y las preferencias, se consideran desde sus gustos y sus intereses, mientras las necesidades, responden a aspectos objetivos y subjetivos propios de las características de esa etapa de la vida.

Llegado a este punto, la autora consideró que las actividades físico recreativas dirigidas a los adultos mayores, necesitan de una correcta planificación a partir de s demandas de estos y las ofertas de los profesionales que asumen la responsabilidad de cuidarlos y protegerlos; en las demandas la esencia radica en los gustos, intereses y necesidades; y en la oferta prima la toma de decisiones, para lograr el efecto esperado; en ello es vital, la utilización de juegos físico recreativos que satisfacciones en los adultos mayores.

Desde esa idea el objetivo de este trabajo es exponer actividades que pueden ser utilizados para la recreación de los adultos mayores, en correspondencia con las políticas sociales y saludables en pos una calidad de vida y una longevidad satisfactoria.

Materiales y métodos

El presente estudio fue descriptivo porque permitió conocer las características e influencia de las actividades físico-recreativas sobre la calidad de vida de los adultos mayores. El trabajo se desarrolló en el Círculo de Abuelos de Buena Vista, tomándose como muestra 30 abuelos que se encuentran incorporados a las actividades físico-recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos y clases con el adulto mayor. Durante el desarrollo de la investigación se realizaron diferentes observaciones a las actividades físico-recreativas realizadas.

Resultados-discusión

Las actividades físico recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, permitiendo distracciones, ayudando a la motricidad, al desarrollo de grandes movimientos, también a nivel psicológico porque por medio de estas actividades pueden eliminar tensiones, miedos y estrés, asistir a estos centros los hacen olvidar de preocupaciones y muchas veces depresiones por el abandono de sus hijos.

Dichas actividades físico recreativos les ayudan como terapia de rehabilitación, recuperación física y emocional, el envejecimiento demanda de atención permanente, muchas veces por el abandono de sus seres queridos sumándole a esto la dificultad para realizar actividades cotidianas, esto causa problemas a nivel cognitivo y de motricidad, es por ende que estos centros ayudan a que el adulto mayor mejore su calidad de vida haciéndolo sentir nuevamente parte de la sociedad.

En nuestra sociedad se ha podido desarrollar programas que integran a los adultos mayores como el "Sistema integral de atención al adulto mayor", el mismo que permite a las personas mayores de 65 años en diferentes centros barriales realizar talleres y establecer actividades físicas, recreativas, de salud y de inclusión en la sociedad, todo esto para mantener activas en todos los ámbitos y mejorar la calidad de vida de estas personas.

En la actualidad, la sociedad conoce de la existencia de este programa en nuestra ciudad, pero ignora sobre la gran importancia e impacto que tiene en las vidas de los adultos mayores que asisten a estos centros y las actividades que en este programa se realizan.

Dicho esto, para que la sociedad conozca de forma clara el impacto de actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores, se pretende mediante esta investigación, obtener evidencias importantes con la finalidad de dar a conocer que dichas actividades tienen relación directa con el estilo y la calidad de vida de los adultos mayores.

La investigación está enfocado en resaltar como los adultos mayores van teniendo cambios conforme avanzan su envejecimiento, además de que la mayoría de ellos viven solos sintiendo abandono, tristeza y muchas veces soledad, siendo personas que necesitan el apoyo de su familia y muchas veces quedan olvidados, es muy importante conocer el ambiente social en el que se desarrolla el adulto

mayor y los motivos por los que asiste al grupo, por tal motivo se puede determinar las diferentes necesidades que atraviesa el adulto mayor y formar estrategias para mejorar la calidad de vida tanto en el ámbito social como familiar; los adultos mayores que asisten a los diferentes centros van para compartir con personas de su misma edad, realizando actividades como canto, manualidades, baile, ejercicios de relajación, entre otros, manifiestan que esto les ayuda a estar en un ambiente social y no a quedarse solos en sus hogares.

El motivo fundamental de realizar este estudio, es verificar que las actividades físico recreativas que se realiza en los adultos mayores ayudan a mejorar la calidad de vida, incluyendo su salud física, estado psicológico, emociones entre otras, haciendo que las personas que asisten a estos grupos se llenen de emociones, alegría y felicidad, generando un ambiente de distracción y sociabilización superando de mejor manera las dificultades o limitaciones personales y de su entorno.

La actividad física y recreativa en el adulto mayor contribuye al mejoramiento de su calidad de vida. Está demostrado que garantiza al que lo practica un aspecto más saludable y estético, permite conservar mayor fuerza vital y física previniendo de esta forma algunas patologías. La vejez se refiere a un estado relativamente largo, ya que puede corresponder a casi la tercera parte de la existencia, y además constituye el último escalón del ciclo vital (Aguilera, 2017).

Promover una vejez sana, no es tan sólo asegurar la alimentación, la salud, confort habitacional e higiene; muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. Existe la creencia extendida en varios sectores de la población, de que las personas mayores carecen de importancia en un mundo acelerado, globalizado y cada vez más industrializado como es el mundo actual.

En atención a la tercera edad, cada día un concepto se abre paso: "hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de ellos en la sociedad (Padrino, 2017).

En Cuba se están promoviendo numerosas acciones a favor del estudio y atención al adulto mayor, como: actividades lúdicas con personas mayores para la mejora de la salud y la calidad de vida (Herrador, 2020), diferentes programas de ejercicio y sus efectos en la salud y calidad de vida en adultos mayores activos (Sierra, 2020), entrenamiento funcional en parques saludables y medio urbano para mayores (Muñoz, 2020), promoción de actividades físicas para un envejecimiento saludable (Espinosa, 2020). Sin embargo, se debe contribuir a la búsqueda de otras vías que enriquezcan la atención a la ancianidad, desde una perspectiva social, donde se logre la elevación de la calidad de vida del adulto mayor, a través del intercambio, la socialización, el entretenimiento sano y la recreación, entre otros aspectos.

Actividades recreativas en adulto mayor

El adulto mayor empieza a tener mayor tiempo libre y acude a diferentes grupos donde realizan diferentes tipos de actividades recreativas que ofrece lo siguiente: costura,

tejido, actividades manuales, arte, actividades plásticas, entre otras, esto ayuda al adulto mayor a distraerse y a mantenerse en un ambiente de socialización con personas de su edad, claro esto no debe ser obligatorio, sino que el adulto mayor debe asistir a estos grupos por voluntad propia, para así disfrutar de otro tipo de ambiente.

- Tejer

Entrelazar lana por medio de la ayuda de un crochet o agujones formando así diferentes obras de artes como: tapetes para la sala, sacos, zapatos, escafpines entre otras; esto permite que el adulto mayor mantenga en movimiento las manos y piense lo que va a realizar saliendo así de su rutina y compartiendo con personas de su edad su habilidad.

- Bordar

Consiste en utilizar varios hilos de diferentes colores, para impregnar algún diseño o figura en tela ya sea en blusas, fundas de almohada, tapetes, entre otras.

- Pintura

Pueden plasmar sus ideas en telones, hojas o inclusive en cerámica, demostrando su arte aparte de intercambiar ideas, integrándose con personas de su edad que los comprenden.

- Actividades plásticas

Aprenden a realizar figuras de materiales reciclados, esto les permite que se desenvuelvan de mejor manera mejorando su motricidad, aparte de eso estas manualidades que crean venden con lo que generan ingresos para su hogar.

- Festivales recreativos

Los festivales recreativos ayudan al adulto mayor porque aquí se muestran sus dibujos, pinturas, manualidades, tejidos, además de compartir en grupo con participación de danza, música y concurso de chistes, ayudando a sentirse con ellos mismos bienestar y satisfacción en lo que realizan.

- Los juegos recreativos

Mejoran la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad. La investigación demuestra la necesidad de incluir juegos para diferentes manifestaciones atendiendo las características y particularidades del adulto mayor.

Para el desarrollo del trabajo se asumen cinco juegos físico recreativos que pueden emplearse para la satisfacción de los adultos mayores, a partir de la consulta a la obra de autores como: (González 2011; Quintana y Juanes, 2021), adaptados a los intereses de este trabajo.

- Juego 1: papalotes divertidos

Objetivo: propiciar un espacio recreativo que contribuya a la actividad física a partir de establecer relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los adolescentes.

Materiales: papel o cartulina fina, hilos, güin de caña, goma de pegar, papel de colores.

Organización: en la organización de este juego se deberán tener presente la búsqueda de un local que permita la confección de los papalotes de manera conjunta y garantizar los materiales necesarios.

Desarrollo: se organizarán equipos según la cantidad de participantes, quienes disponen de un tiempo para confeccionar los papalotes.

Reglas: los papalotes deberán ser confeccionados a la vista de todos.

Gana el equipo que termine primero

Variantes: Pueden traer los papalotes confeccionados y el juego consiste en crearles adornos distintivos.

- Juego 2: pelota por el túnel.

Objetivo: mejorar la orientación, precisión y coordinación.

Materiales: balones.

Organización: se divide el grupo en dos o más equipos, se colocan en hileras y el primero tiene en sus manos un balón, separado 1m., y de frente a su equipo.

Desarrollo: al darse la señal, el portador del balón lo lanza en forma rodada por entre las piernas de sus compañeros, el último lo atrapa, pasa al frente y continúa la actividad, el que lanzó el balón se pone delante de su equipo.

Reglas: no lanzar el balón delante de la línea de lanzamiento, no se puede correr y gana el equipo que todos sus integrantes realicen la actividad.

- Juego 3: pasando la pelota.

Objetivo: desarrollar la fuerza y la rapidez.

Medios: pomos rellenos con agua.

Organización: frontal en equipos en forma de círculo.

Desarrollo: el juego consiste en pasarse la pelota al sonido del silbato, el profesor debe estar de espaldas y contar hasta 20 segundos y a la orden de ya virarse el que se quede con el pomo tiene un castigo, cada vez que se pasen debe hacer una semicucullilla.

Reglas: no se debe tirar el pomo en el momento de pasarlo, cuando se dé la orden de parar, no pasarse, es obligatorio hacer la semicucullilla antes de pasarse el pomo y no se debe pasar en sentido contrario.

- Juego 4: busca una pareja.

Objetivo: Desarrollar la rapidez.

Medios a utilizar: pañuelos.

Organización: dos equipos formados en hileras y al final del terreno una fila de jugadores sacados de estos equipos.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer jugador de cada equipo saldrá caminando lo más rápido posible o de acuerdo a sus posibilidades y al llegar a la fila del final del terreno deberá tomar una pareja y unirse a su mano empleado un pañuelo previamente preparado; al volver al equipo, tocará al próximo jugador, todos realizarán la misma actividad de forma sucesiva.

Regla: gana el equipo que primero tenga todas las parejas.

- Juego 5: si la atrapas, sales.

Objetivos: lanzamiento del balón sin que sea atrapado por el jugador del medio.

Medios: una pelota de mini fútbol.

Organización: se realiza un círculo con diez compañeros y uno en el centro.

Desarrollo: la pelota se puede lanzar lo más rápido posible y a todo lo largo y ancho del círculo, el jugador que se encuentra en el centro intentará atraparla y si lo logra el compañero que realizó el lanzamiento se colocará en el centro hasta que pueda atraparla. En caso de que la pelota salga del límite del círculo, el compañero que se encuentra en el medio deberá permanecer en el lugar y otro compañero buscará el balón.

Reglas: gana quien permanezca menor cantidad de tiempo dentro del círculo y el balón solo se debe lanzar a la altura del pecho.

- Aeróbicos

Los aeróbicos son realizados por personal capacitado que realiza movimientos que se realizan en la vida cotidiana para así mejorar el estado de salud y coordinar los movimientos. Con el ejercicio aeróbico habitual se consigue como vemos la mejora de dos de los cuatro elementos fundamentales de la condición física, la resistencia cardiovascular y la resistencia muscular. El corazón se fortalece y se adapta a trabajar más relajadamente y con menos desgaste tanto durante la actividad como durante el reposo y a recuperarse más rápido de cualquier esfuerzo. La flexibilidad de los vasos y su capacidad para hacer circular la sangre experimenta también cambios positivos como consecuencia del ejercicio aeróbico habitual.

- Danza

Expresa los sentimientos, por medio de movimientos coordinados siguiendo un compás y ritmos musicales sin importar la música que se desee interpretar, los adultos mayores en la actualidad se presentan en varios eventos presentando sus bailes y el sentimiento que ponen en cada una de sus presentaciones sintiéndose importantes con ellos mismos, con sus familiares y con la sociedad.

- Paseos y caminatas

Los adultos mayores disfrutan de paseos, convivencias, caminatas que les ayudan a distraerse y a relajarse sintiendo bienestar tanto físico como emocional, ahí comparten nuevas experiencias con personas de su edad que los comprenden y los ayudan a mejorar su calidad de vida.

Beneficios de las actividades recreativas en el adulto mayor

Las actividades recreativas abarcan en lo que es mejorar la calidad de vida y como sabemos influye en elevar el grado de autoestima, la socialización, capacidad de razonamiento, mejoramiento de la memoria por medio de vivencias positivas, tomar decisiones, entre otros valores, ayudando a invertir su tiempo libre de una manera productiva.

- Beneficios psicosociales

Es importante porque mejora la autoestima, los ayuda a desenvolverse en un ambiente social con personas de su misma edad, disminuyendo tensiones y haciéndolos

más independientes en sus labores como en su toma de decisiones.

- Beneficios psicológicos

Por medio de los talleres de actividades recreativas ayuda al mejoramiento de la memoria a través de experiencias vivenciales, mejorando así el estado de ánimo del adulto mayor.

- Beneficios sociales

Ayuda acoplarse mejor a un grupo, compartiendo vivencias con personas de su misma edad, permitiendo que se integre a la participación de actividades nuevas, generando sentimientos de autoestima haciendo sentir útil a pesar de que los años avancen, el envejecimiento es una etapa en el ciclo de nuestra vida, la cuestión es realizar actividades que nos ayuden a querernos a nosotros mismos y sentirnos útiles tanto individualmente, familiar y social.

Síntesis acerca de las actividades propuestas

Las propuestas que se proponen a los factores que están vinculados al trabajo integrado, específicamente a los encargados en el sentido de brindar actividades físico recreativas para los adultos mayores se aportan actividades, que, de utilizarse adecuadamente, será sin dudas un material didáctico a tener en cuenta para la realización de las actividades físico-recreativas. Para la misma se tuvieron en cuenta los elementos aportados por la investigación, los criterios de las personas de la tercera edad expuestos en la encuesta y los resultados de las entrevistas además de las observaciones que se realizaron.

Es fundamental el nivel de preparación de los profesores y técnicos para realizar las actividades y los medios más idóneos para el desarrollo de las diferentes actividades que serán puestos en función de esta, además de la creación e incremento de los medios en las medidas de las necesidades en los diferentes círculos de abuelos.

Es de gran importancia que las actividades estén acompañadas de una adecuada divulgación, la cual debe realizarse fundamentalmente a través de los medios de difusión masiva, utilizando carteles, propagandas, etc.

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta al trabajar con el adulto mayor:

1. No realizar saltos de altura
2. Una regla fundamental: no puede existir dolor
3. Movilización con suavidad de la región cervical
4. En determinadas ocasiones la emisión de determinados implementos
5. Acentuar la tonificación de los cuádriceps, la cintura abdominal y la base pelviana
6. Evitar el correr, solo se debe caminar.

Conclusiones

La concepción de un envejecimiento activo en pos de contribuir con la calidad de vida de los adultos mayores consideró la influencia de las actividades físico recreativas a ese fin a partir de la exposición de juegos variados y

adaptados a las características de esa etapa de la vida; en ello se tuvieron presente las teorías que aluden al envejecimiento activo y saludable desde la consideración de ser un proceso natural, que propicia transformaciones a nivel biológico, corporal, psicológico y social; y que puede ser manejado profesionalmente a partir de la actividad física recreativa como un medio que posibilita una longevidad satisfactoria.

Los juegos que se proponen contribuyen a dinamizar el proceso de incorporación del adulto mayor, a las actividades recreativas físicas, garantizando una recreación sana en el contexto de las actividades que conducen a su participación activa, quienes se benefician al realizarlos, pues estos contribuyen a disminuir el estrés, les permiten comunicarse y socializar sus experiencias, además de hacerlos sentir útiles, facilitan su recreación en pos de una longevidad satisfactoria

Referencias bibliográficas

- Aguilera, M. J. (2017). Beneficios de la práctica de ocio en el adulto mayor. *Geriatricarea*. <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practicas-de-ocio-en-el-adulto-mayor>
- Ares, P. (2020). Familias y adultos mayores en Cuba. *Revista Temas*, 100-101. <https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/Temas100-101.pdf>
- Casanova Rodríguez, C. L. (2014). Factores asociados a la salud y el bienestar del adulto mayor: un estudio de casos en la provincia de Cienfuegos, Cuba. *Ciencia y Sociedad*, 39(2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87031376007>
- Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI) (2019). *Informe de la Gaceta Oficial: "El Envejecimiento de la Población Cubana de 2015"*.
- Espinosa, A. J. M. (2020). La actividad física en la promoción del envejecimiento saludable. Universidad de Málaga.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*, Ginebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/spa.pdf>
- González Tamayo, J.R. (2011). Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. *Olimpia*, 8(28).
- Herrador, S. J. (2020). Actividades lúdicas con personas mayores para la mejora de la salud y la calidad de vida, [tesis de maestría, Universidad de Málaga].
- Lanz, A. H., Olalde, C. I., y Díaz, J. P. (2019). Las actividades físico-recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores. *Olimpia*, 16(56).
- Martínez Pérez, T., González Aragón, C., Castellón León, G., y González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Finlay*, 8(1), 59-65

- Mesa Trujillo, D., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., Valdés Abreu, B. M., y García Mesa, I. (2022). Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios. *Cubana de Medicina General Integral*, 38(1).
- Muñoz, M. J. (2020). Entrenamiento funcional en parques saludables y medio urbano para mayores, [tesis de maestría, Universidad de Málaga].
- Naranjo Hernández, Y., Figueroa Linares, M., y Cañizares Marín, R. (2015). Envejecimiento poblacional en Cuba. *Gaceta Médica Espirituana*, 17(3). <http://scielo.sld.cu/scielo.php?>
- Padrino, I de A. (2017). *La quinta parte de la población cubana supera los 60 años*. Cubadebate. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2018/04/17/la-quinta-parte-de-la-poblacion-cubana-supera-los-60-años/>
- Quintana Fernández, I., y Juanes Giraud, B. Y. (2021). Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos. *Conrado*, 17(S3), 376-382.
- Rodríguez-Gutiérrez, S., Alarcón-Rivera, M., Concha-Cisternas, Y., Valdés-Badilla, P., y Guzmán-Muñoz, E. (2022). Asociación entre la condición física y calidad de vida con la fragilidad en personas mayores. *Cubana de Medicina Militar*, 51(2).
- Sierra, R. E. (2020). Diferentes programas de ejercicio y sus efectos en la salud y calidad de vida en adultos mayores activos, [tesis de maestría, Universidad de Málaga].
- Villafuerte Reinante, J., Alonso Abatt, Y., Alonso Vila, Y., Alcaide Guardado, Y., Leyva Betancourt, I., y Arteaga Cuéllar, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur*, 15(1), 85-92.