

JUEGOS PARA ELEVAR LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DURANTE LA NUEVA NORMALIDAD

TRABAJO DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

AUTOR: Frank David Rodríguez Morales

TUTOR: MSc. Milagros La Rosa Arias

MSc. Odalis Martínez González

HOLGUÍN, 2021



Síntesis:

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19. Las personas mayores son un grupo especialmente vulnerable ante esta enfermedad, este grupo de riesgo es donde se produce la tasa de mortalidad más alta por la COVID-19 en nuestro país. La mayoría de los países están respondiendo al COVID-19, a través de medidas de aislamiento social y confinamiento, provocando que los niveles de actividad física sean reducidos de forma significativa. La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores por lo que nos planteamos resolver ¿Cómo elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad por COVID-19? Para ello se declara como solución adaptar un conjunto de juegos que contribuyan a elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad por COVID-19. La recopilación del conjunto de juegos se sustenta en las indicaciones metodológicas para el trabajo con este grupo poblacional y los pasos metodológicos para la aplicación de los juegos. Se arribó a través del grupo nominal que la propuesta para la implementación del conjunto de juegos adaptados es pertinente dado que ofrece posibilidades de aplicación, posibilita el logro de los diferentes objetivos y contenidos que aparecen en el Programa del adulto mayor y responde a los elementos de la teoría con un alto grado de actualización.

Índice

Introducción.....	1
Desarrollo.....	5
1- FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES	5
2. CONJUNTO DE JUEGOS ADAPTADOS QUE CONTRIBUYAN A ELEVAR LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE LA NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19.....	12
Conclusiones	23
Referencias bibliográficas	24

Introducción

La aparición de la enfermedad conocida como COVID-19 ha provocado una desfavorable situación sanitaria mundial que afecta gravemente a la población. Los coronavirus se caracterizan por atacar principalmente al sistema respiratorio humano. Según Ahn et al. (2020), se conocían seis tipos de coronavirus con la capacidad de infectar, de ellos, cuatro ocasionan un resfriado común y casos graves en inmunocomprometidos, los otros dos incluyen el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS) y al Síndrome de Medio Oriente (MERS).

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y la muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020). Los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son: edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020).

Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso. El comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de salud, como se ha constatado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo (Adhikari et al., 2020).

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 190 países y 32 territorios, hasta el 3 de noviembre de 2021 se reporta un total de 248 583 981 casos confirmados, 5 033 694 muertes, para una letalidad de 2.02%. En la región de las Américas se reportan 94 902 651 casos confirmados, el 38.18% de los reportados en el mundo, con 10 483 706 casos activos y 2 322 787 fallecidos, para una letalidad de 2.45% superior a las cifras del mundo.

Nuestro país como parte de este mundo comienza a reportar los primeros casos importados en marzo del 2020, hasta noviembre del 2021 se ha confirmado 954 342 casos, de ellos más del 50% son asintomáticos reflejando el alto riesgo de contagio de esta enfermedad. Ha ocurrido producto de esta pandemia 8 252 decesos para una letalidad de 0,86%, una de las más bajas en el mundo.

La fragilidad de algunas personas mayores condiciona su pobre respuesta inmunitaria, y la disminución de la reserva funcional, que conlleva una reducción en la capacidad intrínseca y la resiliencia (Pinazo, 2020). En este grupo de riesgo es donde se registra la tasa de mortalidad más alta por la COVID-19 en Cuba.

Según la Oficina nacional de estadística e información (2021), en el Anuario estadístico de Cuba 2020, la proporción de personas mayores de 60 años se ha incrementado más rápido que cualquier otro grupo etario. El 21.34% de los cubanos tienen 60 años o más, por lo que el país se encuentra entre las naciones más envejecidas del continente americano y se pronostica que para el 2030 la tercera parte de la población será de adultos mayores. En Holguín se comporta de forma similar con 217 919 personas mayores de 60 años que representa el 21.02% próximo a la media nacional, por lo que se ubica, según los criterios de envejecimiento poblacional, en vejez demográfica.

Según Ortiz y Villamil (2020) las medidas de aislamiento social y confinamiento, han obligado a que las personas desarrollen sus actividades diarias dentro de un espacio reducido, por ello los niveles de actividad física se han reducidos de forma significativa, lo que favorece un escenario de comportamiento sedentario, que se considera un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En Cuba, el aislamiento ha provocado que las personas de 60 años o más abandonen las actividades que cotidianamente realizaban y se centren solo en las que se pueden realizar dentro del hogar, lo que trae como resultado afectaciones psicológicas, miedo a morir, cambios en el modo de actuar y pensar, entre otros.

La práctica sistemática de ejercicios físicos es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El envejecimiento activo puede llevar a la persona a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de morbilidad a lo largo de los años. Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica de ejercicios físicos sobre variables biológicas y psicosociales del ser y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad.

Estudios realizados en Cuba por Téllez (2009), Arévalo (2010), Mazquiarán (2010), Roche (2011), Laguna (2011) y Castañeda (2011) se han dirigido fundamentalmente desde el punto de vista psicológico, a valorar y trazar pautas relacionadas con el comportamiento y la motivación del adulto mayor de acuerdo a sus necesidades e intereses, a proyectar las formas de desarrollo de actividades físico recreativas y las relacionadas con la vinculación hacia los macro proyectos socioculturales en las comunidades urbanas. Sin embargo, esto adquiere una connotación, pues se deben tener en cuenta las medidas adoptadas en la denominada nueva normalidad para lograr la motivación y la participación activa de los mismos en dichas actividades.

En las clases de ejercicios físicos con el adulto mayor, la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en estos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo. La motivación implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del participante, esto se pone de manifiesto cuando el adulto mayor realiza una actividad que le es placentera, que satisface necesidades de su propia vida, lo conduce a un mejoramiento de su desarrollo físico favorece la formación de actitudes, valores adecuados y de hábitos de práctica sistemática.

A partir de la bibliografía consultada y de las experiencias adquiridas durante la práctica laboral con los adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelos "Manuel Fajardo", se pudo comprobar que la incorporación y la permanencia de los mismos a los programas de la actividad física son bajas. Además, existe una insuficiente motivación por parte del adulto mayor hacia la actividad física y poco conocimiento acerca de los juegos que pueden ser empleados por el profesor en las diferentes partes de la clase en condiciones de la nueva normalidad.

Por tanto, se declara el siguiente **problema científico** ¿Cómo elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad?

En correspondencia con el problema se declara como **objetivo de la investigación**: adaptar juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad.

Del análisis del problema se derivan las siguientes **preguntas científicas**.

1-¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores?

2 ¿Qué características deben poseer los juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad

Para dar respuesta a éstas interrogantes se plantearon las siguientes tareas:

1- Valoración de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el proceso de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

2- Determinación de las adaptaciones necesarias en los juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad.

Las tareas se desarrollaron mediante la utilización de los siguientes métodos.

Del nivel teórico:

Inductivo-deductivo: En el procesamiento de la información teórica y empírica que permite caracterizar el proceso de envejecimiento, la motivación hacia la actividad física de este grupo poblacional y la elaboración de las conclusiones,

Analítico-sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Histórico- lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Población y muestra

La población está compuesta por los 12 adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelos “Manuel Fajardo”.

Desarrollo

1- FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

La motivación hacia la actividad física en los adultos mayores

El ser humano en su vida cotidiana refleja indicadores de la satisfacción de las necesidades que le inducen a actuar, experimentando deseos, sentimientos, aspiraciones, propósitos que, si existen condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas cuya obtención le proporcionan satisfacción, en parte, debido a su propia actividad. Constantemente surgen nuevas circunstancias externas, insatisfacciones, deseos y proyectos que modifican la dirección y el grado de intensidad de su actividad.

Un aspecto importante a considerar al estudiar la motivación humana son los estudios de A. N. Leontiev (1979-1981) sobre la actividad y la motivación. La unidad de la actividad y la motivación en sus concepciones queda reflejada al definir la actividad como proceso originado y dirigido por un motivo, dentro del cual ha tomado forma de objeto determinada necesidad.

En Cuba se destacan en este sentido los aportes de González Rey (1982), quien sostiene que los motivos superiores que más incidencia tienen en la motivación de la personalidad poseen como característica distintiva su integración en subsistemas conscientes de regulación motivacional, entre los que señala la autovaloración, los ideales, las intenciones profesionales y la concepción del mundo.

Según el criterio de Flores (1994) la motivación es un proceso dinámico, en el cual el individuo orienta sus acciones hacia la satisfacción de las necesidades generadas por un estímulo concreto y al conseguirlo experimenta una serie de sentimientos gratificantes.

Por su parte González Serra (1995) se refiere a la motivación como el conjunto concatenado de procesos psíquicos que implican la actividad nerviosa superior, reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad

en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa.

Según el autor antes citado, en la motivación participan un conjunto de procesos afectivos (emociones, sentimientos y otros) y los procesos cognoscitivos en general. Ocupan en ellos lugares importantes lo afectivo y las tendencias orientadoras de la personalidad. Entonces puede entenderse que la motivación implica la intensificación de la actividad psíquica de la personalidad y la regulación de la conducta para la satisfacción de una necesidad.

Se asume como motivación la que de manera sintetizada ofrece González Serra D. (1995), quien la define como una compleja integración de procesos psíquicos que regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento.

La motivación es el determinante más importante del comportamiento humano, Iso Ahola y Clair (2000). La motivación se relaciona directamente con el compromiso que va a adoptar el adulto mayor para llegar a mejorar en la actividad física a realizar.

Por tanto, la motivación hacia el ejercicio físico es aquel conjunto de procesos psíquicos que regulan la dirección e intensidad de la actividad hacia el cumplimiento de la actividad y exigencia social de que el individuo se propone físicamente con determinados objetivos para ser útil en la sociedad y convivir en ella.

Se comprende que en la motivación hacia la práctica de ejercicios participan necesidades sociales (el sentido de la responsabilidad, el deber de sentirse útil para convivir en la vida social, el amor a la patria, las intenciones personales, etcétera), y necesidades individuales (la necesidad de la actividad física, de valoración social y autovaloración). Sin embargo, en la medida que la motivación hacia el ejercicio físico se dirige al cumplimiento de un deber social, se considera como una necesidad, disposición u orientación social que el individuo ha asimilado como significativo.

Teniendo en cuenta el nivel de regulación que opera en el sujeto puede ser motivación:

Reactiva: cuando el individuo realiza ejercicios físicos solo bajo la influencia directa de una situación externa que lo impulsa, que lo obliga o lo estimula directa y positivamente.

Adaptativa: cuando el sujeto se traza la meta de mejorar su salud a través de ejercicios físicos y regula su actividad sobre la base de dicha meta, resistiendo influencias negativas y directas.

Autónoma: cuando responde a intereses físicos, sentimientos y combinaciones propias y no a presiones que ejerce el medio sobre él.

La motivación en las clases es el factor o conjunto de factores que intervienen como causa de la conducta móvil o la acción.

Desmotivación. Los estados de ánimo se relacionan con la motivación de cada persona, es una activación del cerebro, son estímulos que hace parte de lo cognitivo para querer determinadas situaciones o prácticas.

Los momentos positivos (MOTIVACIÓN) hacen que la motivación impulse a progresar en las actividades o en las conductas personales, mientras que cuando aparezcan los momentos bajos (DESMOTIVACIÓN), los procesos se harán lentos y con poca actitud.

Características generales del adulto mayor

El envejecimiento es un proceso donde ocurren cambios estructurales y funcionales que suceden después de alcanzar la madurez reproductiva, e implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo. (Devesa, 1992, p.9)

Características que prevalecen en el adulto mayor, según Capri et al,(2008).

- Pierde altura, peso corporal, adquiere una barbilla saliente.
- Espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes
- Es propenso a debutar con nuevas enfermedades del sistema nervioso
- Se alteran la atención y la concentración
- Disminuye la capacidad sensorial (auditiva, visual)
- Lentitud mental.

- Disminuyen los reflejos.
- Menor coordinación y equilibrio.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminuye la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión (p.36)

También se puede apreciar asociado al envejecimiento, un aumento en la sensibilidad a los traumatismos, las infecciones y a muchas formas de estrés, así como un deterioro del sistema inmunitario que da lugar a enfermedades autoinmunes (Colonna-Romano et al., 2008)

Por su parte, Alonso y de la Fuente (2011), se refieren a los cambios que se producen en el sistema músculo-esquelético: disminución de la fuerza, rapidez, coordinación, y la movilidad articular. Además, se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física, se produce una disminución del tono muscular, aumenta la tendencia a la fatiga muscular, los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular). Así mismo, la aparición de osteoporosis y osteomalacia, las alteraciones progresivas de la columna vertebral y la artrosis (asociado a fracturas esguinces, micro traumatismos repetidos, etc.).

Los juegos en la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

El juego como una de las formas de la Educación Física, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo que permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral de los educandos, ya sea en el aspecto físico, social, cognitivo o afectivo.

Mediante el juego se contribuye a un conocimiento activo del medio circundante, a una mejor orientación dentro de este, así como a la adquisición de nuevas

experiencias y fuertes impresiones emotivas que influyen en el perfeccionamiento de los procesos psíquicos de los alumnos y alumnas.

La práctica sistemática de los juegos prevé y garantiza la completa satisfacción de las necesidades fisiológicas del movimiento combinado, pero además de fortalecer totalmente el organismo de los de quienes lo practican, también les enseña a concentrarse y a ser más atentos.

Algunos autores ven la variación de los temas de juegos, bajo la influencia de las condiciones de vida, como una manifestación de la naturaleza biológica instintiva y variable del juego.

Watson (2008) considera que la sensibilidad fundamental del juego hacia la esfera de la actividad humana y de las relaciones entre las personas, demuestra que el juego no solo extrae sus temáticas de las condiciones de vida, sino que es social por su contenido interno y no podrá ser un fenómeno biológico por su naturaleza. El juego es social por su contenido, precisamente es social por su naturaleza y por su origen, surge en las condiciones de vida del niño – niña en la sociedad.

El juego constituye una herramienta mágica capaz de generar espacios y momentos para la acción libre, la creación y el estímulo de participar en cada clase de forma activa, favorece la salud general de la persona, influye positivamente desde el punto de vista psicológico, actúa como un estímulo motivante. Se estima que es una vía apropiada y accesible para ello, permitiéndole al grupo que lo aplica, descubrir nuevas formas de imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, desarrollar diferentes modos y estilos de pensamientos.

En relación con lo anterior se considera que los juegos son palancas que motivan a una conducta positiva que permiten provocar cambios tanto a nivel escolar, como en la vida de manera general y particularmente pueden repercutir en gran medida en la motivación de los abuelos hacia la actividad física.

Los juegos constituyen la actividad más socializadora, integradora y dinámica que realiza el hombre como ser social, desde su nacimiento hasta su fallecimiento. Es decir, está presente en cada etapa de su vida y lo realiza con muchas finalidades: deportiva, recreativa, tranquilizante, motivacional, sensorial, cognitiva, roles, y

otras. En el programa de Educación Física para el Adulto Mayor, los juegos ocupan un lugar primordial por su gran valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico, que lo convierten en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad (González, 2011).

Según Morales y Mendoza (2011) los juegos ofrecen una gran variedad de posibilidades de movimientos y dentro de los límites de las reglas, permiten siempre acciones motoras libres y decisiones independientes; se emplean para el ejercicio y esparcimiento del organismo y el espíritu, para la cura o la conservación de la salud del organismo humano y sus funciones, se les considera apropiados para establecer una relación mucho más profunda entre el técnico y el adulto mayor, así como entre los mismos adultos, contribuyen a la formación y educación de sentimientos y normas de conducta morales, especialmente los patrióticos.

Fernández y Díaz (1998) opinan que el juego va más allá de su objeto primario de relajación y se convierte en un resorte de aprendizaje, lo que reafirma su valor educativo.

Watson (2008) expone una serie de características del juego, que se deben tener en cuenta para entender el concepto de esta actividad. Los juegos se pueden clasificar

1. Por sus características o tipo:

a) Pequeños: son abundantes en movimientos naturales (habilidades motrices básicas, auto-locomotrices y utilitarias), contribuyen a aumentar la cultura dinámica de los participantes, influyen en el desarrollo de las capacidades físicas en general, responden a las exigencias del desarrollo motor de cada etapa. Poseen una secuencia de acciones animadas y alegres que parten de una idea determinada de juego, son capaces de ejercitar la fuerza física de una manera estimulante y amena.

Ejemplo.

- Juegos de caminar y correr: libre, en zig-zag, adelante y atrás, bordeando obstáculos, de precisión.

- Juegos de relevos: simple de ida y vuelta, hileras enfrentadas, filas enfrentadas, sobre la misma hilera, sobre la misma fila.
2. Por la intensidad del movimiento o la acción motriz:
 - a) Activos: Su característica es la variedad de movimientos dinámicos que se desarrollan. Aunque Watson brinda tres niveles de ejecución, para la parte terapéutica se toman solo dos de estos, que son los de intensidad baja y media.
 - Intensidad baja: Se basan en las habilidades motrices básicas, son sencillos en su ejecución y de corta duración. Se pueden relacionar con juegos sensoriales y dramatizados.
 - Intensidad media: Requieren de mejor preparación física y dominio de las habilidades motrices básicas. El tiempo de ejecución es mayor que los de intensidad baja y están vinculados a los juegos pre-deportivos.
 - b) Pasivos: Son de poca movilidad y se caracterizan por el predominio de la carga de trabajo mental y psíquico. Se utilizan para la recuperación luego de una carga física.
 3. Por su ubicación: Pueden ser en interiores y exteriores.
 - a) Interiores: Se realizan bajo techo.
 - b) Exteriores: Se ejecutan al aire libre.
 4. Por la forma de participación:
 - Individuales: Son los de predominio del esfuerzo personal.
 - Colectivos: Se organizan por equipos y el concepto de conjunto está por encima del individual.

2. CONJUNTO DE JUEGOS ADAPTADOS QUE CONTRIBUYAN A ELEVAR LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE LA NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19.

Los juegos que se proponen en este trabajo fueron recopilados de diferentes autores para realizarles adaptaciones necesarias en condiciones de la nueva normalidad. Se tuvieron en cuenta las características del juego dadas por Watson (2008), que se deben tener en cuenta para entender el concepto de esta actividad, así como su clasificación.

Los diferentes juegos se describieron teniendo en cuenta:

- 1- Nombre del juego.
- 2- Materiales.
- 3- Objetivos (s).
- 4- Organización.
- 5- Desarrollo.
- 6- Regla (s)
- 7- Variantes.
- 8- Observaciones.

Pasos metodológicos para la aplicación de juegos

1-Enunciación del juego: dar a conocer el nombre del juego que se va a realizar.

2-Motivación y explicación: consiste en la conversación que hace el profesor con el fin de motivar a los alumnos, en ocasiones de una buena motivación depende el éxito de la actividad. Por otra parte, la explicación debe ser comprensible, con la descripción y la utilización de los medios a utilizar

3-Organización y formación, en este caso se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los líderes del grupo y formación del equipo, sin que decaiga el interés por el juego.

4-Demostración: consiste en enunciar los objetivos del juego y explicar la forma más sencilla con algunos abuelos o con todo el grupo

5-Práctica del juego: una vez que se ha demostrado, a la señal del profesor el juego comienza, se harán las aclaraciones de dudas que se produzcan para que

facilitar la comprensión del mismo. El profesor actuará como árbitro y enumerará las faltas cometidas.

6-Aplicación de las reglas: se deben tener en cuenta durante el desarrollo del juego.

7-Desarrollo: consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final.

8-Variante: consiste en cambiar y aumentar la complejidad, cumpliendo con el objetivo.

9-Evaluación: se evalúan los resultados del juego.

Aspectos a tener en cuenta para favorecer el desarrollo del juego

- Creatividad: permite la superación de las dificultades, estar motivados, alegres, optimistas.

- Identidad personal: posibilitar al alumno aquello que tiene que lograr, aprendiendo a través del éxito y del fracaso.

- Cooperación: participar y cooperar en las tareas comunes. Representa el origen de la evaluación social de la igualdad y la comprensión. El juego cooperativo es el mejor camino para aprender a compartir y darles importancia a los demás.

- Homogeneidad: para formar grupos o equipos hay que procurar que no existan diferencias entre ellos, intentando que todos los abuelos se relacionen con los demás.

- Profesor: debe participar en el juego, motivando y animando constantemente al alumno.

- Material recreativo. Los juegos suelen enseñar la manipulación del objeto y el dominio e materiales necesarios en la vida.

Se debe evitar que en el juego ocurra:

- Eliminación: apartar del juego a los participantes con menor capacidad por lo que les limita su desarrollo.

- Monotonía: las excesivas repeticiones llevan a los ancianos al aburrimiento y agotamiento físico, se debe procurar variedad de juegos y que los abuelos participen en la preparación de los mismos, permitiéndoles realizar variantes aportadas por ellos.

- Discriminación genérica: ningún juego debe ser sexista. Fomentar la cooperación en los juegos sin discriminación de ningún tipo (sexo, raza, color, clase social).
- Discusión autoritaria: el juego debe ser democrático, comprensivo y libre. Se les dará posibilidades a los alumnos para dirigir el juego.
- Diferenciación por edad: los juegos pueden utilizarse en cualquier lugar, adaptando las reglas, terrenos de juegos y materiales a las características de los abuelos.

Para la realización de estas adaptaciones generales se tienen en cuenta las indicaciones emitidas por el Ministerio de salud pública de Cuba. Las mismas quedaron conformadas como se describen a continuación:

- Mantener una distancia de 1.5 metros entre personas.
- Usar siempre y de forma correcta el nasobuco.
- Usar sustancias para la desinfección de las manos antes de cada clase.
- Confeccionar materiales didácticos para el uso individual en clases siempre que sea posible.
- Relacionar los juegos con aspectos educativos acerca de la COVID-19.
- No permitir en el área de la clase, personal ajeno a la misma.
- Realizar en el área de trabajo el marcaje de las posiciones que deben adoptar los participantes con una separación de 1.5 metros entre ellos.

Los juegos adaptados propuestos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores en condiciones de la nueva normalidad quedaron conformados de la siguiente forma.

Juego # 1

Nombre: Caminata de banderitas.

Materiales: Banderitas.

Objetivo: Eliminar tensiones y apatía.

Organización: Colocados en hileras con una separación de 1,5 metros, se trazará en el piso una línea recta para evitar que durante el juego sea molestado por el caminante.

Desarrollo: Colocar los jugadores en la formación que se ha descrito, al sonar el silbato el primer jugador, camina por el interior, es decir camina por la línea trazada, hasta llegar al final. Da la vuelta a un obstáculo y retorna, al llegar se realiza el relevo con un toque de los codos al segundo jugador y se incorpora al final de la hilera, mientras que el otro jugador emprende la caminata en la misma forma de la anterior y continua así sucesivamente.

Reglas:

-El jugador que esté en el turno de recibir no puede hacerlo fuera de la línea trazada.

-Todos los jugadores deben darle la vuelta a las banderas.

Variantes: colocar obstáculos para que el participante se desplacen en zig-zag

Juego # 2

Nombre: Mar y Tierra.

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Eliminar tensiones.

Organización: Se hace una línea recta donde se colocaran los participantes con las distancias exigidas entre sí.

Desarrollo: Cuando el profesor diga Mar los participantes deben dar un paso al frente, cuando diga tierra deben volver a la línea, pero si dicen tierra y están en la línea deben quedarse en mismo lugar, al igual si están en mar.

Reglas:

- Al profesor dar esa orden debe ser cumplida.

- Los participantes que se equivoquen responderán preguntas relacionadas con las medidas para prevenir el COVID-19.

Juego # 3

Nombre: Jugando a la geografía.

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Despertar el interés cognoscitivo, creatividad. Eliminar tensiones y apatía.

Organización: Los participantes estarán fijándosele a cada uno un número de otro.

Desarrollo: Este juego comenzara cuando el primer participante dice un nombre de un pueblo o ciudad. Por ejemplo: Señala el pueblo Alquizar. Entonces, el compañero que le sigue en el orden debe nombrar inmediatamente otro pueblo cuya primera letra debe ser igual a la última del pueblo mencionado por el primer jugador, digamos, por ejemplo “Responde este”, Regla, como se verá la primera letra de este pueblo es la “r” que a su vez es la última del nombre anterior. El juego prosigue cuando el jugador en turno exprese el nombre de un pueblo con la letra a y así sucesivamente, el jugador que no pueda decir el nombre de un pueblo en el tiempo que se fije quedará eliminado del juego.

Reglas:

- Se debe responder en el tiempo fijado.
- Ningún jugador podrá repetir el nombre ya expresado por algún compañero.
- Los jugadores no podrán decirse uno a otro la respuesta.

Variantes: puede emplearse el nombre de frutas, animales

Juego # 4

Nombre: Juegos de letras

Materiales: Cartoncitos con letras.

Objetivo: Eliminar apatías.

Organización: Se organizan en una fila siempre manteniendo la distancia.

Desarrollo: El profesor reparte un cartoncito a cada participante, este contiene una letra. El profesor dice una palabra, los participantes deben colocarse en el orden según sus letras.

Reglas:

- Solo pueden colocarse si contienen la letra que corresponde a la palabra

Variantes: puede realizarse con números

Juego # 5

Nombre: Pelota a la cajita.

Materiales: Cajas de cartón, pelotas pequeñas confeccionadas por cada participante.

Objetivo: Precisión en el lanzamiento.

Organización: Dos grupos formados en hileras detrás de una línea de partida; a cinco metros de esta se pinta una línea y delante de esta dos círculos (uno frente a cada equipo), en cada círculo se colocará una cajita.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer competidor avanza rápidamente hasta la línea intermedia, con su pelota confeccionada por él la lanza hacia la cajita, después se dirige hacia la caja y la recoge desplazándose de regreso hasta la hilera, toca al compañero que le sigue con el codo y se incorpora al final.

Ganará el equipo que termine primero. Si hay empate, ganará el equipo que más haya encestado.

Reglas del juego:

1-El lanzamiento debe realizarse detrás de la raya.

2-El jugador no debe sobrepasar la línea de salida hasta tanto no haya sido tocado por el jugador que regresa.

Juego # 6

Nombre: Piña-Naranja.

Objetivo: Agilidad mental.

Organización: Se coloca el grupo en círculo y el profesor en el centro.

Desarrollo: Consiste en darle el nombre de naranja al brazo derecho y piña al izquierdo. Cuando el profesor se dirija a un alumno y le diga naranja o piña este le dirá el nombre del compañero que tiene al lado. Se realizarán dos o tres repeticiones y luego los alumnos cambiarán de posición, cambiando así el compañero que tiene al lado cada uno.

Regla del juego:

El compañero que se confunda pasará al centro del círculo y cumplirá un castigo.

Variantes: se puede cambiar el nombre de las frutas por el nombre de animales.

Juego # 7

Nombre: Un hombre de principios.

Objetivo: Animación y agilidad mental

Organización: Los participantes forman un círculo y el profesor se coloca en el centro formando parte del mismo. Se inicia el juego narrando una historia donde todo debe comenzar con una letra determinada.

Desarrollo: El profesor comienza una historia y señala a un participante para que complete la frase que el comenzó.

Ejemplo:

Profesor: Mi tío es un hombre de principios muy sólidos, para él todas las palabras deben comenzar con la letra P. Su esposa se llama....

Y señala a un alumno, este responde:

Alumno 1: Pura.

Profesor: a ella le gusta mucho comer.....

Alumno 2: pepino.

Profesor: ella se encontró un.....

Alumno 3: perro.

Regla del juego:

El alumno que no sepa decir la palabra posible pasará para el centro del círculo donde le pondrán un castigo relacionado con temas de prevención de la COVID-19.

Juego # 8

Nombre: Juego de bolos

Materiales.

- Pelotas de trapo confeccionadas por los participantes.
- Banderitas.

Organización: Equipos formados por hileras detrás de una línea de lanzamiento.

Desarrollo: los participantes lanzan las pelotas de trapo hacia las banderitas ubicadas a 5 m de distancia de la línea de lanzamiento. Cada participante debe realizar tres lanzamientos.

Reglas:

- Debe tumbar el mayor número posible de banderitas.
- Debe lanzar con el brazo extendido y por debajo del hombro.
- Gana el equipo que más banderas tumbe.

Variantes:

- La distancia de lanzamiento se aumenta hasta 8 m. aumentar el número de lanzamientos.

Juego # 9

Nombre: “notititulares”

Objetivo: diagnóstico y análisis de los criterios acerca de un tema

Materiales: hojas con titulares, lápices, crayolas, etc.

Organización: dispersos en el terreno

Desarrollo: El profesor comparte una noticia con el grupo sobre un hecho curioso que sucedió en una ciudad. El mismo está relacionado con varios artículos que sobre un tema fueron publicados en diferentes órganos de prensa escrita. Con los artículos ocurrió algo inesperado: la información fue borrada de los archivos donde se guardaban y sólo quedaron los titulares.

Ante el hecho, los jefes de redacción están muy preocupados y confían en el grupo para que los ayude en la solución del problema presentado.

En la pizarra, el profesor muestra los titulares. La propuesta es:

- Beneficio del ejercicio físico para el adulto mayor
- Salud y ejercicio físico
- Sedentarismo versus actividad física.

Como paso siguiente motiva a los participantes para que se formen en cuatro grupos y desarrollen las siguientes actividades:

- Escoger uno de los titulares
- Dejar correr su imaginación y entre todos proponer cuales pueden ser los contenidos de aquellos titulares (organizar las ideas y redactar)

Concluido el segundo paso, se presentan en plenario los resultados del trabajo.

Las reflexiones se dirigen hacia:

- Lo más significativo dentro de cada titular.
- Si se reflejan o no los problemas; si los hay, sugerencia para su solución.
- ¿Si tuvieron en cuenta aspectos subjetivos?

En el análisis se pueden incorporar otros elementos al contenido de los titulares, que el grupo considere. Al finalizar se resaltan los grupos que se destacaron por la amplitud de su capacidad imaginativa al reflejar factores objetivos, subjetivos, problemas, soluciones y potencialidades.

Juego # 10

Nombre: ¡Abrir las gavetas!

Materiales: pizarra o lamina

Objetivos: Hacer un diagnóstico de los integrantes del grupo y estimular la búsqueda de acciones colectivas en función de su salud

Organización: se formaran en cuatro equipos

Desarrollo: El profesor conversa con los participantes acerca de la importancia que tiene el aporte que cada uno puede hacer por el bienestar de uno mismo. Se presenta un armario dibujado en la pizarra o lamina con cuatro gavetas, se continúa explicando que como todos saben, en el armario guardamos, conservamos lo que tiene determinado valor. Dichas gavetas se abren y se cierran en dependencia de nuestras necesidades y motivos. Cada gaveta representa acciones diferentes:

- Cosas que debemos preservar (hábitos, costumbres, estilos de vidas)
- Aquellas cosas que es necesario modificar.
- Cosas que es preciso eliminar.
- Las normas y regulaciones que se requieren.

De forma individual los participantes definen que colocarían en cada gaveta, de acuerdo a sus criterios y opiniones acerca de su estilo de vida. Escriben sus ideas y pegan la tarjeta en la gaveta que corresponda. Una vez concluido este trabajo, el profesor invita a trabajar, bajo la consigna: ¡Abran las gavetas! Para ello se forman cuatro equipos y a cada equipo se le entrega una gaveta, se agrupan las comunes, se analizan las diferencias de enfoque, se analizan como precisarlas mejor, y una vez consensuado el análisis se registra en la lámina. Cada grupo expone en plenaria los resultados de su trabajo y así se favorece un análisis de la situación en el grupo partiendo de las relaciones que se pueden establecer entre una y otra gaveta.

Juego # 11

Nombre del juego: "PCR"

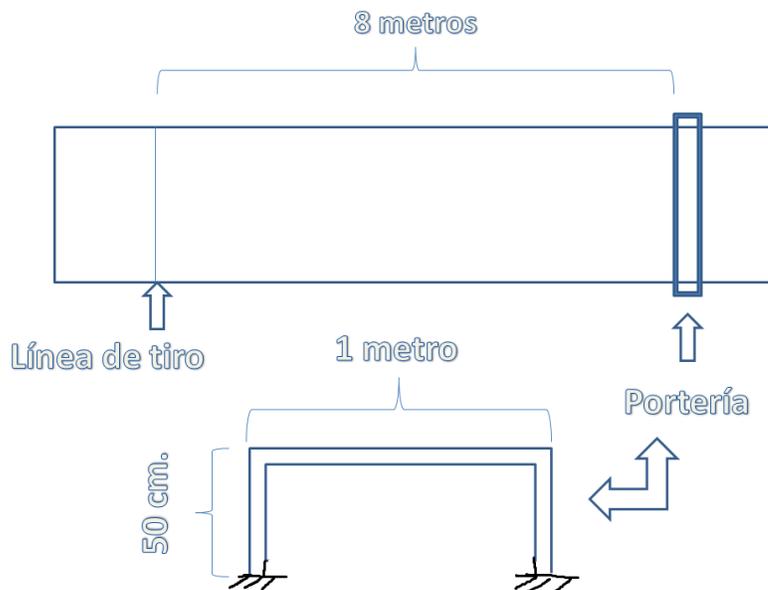
Objetivo: Favorecer el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores.

Materiales a emplear: Balón de futbol u otro tipo, portería

Procedimientos organizativos: se marca el terreno de juego con las especificaciones que aparecen en la figura 1. Luego se divide al grupo en dos equipos manteniendo la distancia recomendada.

Figura 1.

Esquema organizativo del juego “PCR”



Desarrollo: cada integrante del equipo realizara de uno a tres intentos golpeando el balón (que escenificara el virus del COVID-19) con el pie (siempre se tendrá en cuenta algún apoyo) para intentar pasarlo por la portería (que escenificara los laboratorios especializados) situados detrás de la línea de tiro. Se puede ir alternando los jugadores de ambos equipos equipo

Reglas:

1. Gana el equipo que mayor cantidad de goles anote.
2. La distancia entre la línea de tiro y la portería deberá ser de 6 a 8 metros.

Variantes: se puede reducir el tamaño de la portería, así como, la distancia en que se encuentra la misma.

Juego # 12

Nombre del juego: “Pescador”

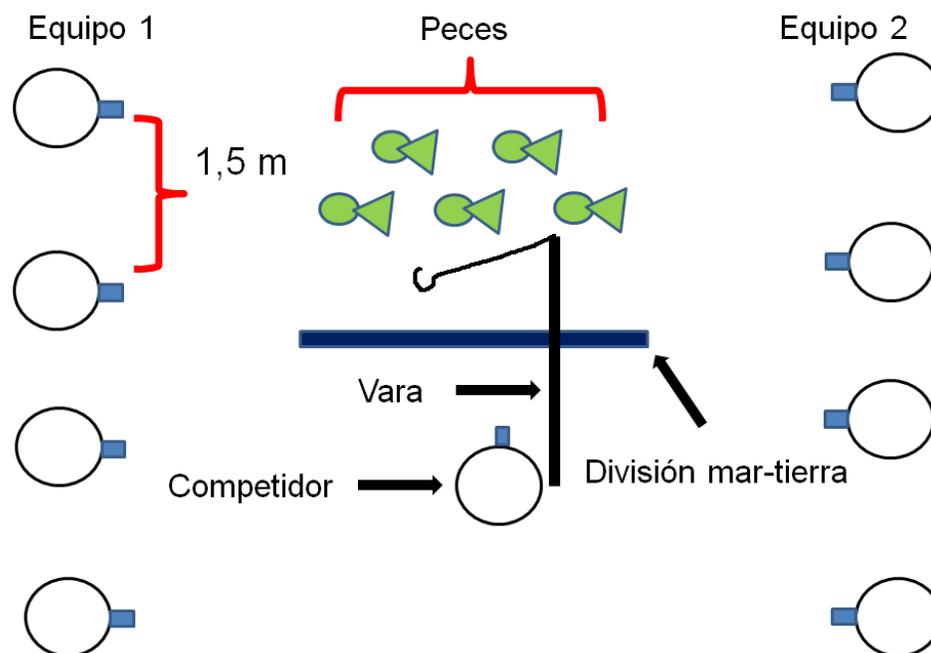
Objetivo: Ejercitar la coordinación en miembros superiores en el adulto mayor y elevar la motivación.

Materiales a emplear: Vara de pescar (Bastón traído por los participantes) el cual el profesor le cambiara el cordel a cada participante, peces

Procedimientos organizativos: se marca el terreno de juego, delimitando una línea la cual figurara como la división mar-tierra. Luego se divide al grupo en dos equipos que se formaran en filas a ambos lados del área de acción y siempre con las medidas higiénicas generales (figura 2).

Figura 2.

Esquema organizativo del juego “Pescador”



Desarrollo: cada integrante del equipo realizara varios intentos para pescar durante 1 minuto o 30 segundos detrás de la línea. Después de cada intento se vuelve a colocar los “peces” capturados en el terreno, la manipulación de los peces debe ser realizada exclusivamente por el profesor.

Reglas:

1. Gana el equipo que mayor cantidad de peces logre agarrar.
2. La posición del pescador debe ser erguida, o se puede utilizar sillas.

CONCLUSIONES

En los criterios de la comunidad científica respecto a la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores, se aprecia unidad de opinión con relación a que los juegos poseen un gran valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico, que lo convierten en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad.

El diagnóstico realizado durante la práctica laboral permitió constatar la existencia de una baja motivación hacia la actividad física por parte de los adultos mayores pertenecientes a la población estudiada. Por ello, la necesaria adaptación de los juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores se sustenta en las indicaciones metodológicas para el trabajo con este grupo poblacional en condiciones de la nueva normalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Ye, R. X., Wang, Q. Z., ... Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1), 1-12. doi:10.1186/s40249-020-00646-x
- Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *J Microbiol Biotechnol* [Internet]. 2020 [Citado 15/04/2020];30(3):313-24. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32238757>)
- Alonso, P., y De la Fuente, M. (2011). Role of the immune system in aging and longevity. *Curr Aging Sci*, 4(2), 78-100.
- Arévalo Arévalo, C. I. (2010) proyecto recreativo integrado, dirigido a la motivación participativa para el adulto mayor. (Tesis de maestría) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Granma
- Capri, M., Salvioli, S., Monti, D., Caruso, C., Candore, G., Vasto, S., et al. (2008). Human longevity within an evolutionary perspective: the peculiar paradigm of a post-reproductive genetics. *Exp Gerontol*. 43(2):pp. 53-60. Epub 2007 Jul 1. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556507001350?via%3Dihub>
- Castañeda Abreu, Y. (2011) Propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer la motivación y participación del Adulto Mayor. (Trabajo de diploma) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Holguín.
- Colonna-Romano, G., Bulati, M., Aquino, A., Vitello, S., Lio, D., Candore, G., et al. (2008). B cell immunosenescence in the elderly and in centenarians. *Rejuvenation Res*, 11(2), 433-439.
- Devesa Colina, E. (1992). Generalidades, fisiología, sexualidad e inmunidad en el anciano. La Habana: Científico Técnica

- González Rey, F. (1982) Algunas cuestiones de desarrollo moral de la personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- González Tamayo, J. R. (2011) Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria. OLIMPIA. Vol. VIII No. 28, enero-abril 271-278
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., . . . Wang, J. (2020). clinical features of patients infected with 2019 Novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet, 395(10223), 497-506
- Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. Quest, 52(2), 131-147
- Laguna Peña, M. (2011) Propuesta de juegos para favorecer la participación de los Adultos Mayores en las actividades físicas recreativas. (Trabajo de diploma) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Holguín.
- Leontiev, A. (1982) Actividad, conciencia, personalidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 88 p.
- Mazquiarán Aguilera, I. M. (2010) Programa físico-recreativo para la promoción de salud e integración social del adulto mayor en la comunidad “Carlos Manuel de Céspedes”. (Tesis de maestría) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Granma
- Morales, C. A. y Mendoza, Y. (2011) Alternativa terapéutica basada en una propuesta de juego para el mejoramiento de la salud en pacientes hipertensos adultos mayores. PODIUM, Número 18 – diciembre 1-9
- Oficina nacional de estadística e información (2021). Anuario estadístico de Cuba 2020. <http://www.one.cu/aec2020/03%20Poblacion.pdf>
- Ortiz, J. E. y Villamil, A. C. (2020) Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle Vol. 14, No. 53, Enero-Junio, 2020: 105-132 DOI: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>
- Pinazo, S. (2020) Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. Rev Esp Geriatr Gerontol; 55(5):249–252

- Roche Romero, Y. (2011) Los juegos predeportivos como alternativa para mejorar la participación y el estado de salud de los pacientes adultos diabéticos tipo 2 en las clases de cultura física en la comunidad. (Tesis de maestría) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Holguín.
- Shah, A., Kashyap, R., Tosh, P., Sampathkumar, P.Y O'Horo, J. C. (2020). guide to understanding the 2019 Novel coronavirus. Mayo clinic proceedings, 95(4), 646-652
- Téllez Armas, M. (2009). Programa Físico- recreativo: Un reto a la calidad de vida del adulto mayor incorporado a los círculos de abuelos. (Trabajo de Diploma) Universidad de ciencias de la cultura física y el deporte, Facultad de Granma
- Watson, H. (2008). Teoría y Práctica de los juegos. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes. 188 p.
<https://es.scribd.com/document/204380987/Teoria-y-Practica-de-Los-Juegos>
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., . . . Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. The lancet, 395(10229), 1054-1062