

Juegos recreativos para favorecer la motivación de los adultos mayores del combinado deportivo 17 de noviembre

González Reyes, Yordanis; Figueredo Montero., Felicia; Tase Espinosa., Yipsi del Carmen

Yordanis González Reyes

yuya.pabli801009@gmail.com

Universidad de Granma. Cuba., Cuba

Felicia Figueredo Montero.

ffigueredom@udg.cu

Universidad de Granma., Cuba

Yipsi del Carmen Tase Espinosa.

ytasee@udg.co.cu

Universidad de Granma. Cuba., Cuba

Olimpia

Universidad de Granma, Cuba

ISSN-e: 1718-9088

Periodicidad: Frecuencia continua

vol. 20, núm. 1, 2023

lfigueredofrutos@udg.co.cu

Recepción: 25 Septiembre 2022

Aprobación: 22 Diciembre 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293508010/>

Resumen: El presente trabajo se realizó en el Combinado Deportivo "17 de noviembre" del Consejo Popular "El Relave" del municipio Buey Arriba. El objetivo fundamental estuvo orientado a elaborar juegos recreativos que favorezcan la motivación y participación de los Adultos Mayores, pertenecientes a los círculos de abuelos, a las actividades realizadas en el Combinado Deportivo. Se trabajó con una muestra de 118 adultos mayores, de ellos 110 del sexo femenino y 8 del sexo masculino, con una edad promedio de 67 años. Los juegos diseñados han sido de gran aceptación favoreciendo la motivación y participación de los adultos mayores a las actividades ofertadas en el Combinado Deportivo. Este trabajo ha constituido una herramienta de trabajo para los profesores de Actividad Física Comunitaria, facilitando su trabajo en cuanto a la variedad de ofertas.

Palabras clave: juegos recreativos, motivación, participación, adulto mayor.

Abstract: The present work was carried out in the Sport Cocktail "November 17" of the Popular Council "The Relave" of the municipality Ox Up. The fundamental objective was guided to elaborate recreational games that favor the motivation and participation of the biggest Adults, belonging to the circles of grandparents, to the activities carried out in the Sport Cocktail. One worked with a bigger sample of 118 adults, of them 110 of the feminine sex and 8 of the masculine sex, with an age average of 67 años. The designed games have been of great acceptance favoring the motivation and participation from the biggest adults to the activities offered in the Sport Cocktail. This work has constituted a work tool for the professors of Community Physical Activity, facilitating its work as for the variety of offers.

Keywords: recreational games; motivation; participation; bigger adult.

INTRODUCCIÓN

El fenómeno demográfico de la ancianidad es algo que suscita el interés social. Uno de los rasgos más característicos de las sociedades actuales es el envejecimiento de su población. La actividad recreativa tiene una labor fundamental en el colectivo de personas mayores dado que sus condiciones de salud (física, mental y

social) y psicomotoras están deterioradas o amenazadas, pudiendo incidir beneficiosamente sobre las mismas Sarduy, Alfonso y Ada (2000).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano según Fullea (2002) está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida (p.14). Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular del ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente (INDER, 2012).

Los beneficios pueden conseguirse en todas las esferas de la conducta y, sobre todo, en el desarrollo de hábitos de vida y actitudes ante la alimentación, ejercicio físico, medicación, autocuidado, relación social, utilización del tiempo de ocio y en la restauración de un concepto positivo de sí mismo, de sus posibilidades y adaptación al ciclo vital que atraviesa. Todo ello redundará determinadamente sobre la calidad de vida de las personas mayores (Rodríguez, 1981).

El programa diseñado para el adulto mayor indica la utilización de los Juegos como medio para desarrollar emociones positivas, destacando que los más adecuados a las características de los abuelos son aquellos que desarrollan movimientos, pero que no implican acciones excitantes ni grandes esfuerzos. Refiere además que los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y divierte (INDER, 2002).

En entrevistas efectuadas a los abuelos de los círculos pertenecientes al combinado deportivo 17 de noviembre, a través de la observación a clases y del comportamiento de la asistencia a las actividades ofertadas como parte de la vía saludable, se pudo constatar que el nivel de motivación es bajo, ya que las ofertas de otras actividades fuera de la clase son escasas y poco variadas.

Lo antes expuesto constituyó la motivación de las autoras para emprender este trabajo encaminado a crear juegos de fácil ejecución, atractivos y novedosos que permitan favorecer la motivación de los adultos mayores y la participación en las actividades ofertadas en los diferentes espacios dando respuesta al objetivo elaborar juegos recreativos que favorezcan la motivación y participación de los adultos mayores del combinado deportivo 17 de Noviembre.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de esta investigación se trabajó con una muestra de 118 adultos mayores de los 396 atendidos en los círculos de abuelos del Combinado Deportivo. De ellos 110 del sexo femenino para un 93% y 8 del sexo masculino que representa un 6.7%, con una edad promedio de 67 años.

TABLA 1
Distribución por edades y sexo de la muestra objeto de la investigación

EDADES	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
55-60	8	-	8
61-70	71	6	65
71-80	34	2	32
+80	5	-	5
TOTAL	118	8	110

Tabla 1 Distribución por edades y sexo de la muestra objeto de la investigación.

Métodos científicos utilizados:

Teóricos:

1. Analítico- sintético: para la revisión bibliográfica, conocer el estado actual del problema y proponer los juegos recreativos a utilizar.

2. Histórico - Lógico: para la caracterización histórica tendencial del objeto de estudio

Empíricos:

1. Observación: permitió observar el comportamiento de la muestra en las actividades calendariadas.

Técnicas de investigación empleadas:

1. Encuesta: mediante el intercambio con los adultos mayores, permitió conocer el estado actual del problema y el impacto de los juegos ofertados.

2. El cálculo porcentual.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Teniendo en cuenta lo antes planteado se realizó la presentación a los adultos mayores del combinado deportivo 17 de noviembre, de los juegos descritos en el trabajo, los cuales fueron de gran aceptación por ser novedosos, sencillos, atractivos y de fácil ejecución.

Entre los juegos creados para darle cumplimiento al objetivo propuesto en el trabajo se encuentra el .BEISBOL DE PISO”.

Materiales a utilizar:

1. Dado mediano

2. 4 bases

Características del juego: El jugador lanzará el dado y en dependencia del número que caiga caminará hacia las bases de la siguiente forma:

*1out, 2 hasta primera, 3 doble (2da), 4 hasta 3ra, 5 doble play y 6 jonrón.

Reglas:

1. El dado debe girar en el aire o rodar en el piso para que sea válido el tiro.

2. Puede jugarse en parejas o por equipo.

3. El dado al ser lanzado debe caer dentro del cuadrilátero.

4. El traslado hacia las bases se realizará caminando.

5. Se jugarán las entradas acordadas al inicio del juego (1-9).

Variante:

Se puede dibujar el terreno en un cartón y con un dado pequeño se jugaría con las mismas reglas en parejas o individual.

Para la construcción del dado se utilizaron los siguientes materiales:

v Una caja de cartón pequeña.

v 1 libra de harina.

v Papel.

v Tempera.

Dado de cartón Adultos mayores en juego de Beisbol de piso

Juego “GOLF DE CANCHA”

Materiales a utilizar:

1. Cancha de madera.

2. Palo de golf.

3. Pelota de tela.

Desarrollo: Se conforman dos equipos con la cantidad de participantes que se deseen siempre que sean en números par, la cancha se coloca a la distancia más apropiadas para las características del grupo (5, 8, 10 metros) se marca en el terreno un círculo donde será colocada la pelota, el jugador debe impactar esta con el bastón de golf intentando colarla por una de las aberturas, según el valor que tiene en la cancha es

la puntuación alcanzada por el jugador, de esta forma se suma cada valor alcanzado por los miembros del equipo, ganará el equipo que alcance mayor puntuación.

Reglas:

1. La pelota debe ser colocada dentro del círculo marcado en el terreno.
2. Cada jugador realizará tres tiros, aunque las vueltas serán determinadas antes de comenzar el juego.

Para elaborar la cancha y palo de golf se emplearon:

1. Madera.
2. Clavos.
3. Pintura.
4. Pelota de tela.

Cancha de madera y palo de golf Adultos mayores jugando Golf de Cancha

Los gastos realizados para la creación de ambos juegos aparecen reflejados a continuación en la tabla 2.

TABLA 2
donde se reflejan los gastos en la elaboración de los materiales

Materiales utilizados	Cantidad	U/M	Precio	Importe
Caja de cartón pequeña.	1		-	-
Papel de periódico	12		0.40	10.00
Harina de trigo	1	Libra	6.00	6.00
Madera	3	Pies	10.00	30.00
Clavos	10	Libra	25.00	2.00
Pelota de tela	1		-	-
Tempera	1			2.00
Mano de obra				50.00
Total				100.00

Tabla 2 donde se reflejan los gastos en la elaboración de los materiales.

Valoración económica y aporte social:

Desde el punto de vista económico la construcción de los medios para la puesta en práctica de los juegos ofertados tuvo un costo aproximado de 100 pesos.

El mayor aporte de este trabajo, a criterio de las autoras, es desde el punto de vista social ya que a partir del mismo se ha mejorado la asistencia y motivación de los adultos mayores a las actividades ofertadas por el combinado deportivo 17 de noviembre, fundamentalmente a las vía saludable, facilitando el trabajo de los profesores de la cultura física en cuanto a la variedad de ofertas, con juegos sencillos, novedosos y de fácil realización.

Estos juegos también pueden realizarse dentro de las clases en la parte final como parte de la recuperación, han sido de gran aceptación y su aplicación data desde los meses de julio y agosto durante el verano 2018. De igual forma su uso se extiende a la cátedra de recreación ya que son adaptables para cualquier grupo etario, incluyendo a los discapacitados.

Realizando un análisis de la encuesta inicial pudo conocerse que la edad media de incorporación al círculo de abuelos de la muestra es de 5 años. El 100% manifiesta sentirse a gusto con el grupo y conocen los beneficios que les reporta para su salud la práctica de ejercicios físicos.

En cuanto a las actividades que realizan en el círculo de abuelos 38 que representan el 32% refieren en 1ra opción, a parte de la clase, realizar cumpleaños colectivos, el 24% (29) visitan enfermos, el 17% juegan dominó, 14% participan en las charlas por parte del personal de la consejería municipal y un 13% juegan ajedrez.

En la pregunta 5 sobre a cuáles otras actividades eran convocados por parte del combinado, el 41 % respondió que actividades recreativas, un 31% a presentaciones de tablas gimnásticas, el 20% a maratones y un 10% a competencias, prevaleciendo las actividades recreativas.

La pregunta 6 cuyo objetivo es conocer si participan en las actividades convocadas y qué los motiva a participar, arrojó que el 30% manifiesta asistir en ocasiones, un 27% asiste porque les gusta lo que se les ofrece, un 21% refleja que asisten por compromiso con sus profesores y un 14% manifestó no participar.

Lo antes planteado refleja que el nivel de motivación de los adultos mayores para participar en las actividades que se realizan es bajo existiendo un grupo importante que solo asiste por compromiso con los profesores.

La pregunta 7 sobre si realizan juegos en las actividades recreativas a las que son convocados el 57% dijo que si y el 43% que en ocasiones lo que evidencia que efectivamente en las actividades recreativas ofertadas se realizaban juegos.

En la pregunta 8 referida a que si les gustan los juegos ofertados en las actividades recreativas el 36% manifestó que en ocasiones, el 31% que casi siempre, un 25% siempre y un 8% que casi nunca y entre las causas manifiestan que porque casi siempre son los mismos. Estas respuestas reflejan inconformidad con los juegos ofertados en las actividades recreativas y como parte de la vía saludable.

Al preguntarles sobre las otras actividades que les gustaría realizar los mayores porcientos estuvieron compartidos entre realizar actividades con otros círculos de abuelos, competencias entre círculos de abuelos y charlas sobre temas de salud.

Una vez introducidos los juegos se aplicó una encuesta de salida para conocer el impacto que habían logrado en este grupo etario. La misma refleja que los juegos recreativos propuestos fueron acogidos favorablemente, los adultos mayores se mostraban contentos con deseos e interés de continuar participando. El juego que alcanzó mayor aceptación fue el beisbol de piso.

En cuanto a la participación a las actividades aumentó en un 35 % y la permanencia alcanzó el total de los participantes, no hubo resultados significativos en la puntualidad y ello demuestra que el horario en que se realizan las actividades debe valorarse con los adultos mayores para que la incorporación tardía disminuya y no haya pérdida de tiempo por parte de los que asisten puntualmente.

Todo esto demuestra que la participación asciende en la medida que se incrementan y varían las actividades físico recreativo.

Gráfica sobre el comportamiento de la asistencia, puntualidad y permanencia a las actividades.

CONCLUSIONES

1. Los Juegos constituyen un medio para desarrollar emociones positivas.
2. Los juegos colectivos facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y divierte.
3. Los juegos diseñados en el trabajo han sido de gran aceptación favoreciendo la motivación y participación de los adultos mayores a las actividades ofertadas en el Combinado Deportivo 17 de Noviembre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fulleda, P. (2002). Recreación Comunitaria. Editoriales Deportes.La Habana.
- Instituto Nacional de Deportes y Recreación (2012).Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. Editoriales Deportes.La Habana.
- Instituto Nacional de Deportes y Recreación (2002). Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para adultos y Promoción de salud en la comunidad. Editoriales Deportes.

Rodríguez, O. (1981). Tiempo Libre y Personalidad. Editorial Ciencias Sociales. La Habana.

Sarduy, C., Alfonso, R. y Ada, C. (2000). Género: Salud y Cotidianidad. Editorial Científico Técnica. La Habana.