



Juegos recreativos para el adulto mayor Recreational Games for the Elderly

Ayren Lidia Jarque Nieto^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0357-8679>

Nidia Esther Gómez Barrientos^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-2364-1153>

Lilibet Aguilar Ramírez de Arellano^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-7566-0324>

¹ Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Departamento Teoría y Práctica de la Educación Física. Santiago de Cuba. Cuba.

*Autor para la correspondencia: ajarque@uo.edu.cu

Received: 06/15/2021

Accepted: 08/17/2021

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.007>

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](#)



Resumen:

La investigación que se presenta surge a partir de la necesidad de potenciar la atención del adulto mayor, desde una perspectiva de la recreación, para lograr de forma armónica mejorar su calidad de vida. Se detectó a través del diagnóstico la limitada variedad de ofertas recreativas para este grupo poblacional, inadecuada orientación de las actividades recreativas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, lo cual influye en su pobre incorporación hacia las actividades que se realizan en la comunidad. Los métodos utilizados desde el nivel teórico y empírico, así como el procedimiento estadístico matemático, permitieron obtener los datos e informaciones necesarias para la elaboración de juegos recreativos para el adulto mayor.



Palabras claves: adulto mayor; calidad de vida; juegos recreativos

Abstract:

This study deals with the need of promoting greater attention of the elderly with a recreational approach with a view to improve their life quality. A diagnostic revealed the limited variety of recreational choices for this population group, in addition to insufficient orientation of recreational activities according to their likes and preferences, which was associated with their poor engagement in community activities. This research used theoretical, empirical, and statistical methods, which facilitated the collection of data and information necessary to design recreational games for the elderly.

Key Words: Elderly; quality of life; recreational games.

Introducción

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 é 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 de 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.

Las actividades recreativas y sociales son de gran importancia ya que ayudan al adulto mayor a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, promover el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices. (Sánchez, 2014)

Dentro de los programas que se desarrollan en los Combinados Deportivos, está la atención al adulto mayor desde la perspectiva que garantice la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Para el cumplimiento de esta necesidad los profesores de Cultura Física son los encargados de llevar a vía de hecho esta importante tarea, que conduce a compensar o mejorar la salud y el bienestar físico y espiritual de los hombres y mujeres de este grupo etario. Pero no existe fluidez ya que la mayoría de los adultos mayores poseen casi todo el tiempo libre y no muchos asisten a las clases realizadas por los profesores en los Círculos de Abuelos a menos de que sean buscados en sus casas o internados en hogares de ancianos.

A partir de la aplicación de varios instrumentos de diagnóstico como encuestas, entrevistas, revisión documental y observaciones realizadas a los adultos mayores se pudocorroborar la existencia de insuficiencia en el desarrollo de la atención al adulto mayor, que se concretan en:

- Limitada variedad de ofertas recreativas para este grupo poblacional teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.



- Inadecuada orientación de las actividades físico-recreativas para la atención del adulto mayor.
- Impreciso diagnóstico de los gustos y preferencias recreativas del grupo poblacional integrado por adultos mayores.

A partir de esta situación problemática se plantea como objetivo general: mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la implementación de juegos recreativos.

La recreación física forma parte de la Cultura Física, y es una de las más importantes ya que existen muchas actividades recreativas de diferentes grados de complejidad en su realización las cuales contribuyen a enriquecer el horizonte intelectual, espiritual y cultural del hombre. La política recreacional de Cuba está basada en la concepción materialista que promueve y estimula la práctica masiva de las actividades deportivas recreativos.

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la investigación se emplearon diferentes métodos y técnicas de investigación científica:

Métodos teóricos

Análisis y Síntesis: Para fundamentar teóricamente la investigación, partiendo de operaciones intelectuales, descomponer y unir partes del complejo de investigación, recopilando datos e informaciones localizadas en bibliografías consultadas, de los principales criterios de los autores acerca del tema, revelando los aportes y limitaciones principales lo que permitirá sistematizar los fundamentos teóricos que favorecen la propuesta, realizando una interpretación analítica de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los métodos empíricos así como analizar la información teórica respecto al problema objeto de estudio y generalizar las ideas fundamentales.

Inductivo- deductivo: Para establecer los razonamientos generales y particulares del proceso de la recreación física, los Juegos Recreativos para el adulto mayor, así como concretar la elaboración los Juegos.

Método empírico



Análisis documental: Se constató que en el programa y orientaciones metodológica existen resoluciones e indicaciones nacionales con objetivos y métodos, para el desarrollo del trabajo pero sin una articulación correcta de estos donde se particularice con un carácter diferenciado como desarrollar un trabajo específico para este grupo etario, así como realizar las actividades con respecto a la características de cada contexto, todo lo cual ocasiona una reducción de la pertinencia y eficiencia del proceso a desarrollar, por lo que no se consideran suficientemente orientadoras.

En las indicaciones del presidente del INDER aparece reflejado de manera general la importancia del trabajo comunitario y cómo desde la Cultura Física se puede desarrollar la misma, pero son orientaciones de carácter general, por lo que desde aquí se da la posibilidad para instaurar acciones que contribuyan a la participación del adulto mayor hacia las actividades recreativas con el desarrollo de juegos recreativos, ya que no aparecen reflejados por cada arista de la Cultura Física.

Técnicas

Encuesta a los profesores de recreación: para conocer cómo atienden a los círculos de abuelos, y cómo preparan las actividades en función del mejoramiento de la calidad de vida.

Entrevista grupal al adulto mayor: para comprender la actualización acerca de la disposición para realizar actividades recreativas en su tiempo libre, sus gustos y preferencias recreativas.

Observación a clases:

Conocer en qué condiciones se imparten las clases, la cantidad de abuelos que asisten y si además de los ejercicios físicos se realizaban actividades desde el punto de vista educativo encaminadas a las necesidades e intereses del adulto mayor.

Grupo de Discusión:

Permite constatar la necesidad de abrir espacios para la reflexión y el diálogo, como mecanismos de intercambio profesional en el ámbito de las actividades deportivo-recreativas con el adulto mayor y para buscar consenso sobre las acciones propuestas.



Permitió abrir espacios para la reflexión y el diálogo, con los médicos de la familia como mecanismos de intercambio profesional en el ámbito de las actividades recreativas físicas y su posibilidad real de realizar actividades físicas, así como conocer su criterio sobre el los Juegos recreativos propuesto.

Procedimiento estadístico matemático:

Cálculo porcentual: permitió procesar y analizar los diferentes instrumentos que se utilizaron, el procesamiento de datos, la relación existente entre la población y la muestra seleccionada.

Resultados y discusión

Análisis de los resultados de la entrevista grupal a los abuelos (ver anexo 1)

Durante la entrevista grupal a los abuelos plantean que en las actividades del Círculo de Abuelos lo que predominan son los ejercicios para la atención a sus patologías y el fortalecimiento de sus músculos, no concibiéndose otro tipo de actividad durante la clase.

En lo referido a las actividades de los fines de semana plantean que estas son insuficientes, que estas pudieran ser dos fines de semanas al mes preferentemente los sábados y que sería útil para lograr conocerse mejor y posibilitar el esparcimiento sano a través del intercambio con otros Círculos de Abuelos.

Poseen una buena opinión de los profesores, con énfasis en el trato y la buena forma de relacionarse, así como en la asistencia a las clases, manifiestan que pudieran utilizar otros contextos comunitarios para desarrollar las actividades, con el apoyo de la comunidad, por lo que no se explotan las potencialidades del entorno.

El 100% coinciden en que en las actividades recreativas que realizan no se desarrollan juegos con carácter sistemático.

Análisis de los resultados de las encuestas a los profesores de recreación (ver anexo 2)



Arrojó los siguientes datos: De los profesores de recreación encuestados un 5,5 % plantean que, si realizan actividades físicas en la comunidad, pero no siempre se convocan actividades los fines de semana para la movilización de los abuelos en función de motivarlos hacia el programa, posibilitarle recreación sana y lograr la socialización y comunicación entre los miembros.

El 0.6% plantean que, si se realizan actividades tales como paseos, excursiones, fiestas bailables, cumpleaños colectivos y demás, pero el 0.4% plantea que no se realizan actividades recreativas. Por otro lado en relación al tratamiento en las actividades a los gustos y preferencias de los abuelos, manifiestan generalmente aquellas que se refieren a ejercicios físicos, sin embargo, no poseen un diagnóstico de otras preferencias que pudieran incluirse y que permitirían satisfacer las expectativas de los abuelos con respecto al programa del adulto mayor. Las actividades recreativas que se realizan no poseen juegos recreativos.

En cuanto a la utilización de las posibilidades que ofrece el contexto comunitario, los directivos se hacen fuerte el médico de la familia, no aportando otros elementos como: las instituciones de la comunidad, los CDR, la FMC, entre otras.

Análisis de los resultados de las observaciones a las clases de los Círculos de Abuelos (ver anexo3)

Se observaron 3 clases para conocer en qué condiciones se imparten, la cantidad de abuelos que asisten y si además de los ejercicios físicos se realizan actividades recreativas encaminadas a los gustos e intereses del adulto mayor. Se pudo comprobar que el profesor de Cultura Física motiva al adulto mayor a realizar el ejercicio en las clases, existe poca participación de la tercera edad en el Círculo de Abuelos teniendo en cuenta la población adulto mayor de la comunidad, se trabajan diferentes tipos de ejercicios físicos pero pocas actividades recreativas que posibiliten una mayor participación de los abuelos. El profesor de Cultura física no trabaja en unión con el profesor de Recreación para conocer qué actividades recreativas se podrían desarrollar con este grupo poblacional.

La actualidad e importancia social, se expresa en la elaboración de juegos recreativos para mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas que se desarrollan en la



comunidad. La investigación demuestra la necesidad de incluir en el programa de recreación los juegos para diferentes manifestaciones atendiendo las características y particularidades del adulto mayor.

Juegos recreativos para el adulto mayor

Objetivo General: Potenciar la sociabilidad del adulto mayor, procurando elevar el nivel de autonomía física y psicológica contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida.

Objetivos específicos:

Desarrollar en el adulto mayor habilidades físicas y capacidades correspondientes a sus intereses y necesidades específicas.

Potenciar su participación en las actividades que se desarrollan en la comunidad.

Juego #1

Nombre: La cuchara y el huevo

Materiales: una canasta con varios huevos y una cuchara para cada participante

Organización: en grupo de tres y en fila

Explicación: formar dos grupos de 3 personas cada uno, deberán tener una canasta con varios huevos y una cuchara para cada integrante. Cuando cada participante tenga una cuchara y un huevo, deben proceder a alinearse en una fila recta, deben colocarse la cuchara en la boca y poner el huevo sobre la misma. Está permitido que el adulto lleve la cuchara en la mano en caso de que no pueda colocársela en la boca.

Reglas:

No se deben usar las manos si se lleva la cuchara en la boca.

Todos los participantes deben jugar al mismo tiempo.

Para sumar los puntos de cada equipo sólo se tomarán en cuenta los huevos que no se hayan roto.

Ganará aquel grupo que haya logrado llevar más huevos hasta la meta en el tiempo establecido.

Juego #2

Nombre: La pelota inquieta



Materiales: una pelota de trapo, sillas o bancos, equipo de música

Organización: en círculo sentados

Explicación: desde sentado en círculo, se debe elegir a uno de los participantes para que sea el encargado de colocar la música. En este caso la persona puede utilizar un teléfono, una radio o, por lo contrario, cantar ella misma una canción, al colocar la música, los participantes empiecen a pasar la pelota por el grupo, cuando la música se detenga, el jugador al que le haya quedado la pelota tendrá que realizar una actividad propuesta por sus compañeros. (narrar una anécdota, cantar, un verso, poesía, cuento, etc.)

Reglas: el que se quede con la pelota en mano debe desarrollar la actividad que pida el grupo.

Juego #3

Nombre: Sigue la ronda

Materiales: una pelota de trapo

Organización: en círculo sentados

Explicación: con esta actividad, las personas mayores tendrán la oportunidad de poner en práctica la destreza y, además, la memoria. Lo primero que se debe hacer es formar un círculo entre todos los participantes y elegir a uno que se coloque en el medio del mismo. Esta persona tendrá que lanzarle la pelota a uno de los participantes y decir una palabra. De esta manera, el otro jugador tendrá que decir la palabra que mencionó su compañero y añadir una relacionada. Por ejemplo, si la persona dice “playa” el otro jugador deberá decir “playa” y luego añadir otra como “arena”. Una vez cumplido este paso, dicho jugador tendrá que pasarle la pelota a otra persona, la cual deberá decir las dos palabras anteriormente mencionadas y añadir otra que tenga alguna relación con ellas.

Reglas: el que se equivoque pierde y debe desarrollar una tarea que le ponga el grupo



Juego #4

Nombre: ¿Quién tiene la prenda?

Materiales: una prenda

Organización: círculo

Explicación: los jugadores forman un círculo todos con las manos en la espalda, uno de los jugadores esconde entre las manos su objeto. Otro jugador se coloca en el centro del círculo se permiten hacer movimientos engañosos como imitando el pase del objeto. El guía jugador que está en el centro del círculo procura adivinar quién tiene el objeto y parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene en realidad el objeto, entonces éste pasará al centro. Si no lo tiene en realidad el objeto, continuará el guía tratando de adivinar quién la tiene.

Regla: el que resulte adivinado debe pasar a ser guía

Juego #5

Nombre: El stop (juego popular tradicional)

Materiales: música

Organización: disperso

Explicación: se juega en un área amplia, donde el grupo de adultos mayores puedan bailar en parejas al sonido de la música hasta que el profesor dice: ¡Stop! al oír la palabra, todos deben quedar rígidos.

Reglas: el que hace algún movimiento debe de decir un chiste

Juego #6

Nombre: Norte, sur, este, oeste

Materiales: sin material

Organización: dispersos



Explicación: los jugadores están de pie y con las piernas ligeramente abiertas. Cuando el profesor diga cualquier punto cardinal debemos orientarnos de cara a ese punto. Los puntos los definiremos antes de empezar el juego. Cada vez que alguien se equivoque se sentará y esperará a que quede el último de pie, para volver a empezar el juego.

Reglas: se debe girar el cuerpo entero

Juego #7

Nombre: ¿Quién se viste más rápido?

Materiales: prendas de vestir

Organización: en hilera

Explicación: Consiste en caminar lo más rápido que pueda hasta un punto donde los participantes han dejado una prenda de vestir, ponérsela y regresar al punto de salida lo más rápido posible, hasta que termine la primera hilera.

Reglas: no se puede salir hasta que tenga la prenda de vestir puesta

Se realizó una valoración por parte de los profesores de recreación sobre la propuesta de juegos recreativos para el adulto mayor y que estos sean incluidos durante el desarrollo de diferentes manifestaciones de la recreación, así como la pertinencia y novedad de la aplicación, que propicia un método innovador de los contenidos científicos durante el proceso de investigación científica lo que redundará en la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas físicas. Se logró el objetivo general propuesto para esta investigación, de ahí que se declara la aceptación por éstos profesores sobre los aportes a partir de corroborar el valor científico-metodológico del mismo.



Conclusiones

Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación podemos llegar a la siguiente conclusión los juegos propuestos 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 en el programa. Esta propuesta de juegos recreativos contribuye a ofrecer a los profesores de Recreación una opción diferente para el trabajo con el adulto mayor que garantice la recreación en el diseño de las actividades.

Referencias

- Aguilera, M. J. (2017). Beneficios de la práctica de ocio en el adulto mayor. Revista geriatricarea. México. Septiembre 2017. Disponible en www.geriatricarea.com
- Espinosa, A. JM. (2020). La actividad física en la promoción del envejecimiento saludable. Universidad de Málaga.
- Herrador, S. J. (2020). Actividades lúdicas con personas mayores para la mejora de la salud y la calidad de vida. Universidad de Málaga.
- Muñoz, M. J. (2020). Entrenamiento funcional en parques saludables y medio urbano para mayores. Universidad de Málaga.
- Padrino, I de A. (2017). La quinta parte de la población cubana supera los 60 años. Disponible en la revista digital <http://www.cubadebate.cu> 17 de Abril 2018.
- Sánchez, M. J (2014). Las actividades recreativas: sus características clasificación y beneficios. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 196, Septiembre de 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>
- Sierra, R. E. (2020). Diferentes programas de ejercicio y sus efectos en la salud y calidad de vida en adultos mayores activos. Universidad de Málaga.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no poseen conflictos de intereses respecto a este texto.



ANEXOS

ENTREVISTA GRUPAL A LOS ABUELOS

Objetivo: Constar la opinión de los abuelos acerca del desarrollo del programa de atención del adulto mayor en su zona de residencia.

Guía de Entrevista:

1. Describa cómo se desarrolla en su zona de residencia el trabajo con los círculos de abuelos.
2. En la concepción de las actividades los profesores convocan acciones para los fines de semana.
3. ¿Qué opinión tiene usted del trabajo que realizan los profesores de Recreación en lo referido a la atención a sus necesidades, potencialidades y preferencias?
4. Realizan, además de las actividades previstas en el programa, otras que posibiliten la recreación.
5. Consideran que se explotan las posibilidades de cooperación de los factores de la comunidad y sus propias iniciativas.

ENCUESTA A PROFESORES

Objetivo: Constatar cómo conciben el trabajo con el adulto mayor y la preparación que reciben para conducir la dirección del programa.

Estimado Profesor: Estamos realizando una investigación dirigida a perfeccionar el trabajo del adulto mayor.

Necesitamos de su cooperación, por lo que le solicitamos responda estas preguntas.

Muchas Gracias. Cuestionario:

- 1- Además de estas frecuencias usted programa con sus abuelos actividades los fines de semana.
- 2- Cuáles son las actividades recreativas que usted realiza los fines de semanas.
- 3- Tiene usted en cuenta los gustos y preferencias del adulto para la planificación de las actividades.
- 4- Utiliza usted los juegos recreativos en el desarrollo de las actividades con el adulto mayor.



ANEXOS:

Planilla para la recogida de datos en los indicadores de investigación.

Indicadores	Grupo A		Grupo B		Prueba de Hipótesis
	\bar{X}	V	\bar{X}	V	
Medida en Kgs					
Fuerza máxima de brazos					
Fuerza máxima de tronco					
Fuerza máxima de piernas.					
Peso corporal (Kg.).					
Fuerza relativa de brazos (kgs/ fuerza).					
Fuerza relativa del tronco (kgs/ fuerza).					
Fuerza relativa de piernas (kgs/fuerza).					
Circunferencia de brazo derecho (cms).					
Circunferencia de brazo izquierdo (cms).					
Circunferencia de muslo derecho (cms).					
Circunferencia de muslo izquierdo (cms).					