ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA CASA DE LOS ABUELOS DEL MUNICIPIO URUMACO ESTADO FALCÓN.

Autor: YOEL JOSE REYES GONZALEZ

RESUMEN

Este trabajo en el campo deportivo no es más que con la constancia del día a día donde se desarrollaran una serie de actividades con cada uno de los grupos sociales, a través de formaciones como talleres, foro, congresos, normas y compromiso. Las actividades físicas es una dimensión de la vida que cada vez se le reconoce su importancia, sobre todo en un mundo donde es necesario nuevos espacios para la vivencia de significados asociados con la realización física, mental, emocional y espiritual. En tal sentido se hace necesario la recreación y las actividades físicas en todas las edades del ser humano y especialmente en los adultos mayores que es una etapa que requiere una atención integral y multidisciplinaria. Es aquí donde los estilos de vidas en esta etapa de la adultez, se benefician a favor de la salud con una participación activa y consciente en las actividades que garanticen esparcimiento, disfrute, valores y comunicación; pero todo esto es posible si estas actividades responden a sus intereses y satisfacen sus necesidades. Se presentan aspectos metodológicos con los que se llevó a cabo la investigación, el cual permitió lograr el propósito planteado para ello se tomaron en cuenta algunos elementos que sirvieron y concretaron el desarrollo de la misma. La investigación se presenta bajo un paradigma interpretativo y el enfoque etnográfico. Son herramientas que permitieron recolectar información pertinente que hicieron posible consolidar la investigación pese algunas situaciones presentadas. La perspectiva comprensiva de este paradigma, propone la comprensión, significado y acción, tratando de enunciar las acciones humanas, elaborando descripciones representativas de situaciones, contextos y acciones. Todo desarrollo de una investigación constituye un reto motivador que permite identificar la situación desde los diferentes punto de vista, condiciones y aptitudes puestas en escena que se logra con el desarrollo de las actividades físicas –recreativas.

Palabras Claves: actividades, físicas, recreación, adultos mayores.

ABSTRACT

This work in the sports field is nothing more than the constancy of the day to day where a series of activities will be developed with each of the social groups, through training such as workshops, forums, congresses, standards and commitment. Physical activities is a dimension of life whose importance is increasingly recognized, especially in a world where new spaces are necessary for the experience of meanings associated with physical, mental, emotional and spiritual fulfillment. In this sense, recreation and physical activities are necessary at all ages of the human being and especially in older adults, which is a stage that requires comprehensive and multidisciplinary care. It is here where lifestyles at this stage of adulthood benefit in favor of health with active and conscious participation in activities that guarantee recreation, enjoyment, values and communication; but all this is possible if these activities respond to their interests and satisfy their needs. Methodological aspects are presented with which the research was carried out, which allowed to achieve the purpose set for it, some elements that served and specified the development of it were taken into account. The research is presented under an interpretive paradigm and the ethnographic approach. They are tools that allowed collecting pertinent information that made it possible to consolidate the investigation despite some situations presented. The comprehensive perspective of this paradigm proposes understanding, meaning and action, trying to enunciate human actions, elaborating representative descriptions of situations, contexts and actions. All development of an investigation constitutes a motivating challenge that allows identifying the situation from the different points of view, conditions and aptitudes staged that is achieved with the development of physical-recreational activities.

Keywords: activities, physical, recreation, older adults.

Desde la perspectiva motivadora que durante muchos años he tenido en la experiencia de las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo una pasión desde los primeros años de vida, la cual me ha llevado a mantenerme activo en este ámbito hasta llegar a profesionalizarme en el mismo.

Este trabajo que se ha realizado en el campo deportivo no es más que con la constancia del día a día donde se desarrollaron unas series de actividades con cada uno de los grupos sociales, a través de formaciones como talleres, foro, congresos, rutinas, normas y compromiso.

Durante la preparación personal que me mantiene con las ganas y el vigor para seguir aportando y dando a la colectividad de Urumaco, todas las herramientas en cuantos a las diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas que benefician al ser humano en salud física, emocional, mental y psicológica con el cual toda persona puede tener un estilo dinámico y así reponer una forma de prevención de ciertas enfermedades en edades adultas y al realizar la actividad física adecuada alcanza los beneficios para el bienestar de las personas.

Por lo cual es de gran importancia que el ser humano lleve un estilo de vida favorable mediante la realización de actividad física, ya que de esta manera le permite condicionar las capacidades básicas físico-motrices y así como también la interacción social con otras personas.

El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar, mejorar la movilidad, estabilidad articular y en definitiva sobre la calidad de vida de los individuos.

Es por ello que las actividades recreativas apropiadas deben tomar en cuenta la necesidad del adulto mayor de sentirse útil, aceptados en las relacionales interpersonales y sociedad, donde experimentan nuevas dinámicas para el bienestar de cada uno de ellos.

Asimismo, expresa Montero (2006), la recreación ofrece nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida los grupos culturales y sociales. Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidado y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica contemporánea.

Esta función de la recreación crea nuevas formas o estilos de vida voluntarios o espontáneos a lo largo de toda la vida. Puede producir conductas efervescentes, renovadoras y creadoras. Brinda la posibilidad de un tiempo nuevo para la contemplación o la acción desinteresada. Se puede generar en el individuo el desarrollo de disciplina libremente escogidas, de cara a una expansión más completa de su personalidad.

Es aquí donde mi interés está en realizar la investigación con el adulto mayor a través de actividades físicas y recreativas como medida positiva para que el adulto garantice una estabilidad física, psíquica, mental y de salud, partiendo de sus propias actitudes, cualidades y deseos de mantenerse activos.

Planteando la siguiente interrogante:

¿Cómo influyen las Actividades Físicos-recreativos en el Mejoramiento de la Calidad de vida del Adulto Mayor de la casa de los Abuelos Don Carlos Fuguet de la población de Urumaco, Municipio Urumaco Estado Falcón?

Ahora con el propósito de dar respuesta a la interrogante se presenta la investigación.

Surge la idea

Las actividades físicas son una dimensión de la vida que cada vez se le reconoce su importancia, sobre todo en un mundo donde es necesario nuevos espacios para la vivencia de significados asociados con la realización física, mental, emocional y espiritual.

Del mismo modo es una vía idónea para potenciar el desarrollo, pero todo esto a través de una planificación, variedad, sistematicidad y organización; de manera que propicie al ser humano una participación activa y consciente.

Así mismo la actividad física y recreativa es uno de los aspectos más relevantes con que el individuo se involucra desde que nace, lo que permite una adecuada salud física y mental, donde muchos permanecen activos por el resto de sus vidas, por un buen estado de salud, crecimiento profesional y disciplina que deben de ir de la mano. Cabe destacar que fortalece el espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales y encuentra satisfacción en lo que hace.

Por ello, que la recreación es un fenómeno social, ya que solo tienen existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, además se

rige por las leyes del desarrollo social que esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Rodríguez Stivan (2003, Cit por Fernández Madrid 2011: 11) acota el termino recreación "Como el conjunto de actividades que se realizan dentro de cualquier comunidad para el uso del tiempo libre y ocupacional".

Desde que el hombre comenzó a vivir, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear entre otras. Por su parte Arias (2006) plantea que "La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de esta sociedad".

En tal sentido se hace necesario la recreación y las actividades físicas en todas las edades del ser humano y especialmente en los adultos mayores que es una etapa que requiere una atención integral y multidisciplinaria. Es aquí donde los estilos de vidas en esta etapa de la adultez, se benefician a favor de la salud con una participación activa y consciente en las actividades que garanticen esparcimiento, disfrute, valores y comunicación; pero todo esto es posible si estas actividades responden a sus intereses y satisfacen sus necesidades.

Por tanto, Efron (2006) establece que el estilo de vida saludable, es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas pautas de conductas, que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana, mejora su calidad de vida.

El haber trabajado con los adultos mayores es otra experiencia en lo personal, que permitió ver las cualidades, actitudes, participación y control de la salud, evidenciando que los mismos mostraban poco a poco mejora en la calidad de vida y salud. En este sentido hay que tomar en cuenta que el ejercicio debe estar, adaptado a la condición física, a la edad y la motivación que tenga para realizarlo.

La actividad física puede ser involuntaria y planificada entre las cuales se tienen como caminar, realizar labores en el hogar que implican movimientos, estos tipos de actividad conlleva al mejoramiento de la salud.

Nos encontramos con adultos mayores que no realizan ningún tipo

de actividad física. Podemos decir que el sedentarismo atenta contra la calidad de vida de las personas, por eso hay que realizar planes de prevención que facilite una mejor salud y activación de los adultos, planificar rutinas de ejercicios para favorecer su vida.

Es preciso mencionar que, la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud, la reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. Por lo que el ejercicio físico tiene una incidencia específica que puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida. Por lo que se deben considerar las condiciones que ellos presenten dado que cada individuo posee sus propias energías, emociones y salud física entre otras que son diferentes entre si.

La población del adulto mayor es uno de los triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. El proceso de envejecimiento se presenta como el conjunto de modificaciones en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano, inicia desde el momento de la concepción y termina con la muerte. A medida que transcurre este proceso se atraviesa por una serie de pérdidas en las capacidades funcionales por la falta de actividad física.

La actividad física puede ser involuntaria y planificada entre las cuales se tienen como caminar, realizar labores en el hogar que implican movimientos, estos tipos de actividad conlleva al mejoramiento de la salud.

Es preciso mencionar que, la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud, la reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. Por lo que el ejercicio físico tiene una incidencia específica que puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida. Por lo que se deben considerar las condiciones que ellos presenten dado que cada individuo posee sus propias energías, emociones y salud física entre otras que son diferentes entre si

La población del adulto mayor es uno de los triunfos de la humanidad

y también uno de nuestros mayores desafíos. El proceso de envejecimiento se presenta como el conjunto de modificaciones en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano, inicia desde el momento de la concepción y termina con la muerte. A medida que transcurre este proceso se atraviesa por una serie de pérdidas en las capacidades funcionales por la falta de actividad física.

Llegando a la realidad

La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva-"PLATON".

En esto momento es preocupante el sedentarismo en que se encuentra nuestra población, ya que los espacios y la restricción para hacer actividades en espacios libre se encuentran limitadas debido a la pandemia covid 19 presente en el mundo, que ha generado cambios que aceleran los estados físico, social y psicológico en nuestros adultos, debido al encierro en que se encuentran y a la vez contradictorio porque es por el bien de la salud para garantizarles un mejor bienestar.

Existen algunos factores de riesgos para padecer enfermedades con la edad y la alimentación excesiva, estrés, soledad, alcoholismo entre otros. Es importante señalar que el sueño adecuado, la actividad física continua, buena alimentación y participación social ayudan a retardar el envejecimiento.

A medida que las personas envejecen producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado físico y psicológico. Estos cambios son progresivos e inevitable, pero puede ser mejorado con la actividad física y recreativa.

Tomando en cuenta lo descrito se ha observado que el adulto mayor de la comunidad de Urumaco, necesita retomar una rutina de actividades que pongan en funcionamiento sus habilidades mentales, motoras, salud y emocional, y poder llevar una vida placentera y conforme a sus necesidades vitales que requiere cada ser humano.

En todo lo planteado, se evidencia que los adultos mayores de la comunidad, actualmente no cuenta con una planificación, ni organización de actividades físicas y recreativas, lo que me lleva como investigador a activarme y activar al adulto mayor a participar en estas actividades por una mejor calidad de vida.

Razón por la cual hoy en día es muy importante llevar a cabo programas

de actividades física-recreativas que ayuden a mejorar capacidades físicas condicionales y de coordinación tales como: resistencia aeróbica, equilibrio, flexibilidad, la bailoterapia y la marcha, que son las que se ven más afectadas a medida que la persona va avanzando en edad. Todas las actividades físicas a realizar dependerán de las condiciones de saludo que presenten cada uno, y que vaya acorde para no empeorar su patología y estado emocional.

Estas persiguen como objetivo principal extender la calidad de vida, la satisfacción de las necesidades de entretenimiento y distracción logrando como resultado final, buena salud, manejo del estado emocional, crecimiento personal, y valores que incrementando el logro de la personalidad mejorando los estados de ánimos ,disminuyendo la depresión y la ansiedad que esta edad se presenta.

Cuando las personas adultas y adultos mayores comenzaron con el programa de actividad física-recreativas dirigida y asistida se observaba que no solo la recuperación era en capacidades físicas, sino también las psíquicas y sociales mejoraban cada día. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar mantener o mejorar la condición física, el estado mental.

Lo que se buscaba es que a través de las actividades físicas y recreativas el adulto mayor se mantuviera físicamente, mental y socialmente activo, y a su vez contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis, también ayudo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso excesivo.

Es por ello que para la población de adultos mayores se han convertido en unas prácticas comunes y necesarias. Se requiere destacar la posibilidad de tener en cuenta algunos criterios que ayuden a mejorar las posibilidades de vida de estas personas, llevándolos al disfrute de la actividad y convirtiéndola en parte de sus vidas cotidianas. Con la práctica sistemática de ejercicios físicos recreativos bien dosificados, se consiguen altos niveles de condiciones físicas y de salud.

Para lograr en nuestra población adulta ciertas aptitudes y cuidados

se consideraron también los intereses de cada individuo. Entré las actividades recreativas que se aplicaron y que fueron de agrado se tienen; el domino, el ajedrez, mímica y juegos de cartas, entre otros que fueron sugeridas en este tiempo de pandemia covid 19 fueran con la participación de los familiares con los que conviven, sin embargo, no todos pudieron ejecutarlos.

Se presentaron diversos nudos críticos, sin embargo se logró que se realizaran las actividades sugeridas, Dando seguimiento, por contacto telefónico, mensajería de texto, entrega de tríptico con ejercicios sugeridos y visitas en algunos hogares con apoyo del personal de salud, control y seguimiento.

Hacia dónde vamos.

En este espacio se presentan aspectos metodológicos con los que se llevó a cabo la investigación, el cual permitió lograr el propósito planteado para ello se tomaron en cuenta algunos elementos que sirvieron y concretaron el desarrollo de la misma.

La investigación se presenta bajo un paradigma interpretativo y el enfoque etnográfico. Son herramientas que permitieron recolectar información pertinente que hicieron posible consolidar la investigación pese algunas situaciones presentadas. Se contó con el apoyo de cada uno de los adultos mayores de la casa de los abuelos Don Carlos Fuguet, al igual que personal de salud, pasantes del ambulatorio rural II Dr. Luis Felipe Ruiz quienes aportaron información necesaria del seguimiento y control que ellos llevan en cuanto al estado de salud de cada uno de adultos, así como también su participación en las acciones ejecutadas.

Se hizo revisión bibliográfica, internet, comunicación vía telefónica, mensajes de texto, llamadas telefónicas, WhatsApp. Tríptico y algunas visitas. Todo esto debido a la si5tuacion que afrontamos en el mundo y que nuestra comunidad no escapa de ella como es la pandemia del covid 19.

En relación al trabajo se partió también de la investigación exploratoria-descriptiva. Donde la primera manifiesta según Barrera de H.(2000) (citado por Fernández de silva, 2007) que se basa en la indagación, observación y registro, se utiliza cuando el tema a investigar es poco conocido o cuando se estudia una situación con características particulares que lo diferencian de otros contextos en

donde el mismo evento ya ha sido estudiado.

En cuanto a la investigación descriptiva según Fernández de silva (2007), consiste en determinar las características de un evento de estudio. Esta especifica las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro evento de la investigación.

En relación al paradigma interpretativo Yuni y Urbano (2005) lo definen como el que "...incorpora las interpretaciones que las personas realizan para dar sentido a los fenómenos y otorgar significado a sus acciones" (p.108), por ello, la investigación social debe centrarse en el estudio de la acción humana, en los significados que los sujetos atribuyan a sus comportamientos.

La perspectiva comprensiva de este paradigma, propone la comprensión, significado y acción, tratando de enunciar las acciones humanas, elaborando descripciones representativas de situaciones, contextos y acciones.

Igualmente, constituye una reflexión en y desde la praxis, ya que la realidad está constituida no solo por hechos observables y externos, sino por significados e interpretaciones elaboradas por el propio sujeto a través de una interacción con los demás, conformados, además, como agentes activos en la construcción y determinación de las realidades en que se encuentran.

Para lograr la apropiación de la información y los elementos necesario para el desarrollo de la investigación, identificar los grupos de personas que estuvieron involucrados con esta como sujetos sociales y constituyen un colectivo de 15 adultos mayores de la casa de los abuelos Don Carlos Fuguet que serán llamados participantes ,quienes fueron parte de la ejecución de la investigación .La interpretación de los aportes de los sujetos sociales, se realizó tomando en consideración el enfoque de esta investigación.

Asimismo, se contó con el apoyo del personal de salud 2 médicos y 4 pasantes quienes se involucraron y apoyaron dichas acciones logrando llevar a un término eficaz esta investigación, se realizó visitas al ambulatorio y entrevista con el equipo de salud, con el fin de constatar las condiciones que presenta cada uno de los abuelos o adultos mayores, conociendo así los casos de patología y otras como estado emocional, depresión entre otros. Sirviendo de gran importancia porque permitía aplicar las actividades tomando en cuenta su estado de salud.

Por otra parte, se procedió a la revisión bibliografía que contribuyeran como aporte para fundamentar el proyecto investigativo que se dio desde libros, trabajos de investigación, internet, entre otros. Para recabar la información de las fuentes principales se diseñó una entrevista con preguntas orientadoras. La cual fue aplicada vía telefónica y la cual sirvió para aportar información pertinente para la investigación.

Esencias Teóricas.

Para seguir dando sentido a la investigación se toma la esencia conceptual que constituye las teorías que permean la misma de las opciones como:

Aguirre Marcela D y otros. (2010) realizaron una investigación sobre la incidencia de la actividad física en los adultos mayores, el cual tenía como objetivo la incidencia de la actividad física en el Adulto Mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida.

En cuanto al trabajo realizado por este autor, el aporte que le da a la investigación, está dada en la calidad de vida que debe llevar el adulto mayor para poder afrontar toda adversidad que día a día se presenta, y donde además está la atención física-recreativa que debe tener el adulto mayor.

P. Gloria M (2011), la investigación trata sobre un conjunto de actividades físicas dirigidas al Adulto Mayor Hipertenso del círculo de Abuelos "Amigos del Mar ". Con esta investigación se considera importante las actividades físicas y recreativas como una alternativa para mejorar condiciones físicas o patologías con incidencia positiva.

Actividades recreativas.

Vera, C. (1995) define las actividades recreativas como técnicas que no están orientadas a una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, lo juegos, la atracción, etc.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta, nuevas experiencias y nuevos conocimientos. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas ggrupales y desarrolla la capacidad de conducción.

Cada actividad recreativa incluida en los Sistemas Recreativos puede clasificarse, de acuerdo a su tema u objetivo principal, en distintas clases, según se orienten al cultivo del

cuerpo, del espíritu, de las relaciones sociales, entre otros.

Actividad física.

(ORTEGA Y PUJOL, 1997)1. Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas, excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre. Por ello, el gasto energético vendrá determinado en función del tipo de actividad laboral y el uso que se haga del ocio y tiempo libre, es decir, si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte.

Calidad de vida.

La idea embrionaria de calidad de vida proviene del imaginario colectivo de bienestar y desarrollo, entendidos simultáneamente en términos de satisfacción de necesidades, y, de posibilidad de consumo dentro de la lógica de las relaciones capitalistas de la acumulación.

Según SCHALOCK (1999:5) la calidad de vida es un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con las necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno.

Ejercicios y el Adulto Mayor.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y sicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono

muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Los cambios fisiológicos al envejecer.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan: la masa metabólica activa, el tamaño y función de los músculos, el sistema esquelético, la respiración, el aparato cardiovascular, los riñones, las glándulas sexuales, los receptores sensoriales, la médula ósea y los glóbulos rojos.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática.

Los beneficios del ejercicio físico para las personas mayores.

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

La ley del deporte en sus artículos 3 y 8, establecen el derecho a que toda persona tiene de realizar actividades físicas sin condición social, edad y para el bien de la salud.

La construcción de la historia

Todo desarrollo de una investigación constituye un reto motivador que nos permite identificar la situación desde los diferentes punto de vista nos brinda recorrer desde los sentimientos, condiciones y aptitudes las distintas puestas en escena que se logra con el desarrollo de las actividades físicas - recreativas con estos seres especiales como son los adultos mayores y con el cual formamos parte. Es aquí donde comenzamos a desmoronar cada expresión vivida de quienes forman parte de la

investigación y quienes fueron los pioneros de que se lograra la misma.

Esto es un proceso constante de identificación a través de los aportes; de elementos vivenciales que constituyen el trayecto como investigador haciendo revisión minuciosa de toda la información recabada tanto por medio de la entrevistas, conversatorios en visitas a los hogares y las fuentes bibliografía que formo parte importante para sustentar dicha investigación, la revisión se hizo con mucha motivación, vocación ético y reconociendo la participación y entusiasmo de los adultos mayores al momento del contacto y al realizar las actividades físicas y recreativas instantes que ahora también son míos, sin modificar las voces de cada con la información recopilada, obtuve más conocimientos y aprendizajes que me permitieron poder ejecutar la investigación con el adulto mayor descubriendo que se tenía que tomar en cuenta desde sus condiciones de salud emocional, física y edad en cuanto a las actividades que ellos podían realizar según el estado de salud logrando develar la aseveración para dar la pleno ejecución de la investigación. Por otra parte constituye el aporte teórico de la investigación, la misma está constituida por teorías que permean con el proyecto de investigativo que permitió los conocimientos adecuado, amplios y claros dado al sujeto social con el cual se abordó esta investigación como lo es el adulto mayor,. Así mismo las teorizas de recreación actividades físicas que potenciaron acciones aplicadas.

La interpretación de la información las cuales fueron fundamentadas con elementos generados mediante las entrevistas y visualizadas.

Para la recolección de la información, diseñó una entrevista clara y sencilla que fue aplicada vía telefónica, registrando la información obtenida como sustento de la investigación que luego se procesó, analizó y se hizo la reflexión. Con esta técnica de recolección de datos.

Este método me permitió mantener las opiniones expresadas por cada uno de los grupos de los participantes, teniendo el acceso a la información aportada las veces que fueran necesarias para obtener el resultado de este trabajo.

Participantes grupo 1

"Estos cambios que se presentan en nuestras vidas son progresivos e inevitables pero se ha demostrado, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. Nos parece muy bueno la

idea de que se nos presenta una rutina de actividad física en efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y también a distraernos un poco.

Como investigador pude percibir como los participantes de este grupo mostraban las ganas de mantener un ritmo de vida activa, que les proporcionara una buena estabilidad física, mental y de salud, reconoce que el mantenerse en sedentarismo sin hacer ningún tipo de ejercicios y recreación los llevaría a irse degenerando progresivamente desde la mente, la motricidad y estado emocional. Por lo que se mostraron receptivos con la propuesta de comenzar con un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar y mantener una excelente calidad de vida.

Participantes grupo nº 2

La actividad física es esencial para la salud de las personas como los adultos mayores, pero debemos asistir primero a realizar un chequeo médico previo, cada uno de nosotros tenemos enfermedades que a lo mejor no podamos hacer todos los ejercicios o ir aumentar el ritmo de loa actividades físicas lentamente y tener continuidad. Sabemos que estos son Muy beneficiosos para muchas personas mayores. El ejercicio habitual puede ayudar a disminuir dolor, así mismo pensamos que la recreación que ofrece beneficios más allá del bienestar físico.

En lo que expresaron este grupo de participantes con respecto a llevar un control y seguimiento de la salud, considéralo importante el chequeo médico ante las patologías que poseen cada uno, de esta manera verificar como están antes y después de realizar la rutina de ejercicios. Con lo cual se evitaría enfrentar situaciones inesperadas en el estado físico si se aplicaran ejercicios que aumenten tanto la presión arterial, arritmia, dolencias, neuritis entre otras.

Participantes grupo nº 3

Consideramos que estos tipos de actividades deben ser permanentes, lo que sería un avance tanto para el bienestar, la calidad de vida y la salud física, recreativa y mental. Donde sugerimos que sería bueno manejar de manera continua las actividades físicas, recreativas a través de un programa dirigido al adulto mayor. Así mismo que colocaran un personal especializado para que dirigida los ejercicios con el adulto mayor de forma constante y que se realizara un diagnóstico médico que tengamos cada uno de nosotros.

De acuerdo a la información generada por este grupo, lo expresado cobra significado en lo referente a un programa de actividades Físicas – recreativas lo que me lleva a reflexionar sobre la apreciación positiva o negativa de las personas y cual abiertos a las nuevas idea así como el impacto que estas tendrían en un colectivo adulto dado que estaríamos contribuyendo con la calidad y bienestar del adulto mayor, haciendo sus vidas más activa generando en ellos conciencia y valores en pro de su salud.

Sueños vividos del investigador

Inspirado por lo que me apasiona desde mi niñez, decidí mirar a esos seres especiales y maravillosos como lo son los adultos mayores viendo hacia donde voy es decir esa etapa de vida, me motivo a dedicarles este sueño, valorando la experiencia de vida de cada participante, lo cual me lleno de agrado ver lograr el propósito planteado y más aún el entusiasmo con que estos adultos mayores participaron y realizaron las actividades. Aun cuando estamos viviendo la covid-19, asumiendo con responsabilidad, medidas de bioseguridad y afrontando el devenir con esta pandemia, aprendimos a vivir con uno mismo y establecer relaciones aisladas con los demás pero siempre con amor y afectividad para lograr mantener un estado psíquico positivo.

Con este estudio se vivieron experiencias extraordinarias, puesto que observar al adulto con alegría y ganas de apostar a un mejor bienestar y calidad de vida., me regocijaba muchísimo por estar siendo parte de esa vida saludable en esta población adulta.

Esta investigación se abordó con un paradigma interpretativo enmarcada en la etnografía, ya que permite al investigador adentrarse en el grupo y convivir en el contexto para asumir la realidad desde lo más íntimo del ser.

De esta experiencia me llevo al proceso reflexivo y regresión de vida, recopilando de mis experiencias y vivencias las situaciones donde se presenta mi accionar, generando así la transformación esperada en el colectivo de estudio, fortaleciendo su salud, crecimiento personal y los valores del ser humano, siendo parte de ese logro e involucrándome como parte de este grupo. Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza

y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongado.

Cabe destacar que lo primero que se debe hacer llegar a las personas de más edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Hay personas que tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales.

Recomendaciones

Debemos tomar conciencia de que es fundamental implicarnos personalmente en el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud para conseguir que las funciones motrices, cognitivas y sensoriales se mantengan en un estado óptimo. De esta forma, conseguiremos envejecer con una buena salud física, psicológica y social.

Es necesario mantener al máximo posible las actividades físicas, no encomendando en otros aquellas funciones cotidianas que uno puede hacer por sí mismo sin riesgo para la salud.

Por lo anterior se puede sintetizar que el ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia del sistema musculo esquelético y por ende en la calidad de vida.

Tengamos en cuenta que la práctica continuada de ejercicio mejora la movilidad, la salud cardiopulmonar y mantiene su calidad de vida, es decir, mejora la funcionalidad y evita la fragilidad en esta población.

En estos momentos de vivimos de confinamiento deberíamos realizar ejercicios en familia y así pasar más tiempo compartiendo una actividad juntas.

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio y siempre hay una forma saludable y amena de moverse, aun cuando no lo hayamos hecho con anterioridad.

Es indispensables que los organismos responsables del estado y los municipios ofrezcan programas de ejercicios físicos y recreativos a los adultos mayores.

Referencias Bibliográficas

Aguirre Marcela D y otros. (2010), investigación sobre la incidencia de la actividad física en los adultos mayores.

Arias (2006), Efron (2006), Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico.

Barrera de H. (2000) (citado por Fernández de silva, 2007).

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

Diccionario de Investigación. Segunda edición Supal. Quiron Ediciones Inés Otilia Fernández de Silva. Caracas 2.007.

Efron (2006), Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico.

Fernández de silva (2007).

Ley del Deporte.

Montero, (2006). Recreación: libro hacer para transformar, educativa o de recreación.

P. Gloria M (2011), conjunto de actividades físicas dirigidas al Adulto Mayor Hipertenso del círculo de Abuelos "Amigos del Mar ".

Rodríguez Stivan (2003, Citado por Fernández Madrid 2011: 11).

Vera, C. (1995). Educación física, recreación: Hacia el desarrollo integral equilibrado del hombre. IPEF.

www.
Efdeportes.com/efd32/envej.html.

www.
Efdeportes.com/efd51/salud.html.

SCHALOCK (1999:5), www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm.

www.envejecimiento activo 2.012.net.