



**UNIVERSIDAD ISLA DE LA JUVENTUD  
"JESÚS MONTANE OROPESA"  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**I CONVENCIÓN CIENTÍFICA INTERNACIONAL "ISLACIENCIA 2021".**

**TÍTULO**

**JUEGOS RECREATIVOS PARA ADULTOS MAYORES EN LA ISLA DE LA JUVENTUD**

***TITLE***

***RECREATIONAL GAMES FOR OLDER ADULTS ON THE ISLAND OF YOUTH***

**Erislilian Alba Piñero<sup>1</sup>, Edilis Naisa Verdecia Bonfet<sup>2</sup>, Yadira Aramis Rives Fernández<sup>3</sup>**

1- Lic. Erislilian Alba Piñero, Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física, Cuba, [éalba@uij.edu.cu](mailto:éalba@uij.edu.cu)

2- Lic. Edilis Naisa Verdecia Bonfet, Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física, Cuba, [everdecia@uij.edu.cu](mailto:everdecia@uij.edu.cu)

3- Lic. Yadira Aramis Rives Fernández, [yrives@uij.edu.cu](mailto:yrives@uij.edu.cu)

**Resumen:**

El trabajo que se presenta aborda la temática relacionada con juegos recreativos para mejorar el estilo de vida del adulto Mayor de la Casa de abuelos de Nueva Gerona, municipio especial de la Isla de la Juventud, Cuba. En la 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, Cuba no es ajena a esta situación, la población de la tercera edad cada día va en aumento, aunque el nivel de atención a las problemáticas que presentan los adultos mayores, cada día es menor a lo

requerido. A través de encuestas, entrevistas, mediciones y observaciones realizadas a los adultos mayores de la Casa de abuelos de Nueva Gerona, municipio pinero, permitió conocer la problemática consistente en poca participación de los adultos mayores en los juegos recreativos, temor de hacer ejercicios frente a otras personas, falta de charlas referidas a conocimientos alimenticios que provoca enfermedades, como el sedentarismo, hipertensión y la diabetes, necesidades de la salud a nivel farmacológico.

**Palabras claves:** Juegos recreativos, Adulto Mayor, Casa de abuelos, estilo de vida, sedentarismo, hipertensión y la diabetes.

**Abstract:**

The research presented addresses the theme related to recreational games to improve the lifestyle of the elderly of the Grandparents House of Nueva Gerona, special municipality of the Isla de la Juventud, Cuba. In the care for the elderly, every day a concept makes its way: "we must begin to understand and care for the elderly within the family as a basic cell", and that way we will get a greater participation of them in the society, Cuba is no stranger to this situation, the population of the elderly every day is increasing, although the level of attention to the problems presented by older adults, every day is less than required. Through surveys, interviews, measurements and observations made to the elderly of the Grandparents House of Nueva Gerona, Pinero municipality, allowed to know the problem consisting of little participation of older adults in recreational games, fear of exercising in front of other people, lack of talks regarding nutritional knowledge that causes diseases, such as sedentary lifestyle, hypertension and diabetes, health needs at the pharmacological level.

**Keywords:** Recreational games, Elderly, Grandparents' house, Lifestyle, Sedentary, Hypertension and diabetes.

## INTRODUCCIÓN

El término “personas adultas mayores” se refiere a las personas de 60 años y más, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades, antecedentes, necesidades y capacidades.

En el mundo se estimaron 900 millones de personas mayores de 60 años en el año 2015, esto representa el 12% de la población mundial, con una esperanza de vida al nacer entre 67 y 70 años. Para el año 2050, cerca de un cuarto o más de la población de las principales áreas del mundo excepto África, van a tener 60 años o más, lo que significa 2 billones de personas. Según la Federación Internacional de Diabetes, en el año 2015 la prevalencia de diabetes fue de 415 millones de personas en el mundo, o el 8,8% de adultos entre las edades de 20-79 años.

Actualmente, las personas adultas mayores representan un 8% de la población total en América Latina y el Caribe, y un 16% en los Estados Unidos y Canadá. Para el 2025, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá 60 años o más. La prevalencia de Diabetes Mellitus en este continente fue mayor al 36,1% en las personas mayores de 65 años en el 2015.

En nuestro país, en los últimos 30 años, también se ha producido un crecimiento significativo de la población de edad avanzada.

La población cubana total excede ya los 11,2 millones de habitantes (11`239224) y presenta una dinámica poblacional característica de un país de transición demográfica avanzada, lo que se aprecia claramente en la morfología de la pirámide que describe la estructura por sexo y edades. El porcentaje de adultos equivale a 19,8 % de adultos mayores de 65 años de edad, se estima que para el 2020 suba a 21,5 %.

En Cuba las cifras reportadas muestran que la Diabetes Mellitus se ha incrementado a 53,7 por cada 1000 habitantes

La Isla de la Juventud con una población que actualmente alcanza los 84 532 habitantes, no está exenta de este fenómeno, según estadísticas del 2016, nuestro municipio especial, cuenta actualmente con 10`129 adultos con más de 65 años de edad el 11,9 % de su población con 60 años o más.

El programa de recreación física del adulto mayor para la tercera edad, es difícil adecuarlo a las personas después del retiro, sin embargo, es necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actividad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de la población se valora altamente, así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación de este grupo se hace mayor. El programa para las personas en edades avanzadas se debe realizar en lugares especiales, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, plazas, asilos, centros de jubilados entre otros.

El interés por parte de las organizaciones e instituciones recreativas, referidas a este grupo de edades se observa por todo el mundo y las causas están relacionadas en primer lugar con el aumento de esta población, así como el cambio de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, por lo que da al grupo particularidades especiales. El tiempo libre en este caso debe ser utilizado para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes. Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido con el tiempo e incluir los juegos recreativos para esta edad, en coordinación con el médico; teniendo en cuenta que las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas las cuales no exijan esfuerzo físico.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La casa de abuelos “Alegrías de Vivir” se encuentra situada en calle 37 entre 18 y 14 Nueva Gerona, Isla de la Juventud, Cuba. En la misma existen actualmente un total de 35 adultos mayores de forma general, 17 son adultos mayores diabéticos, constituyendo un 48,6 % del total, de los cuales constituyen la muestra con la cual se desarrolla la presente investigación, a partir de los criterios de selección adoptados por la autora.

## **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

Este grupo de adultos mayor de 65 años, está integrado por, 9 mujeres y 8 hombres, con un promedio de edad que ronda los 68,4 años, con un nivel de escolaridad entre noveno y duodécimo grado, incluyendo 4 universitarios

manifiestan similitud en cuanto a gustos y preferencias, se caracterizan por ser muy comunicativos y emprendedores, aunque no son muy asiduos participantes en los círculos de abuelos sistemáticamente, manifestando rasgos sedentarios.

## **Métodos teóricos**

### **Del nivel Teórico:**

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

**Analítico – Sintético:** 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.

**Análisis Documental:** En el tratamiento a la información proveniente de la literatura nacional e internacional relacionada con el problema para la sistematización y ordenamiento de los conocimientos anteriores

### **Del nivel Empírico:**

**Observación:** Con el propósito de constatar los juegos recreativos que realizan los adultos mayores diabéticos en la casa de abuelos de Nueva Gerona, Isla de la Juventud.

**La encuesta:** Dirigida a los adultos mayores diabéticos de la casa de abuelos de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud, permitió resumir informaciones para determinar los niveles de satisfacción que tienen acerca de los juegos recreativos que se realizan, así como sus gustos y preferencias y otras variables que se deben valorar para la elaboración de juegos recreativos.

**Entrevista:** Dirigida a la directora de la casa de abuelos de Nueva Gerona para conocer la cantidad de adultos mayores diabéticos y la influencia de los juegos

recreativos en estos diabéticos, así como las principales patologías que padecen.

**Del nivel Estadístico-Matemático:** Como método estadístico de carácter descriptivo o de procesamiento de la información se utilizó el cálculo porcentual.

## **DESARROLLO**

Los resultados que aportará el tema, principalmente tienen un carácter social, entre otras ventajas, ha de proporcionar a los profesionales de la Cultura Física las herramientas, métodos, procedimientos, orientación, ayuda necesaria y además de un conjunto de juegos recreativos para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en la casa de abuelos de Nueva Gerona con el propósito de contribuir a las transformaciones de la Cultura Física que exige la sociedad y elevar el estilo de vida del objeto de estudio.

Entre los resultados científicos, se propone aportar en teoría un conjunto de juegos recreativos para elevar el estilo de vida de adultos mayores de nuestro Municipio Especial.

### **Análisis de los resultados.**

#### **Resultados de la Guía de Observación.**

Esta observación se le realizó al total de la población de adultos mayores de la casa de abuelos "Alegrías de Vivir" de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud.

Entre las actividades diarias más realizadas dentro de la instalación se encontraron. Realizar la gimnasia matutina a diario en el horario de la mañana, conversar con otros adultos mayores en la instalación, sentados en los sillones por lo que están la mayoría del tiempo sedentarios en la propia instalación. El único juego recreativo que se realiza es el dominó de 20 a 30 minutos diarios y son cuatro o cinco adultos los que lo juegan. Permaneciendo más del 70 % del tiempo haciendo actividades relacionadas con el ocio, que realizando algún tipo de actividad física.

## **Resultados de la Encuesta**

Esta valoración fue realizada a través de una encuesta al total de la población de adultos mayores de la casa de abuelos “Alegrías de Vivir” de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud.

Objetivo: Conocer aspectos relacionados con la actividad física en esta edad.

Revisión de los antecedentes de salud de los adultos mayores de 65 años que han sido clínicamente evaluados diabetes mellitus tipo I o II, de la casa de abuelos “Alegrías de Vivir” de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud, permitiéndole constatar que más del 50 % de ellos padecen de enfermedades crónicas no transmisibles.

Padeciendo de diabetes el 48,5 %, problemas de presión arterial el 80%, trastornos osteoarticulares el 20%, dolencias físicas el 70%, (espalda baja, bursitis, entre otros trastornos).

Una vez analizados los resultados de las encuestas de satisfacción hemos llegado a la siguiente conclusión: la mayoría de los adultos semi-internos en la casa de abuelos “Alegrías de Vivir” manifiestan no querer cambiar nada respecto al centro y su funcionamiento. Se sienten cómodos y bien atendidos. Excepto una minoría que expone que le gustaría tener más actividades fuera del centro. No obstante, mediante la observación podemos destacar que algunos de los residentes han caído en la monotonía de la rutina diaria, acomodándose a sus circunstancias sin expectativas de mejorar sus relaciones sociales. Sin embargo, otros sí han expresado la necesidad de realizar actividad física.

## **Resultados de la entrevista realizada a la directora de la casa de abuelos “Alegrías de Vivir” de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud.**

En la entrevista realizada a la directora de la casa de abuelos “Alegrías de Vivir” de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud. Plantea que existen serias dificultades con la realización de actividades físico deportivo por parte de las personas de la tercera edad o adultos mayores, ello debido en una gran medida a las pocas opciones existentes para este grupo etario y por las pocas

condiciones con que se cuentan actualmente. Cuentan con patio pequeño, además no recoge las condiciones necesarias para la realización de actividades físicas, hay pocos materiales para la elaboración de juegos de mesa, también realizan a diario la gimnasia matutina, pero no realizan actividad física en otro momento del día puesto que los adultos mayores no muestran interés en realizarlas y prefieren realizar charlas en los sillones con otros adultos.

## **CONCLUSIONES**

1-El análisis realizado de los antecedentes históricos y los referentes teóricos del proceso de los juegos recreativo que sustentan la problemática de los adultos mayores diabéticos, permitieron afirmar que este es un tema que necesita la atención desde los puntos de vista: psicológicos, pedagógicos, sociales.

2-El diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores diabéticos en la casa de abuelos en Nueva Gerona, permitió corroborar la existencia de insuficiencias en el desarrollo de juegos recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida.

3-En el proceso de investigación se le dio solución al problema científico al elaborar un conjunto de juegos recreativos como alternativa para favorecer a los adultos mayores diabéticos en la casa de abuelos de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Camerino o. y Castañes M, (1990).1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo. Barcelona.
2. Canitas (2019).Juegos recreativos para adultos mayores. Disponible en: <https://canitas.mx/guias/juegos-recreativos-para-adultos-mayores/>
3. Cindy Edith Gamboa Chavez, (2013). Percepción del paciente con diabetes mellitus tipo II sobre su calidad de vida. Programa de diabetes del hospital nacional “2 de Mayo”  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3625/1/gamboa\\_cc.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3625/1/gamboa_cc.pdf)



4. Darío Sierra I, Mendivil A. (2005).Hacia el manejo práctico de la diabetes mellitus tipo 2. Bogotá: Novo Nordisk; Inapam. (2012). Modelos de atención gerontológica.  
Recuperadode:[http://www.inapam.gob.mx/work/models/inapam/resource/documentos\\_inicio/libro\\_modelos\\_de\\_atencion\\_gerontologica\\_\(web\).pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/inapam/resource/documentos_inicio/libro_modelos_de_atencion_gerontologica_(web).pdf)
5. Esquivel R, Jiménez J. (2010). Necesidades de atención odontológica en adultos mayores mediante la aplicación del Gohai. Revista ADM; 57; 127-31.
6. González Fernández, I., Fajardo Bernal, J., Fajardo López, E., Nápoles Gámez, y. (2012). Reflexiones teóricas sobre longevidad satisfactoria y calidad de vida. Medisan.
- 7- Hernández Patricia (s.f). 19 juegos, actividades y dinámicas para personas mayores disponible en: <http://www.pinterest.es/pin/594756694513899208/>
8. Maldonado Islas, G. et al. (2000). Calidad en la atención del adulto mayor en medicina familiar. Rev. Med. del Instituto Mex. del seguro social; 38 (2), 125 – 129.
9. María Belén Sigüenza Pacheco, Carlos Andrés Sigüenza Pereira, Nabila Gabriela Sinche Cedillo, Ecuador (2014). Calidad de vida del adulto mayor en las parroquias rurales de la ciudad de Cuenca.  
[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20221/1/tesis%20\(23\).pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20221/1/tesis%20(23).pdf)
10. Nery Heine Cordova Calle (2010). Calidad de vida del adulto mayor, hospital de la policía nacional del Perú Chiclayo, tesis de la policía nacional del Perú, Chiclayo, publicado Chiclayo 2012. Disponible en: [http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/87/1/tm\\_cordova\\_calle\\_nery.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/87/1/tm_cordova_calle_nery.pdf)
11. Organización Mundial de la Salud (2012). Datos epidemiológicos. 10 datos sobre el envejecimiento. Recuperado el 17 de marzo de 2014, de: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
12. Organización Panamericana de la Salud (2012). Sistemas de salud Disponible en: <http://www.rpp.com.pe/2012-04-07-ops-sistemas-de>

salud-no-estan-diseñados-para-atender-al-adulto-mayor-  
noticia\_469352.html

- 13.** Smicht, m. (17 dic. 2013). Edad y calidad de vida [artículo en línea] departamento salud pública. Facultad de Ciencias Médicas ‘Mariana Grajales’ disponible en url:  
url:<http://www//spin.com.mx/aguado/vida.html>.