

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE VIDA SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES

TRADITIONAL GAMES AS A MEANS OF HEALTHY LIVING IN OLDER ADULTS

Feliciano Burgos Mancilla

Ana Vargas Varela

Yurani Sánchez Hernández

Julia María Yepes Salgado

Universidad del Atlántico - Barranquilla

felicianoburgos@hotmail.uniatlantico.edu.co

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

Los juegos tradicionales se consideran como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, los cuales buscan mejorar físicamente, aclarando que al llevar un estilo de vida saludable se disminuye los riesgos de padecer enfermedades, cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras que se pueden presentar en cualquier momento de la vida. En tal sentido la presente investigación se encamina a favorecer el estilo de vida del adulto mayor. De esta forma se plantea como finalidad mejorar las distintas capacidades físicas de los adultos mayores y por ende su calidad de vida. El estudio se inscribió dentro del paradigma empírico-analítico o cuantitativo, por lo que se aplicaron técnicas cuantitativas para la recolección y análisis de datos. Este proceso se inició haciendo un diagnóstico donde se aplicaron encuestas y test para conocer el estado físico de cada adulto mayor, posteriormente se realizaron una serie de actividades mediante juegos tradicionales dando como resultado que el adulto mayor se integrara más con su grupo social, mejorando su calidad de vida. Se desataca el hecho que ellos proponían los juegos que en su niñez practicaban y al recordar todo esto mejoraba su estado de ánimo.

Palabras clave: juegos tradicionales, vida saludable, adultos mayores.

Abstract

The traditional games are considered as a practice that can bring multiple benefits to the quality of life of a person, which seek to improve physically, clarifying that by leading a healthy lifestyle it decreases the risks of suffering from diseases, cardiovascular, hypertension, diabetes among

others that can be presented at any time of life. In this sense, the present research is aimed at favoring the lifestyle of the elderly. In this way, the aim is to improve the different physical capacities of older adults and therefore their quality of life. The study was inscribed within the empirical-analytical or quantitative paradigm, for which quantitative techniques were applied for the collection and analysis of data. This process was started by making a diagnosis where surveys and tests were applied to know the physical condition of each older adult, then a series of activities were carried out through traditional games, resulting in the older adult becoming more integrated with his social group, improving his quality of life. It unties the fact that they proposed the games that in their childhood practiced and remembering all this improved their mood.

Keywords: traditional games, healthy life, older adults.

Introducción

Los juegos tradicionales pueden ser considerados como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, los cuales buscan mejorar físicamente, aclarando que al llevar un estilo de vida saludable se disminuye los riesgos de padecer enfermedades, cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras que se pueden presentar en cualquier momento de la vida. Con esto podemos garantizar un estilo de vida saludable.

Por medio de los juegos tradicionales se ayudará a trabajar con el propio cuerpo en sí, con los elementos de la naturaleza, y con objetos que fácilmente son encontrados en la casa logrando el interés, la atención y participación del adulto mayor.

Las tradiciones es todo aquello que va pasando de generación en generación los juegos tradicionales son entendidos como los juegos y juguetes populares practicados por una población ya sea municipio, ciudad o departamento.

Los juegos han estado presentes como el modo de imitar las actividades laborables, guerreras, sociales, ellos cuentan con determinados aspectos históricos – socio – culturales que nos ayudan no solo a entender la naturaleza de los mismos con respecto a su contenido, nos permite comprender la propia historia y cultura de nuestros pueblos, aunque estos se repiten tradicionalmente podemos encontrar diferencias en cuanto a su forma de participación y diseño.

La actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades y razas, del campo y de la ciudad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre. Es por ello que el país, tal vez el único, que asume las actividades físicas como un derecho de todos, desde el nivel Nacional, Regional, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones; toma una

estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física.

El envejecimiento es un fenómeno creciente y evidente en el mundo. Cada vez son más numerosas las personas mayores y las personas adultas que están en proceso de envejecimiento, acercándose lentamente a la fase final de su vida, la vejez.

Partiendo de lo anterior se plantea la realización de una propuesta con el objetivo de mejorar la salud del adulto mayor de Polonuevo Atlántico a través de los juegos tradicionales.

Se encontró una problemática debido a la falta de actividad física, presentando enfermedades acorde a su edad, lo cual nos llevó a formular el siguiente interrogante. ¿De qué manera los juegos tradicionales contribuyen a mejorar la salud del adulto mayor?

Una vez realizado el diagnóstico, el grupo de trabajo paso a diseñar un cronograma de actividades teniendo en cuenta las capacidades físicas de cada adulto mayor participante, la realización de estas actividades con los adultos mayores llevó a un notable mejoramiento de la condición física de cada uno de los participantes, logrando el objetivo de este proyecto, el cual fue mejorar la salud del adulto mayor a través de los juegos tradicionales.

Para lograr lo anterior partimos del logro de algunos objetivos específicos como fueron

- Diagnosticar el estado actual del estilo de vida del adulto mayor.
- Determinar los niveles de actividad física habitual en el adulto mayor de Polo Nuevo Atlántico.
- Elaborar una estrategia mediante juegos tradicionales para el adulto mayor de acuerdo con sus capacidades físicas
- Elaborar variantes de juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor.

Como referentes teóricos en los que se apoya la investigación se destaca el estudio de Castillo (2011) “Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional La Posta”. Esta investigación se encamina a mostrar todo lo que es posible proyectar para favorecer el estilo de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta en el municipio Majibacoa, Cuba. La importancia del mismo radica en la utilización de juegos tradicionales, con el fin de sistematizar la práctica del ejercicio físico para así favorecer los estilos de vida. El objetivo propone la aplicación de juegos tradicionales a los adultos mayores para favorecer estilos de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta. La novedad está referida a las personas de la tercera edad, donde se aplicará un conjunto de

juegos tradicionales que permiten favorecer el estilo de vida del adulto mayor, desde un proceso de socialización, lo que contribuye a la calidad de vida de los mismos. El significado práctico

consiste en un conjunto de juegos tradicionales, dialécticamente superiores, sustentados en el tratamiento diferenciado a los distintos tipos de patologías y posibilidades físicas de los adultos mayores que posibilita favorecer el estilo de vida del adulto mayor, se convierten en un material orientador para que adultos mayores para la incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico, logrando la mayor socialización del grupo y un estilo de vida.

Öfele (1998, 1999) señala que al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en *generación, siendo transmitidos* de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir

Además de Cuba, países como Brasil, Canadá, Estados Unidos e Inglaterra, están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes, tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa entre el conocimiento de los enormes beneficios que provocan el ejercicio físico y la comprensión de que el elevado nivel del sedentarismo de la población afecta los esfuerzos individuales y comunitarios para estimular cambios en el estilo de vida.

El poeta chileno Pablo Neruda también dio su aporte sobre el juego al expresar...” En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es niño: pero el adulto, que no juega perdió para siempre el niño que vivía con él y que le hará mucha falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche.

Para Murillo (2003), el envejecimiento es el deterioro progresivo de las diversas funciones del cuerpo humano, como lo sería: a nivel molecular, físico, fisiológico y psíquico. Como profesional de la salud, me veo obligada a apoyar a este tipo de población, hacerlos entender que no por la edad y las limitaciones que se presenten quiera decir que sean inútiles.

Rico (1991) en su obra “Recreación y adulto mayor”, partiendo de una visión positiva del adulto mayor, propone la integración social desde la perspectiva humanista, buscando una vida normal, en un ambiente de interrelaciones, concreto y determinado. Mientras que Pérez (2004) realiza un diagnóstico de las necesidades físico-recreativas en adultos mayores.

Por otra parte, Ruiz, García y Piéron (2009) presentan una investigación dirigida a encontrar las pautas que nos indiquen cómo generar en adolescencia y adultez, hábitos para la promoción de actividad física regular, lograr la adhesión y mantenerlos durante toda la vida como vector de salud y bienestar. Del mismo modo, detectar aquellos patrones que pueden constituir impedimentos y se

establezcan como verdaderas barreras para la realización de una práctica física adecuada y saludable, propiciando la generación de colectivos de riesgo.

El desarrollo de la investigación determina procedimientos metodológicos basados en la necesidad o problemática investigada dándole a estas respuestas positivas y concretas.

Diagnosticar el estado actual del estilo de vida del adulto mayor, haciéndolo por medio de entrevistas y visitas a su vez determinar los niveles de actividad física habitual que cada participante posee en el momento para posteriormente elaborar un programa de juegos tradicionales para el adulto mayor de acuerdo a sus capacidades físicas y con ellos desarrollar variantes de juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor de Polo Nuevo (Atlántico)

Método

Esta investigación se ubica en el paradigma empírico-analítico o cuantitativo, dado que la investigación en deporte y por analogía, en actividad física y recreación “es predominantemente cuantitativa” (Arias, 2011). En este sentido, se utilizó un diseño de investigación de campo descriptivo-explicativo, ya que fue realizada una caracterización de las variables relacionadas con el estado de salud del adulto mayor y con los juegos tradicionales, especificando propiedades importantes de estas, gracias a su análisis (Dankhe, 1989). Por lo tanto, se utilizan instrumentos estructurados para obtener resultados palpables sobre los niveles de incorporación de la población de la tercera edad de Polo Nuevo, Atlántico, entre estos se aplicaron los siguientes instrumentos de recolección de información:

La encuesta para conocer el estado de salud y el interés del adulto mayor de Polo Nuevo Atlántico, en cuanto a la práctica de juegos tradicionales y los test para conocer un estado físico actual y conocer qué tipo de movimientos podían realizar para plantear el plan de actividades.

Para la recolección de la información requerida se aplicaron encuestas y test en una muestra de 13 personas donde 4 son hombres y 9 son mujeres, del total de los adultos, para conocer el estado de salud actual de cada uno, y evaluar su condición física, de una población total de 40 adultos mayores de la tercera edad de Polo Nuevo Atlántico.

Con los resultados obtenidos del test, el equipo investigador planteó un cronograma de actividades de juegos tradicionales, el cual fue diseñado teniendo en cuenta la necesidad de los adultos mayores ya que cada actividad está diseñada para cada uno de ellos mejorando el sedentarismo y su calidad de vida.

Resultados

Este trabajo fue realizado con el estudio de la población adulto mayor de Polonuevo atlántico, donde se notó un sedentarismo por la falta de programas de actividad física para su edad.

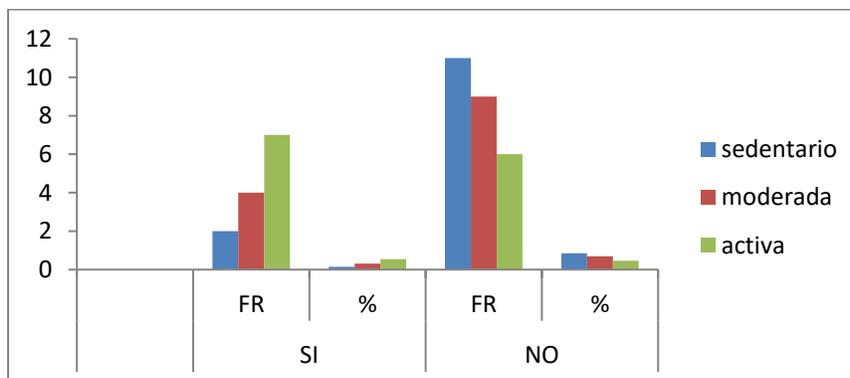
Basándonos en los resultados estadísticos de las encuestas realizadas a dicha población, encontramos que estas personas poseen antecedentes cardiovasculares en un 40% y el 60% no tiene antecedentes. En cuanto a la presión arterial de estas mismas personas encontramos que el 57% si tiene presión arterial alta y el 43% no. El historial familiar arrojó 30% positivo y 70 % negativo.

En la pregunta si alguno le habían practicado alguna cirugía, el 10% fue positivo y el 90% negativo. La pregunta de la tabla osteomusculares arrojó que el 10% tiene esguince y el 90% no presentó. En fracturas, el 20% fue positivo mientras que el 80% negativo. Luego, el 20% si tuvo luxaciones mientras que el 80% no presentó.

En la pregunta si alguno había tenido desgarre muscular los resultados arrojaron que el 35% es positivo y el 65% negativo para el total de 100%, las adicciones que tuvo alguno en alguna época de su vida e incluso aun arrojó que el 50% fuma y el 50% no. El 40% ingiere alcohol y el 60 % no toma licor, mientras que el 10% se desvela y el 90% no.

Una de las preguntas más importantes es que si realiza alguna actividad física diaria. Esta pregunta arrojó el siguiente resultado: sedentarios 70% y activos 30%, moderados 40%, no moderados 60%, activos 35%, no activos 65% del 100% de las personas encuestadas, como se puede apreciar en el Gráfico 1.

Gráfico 1. Práctica diaria de actividad física



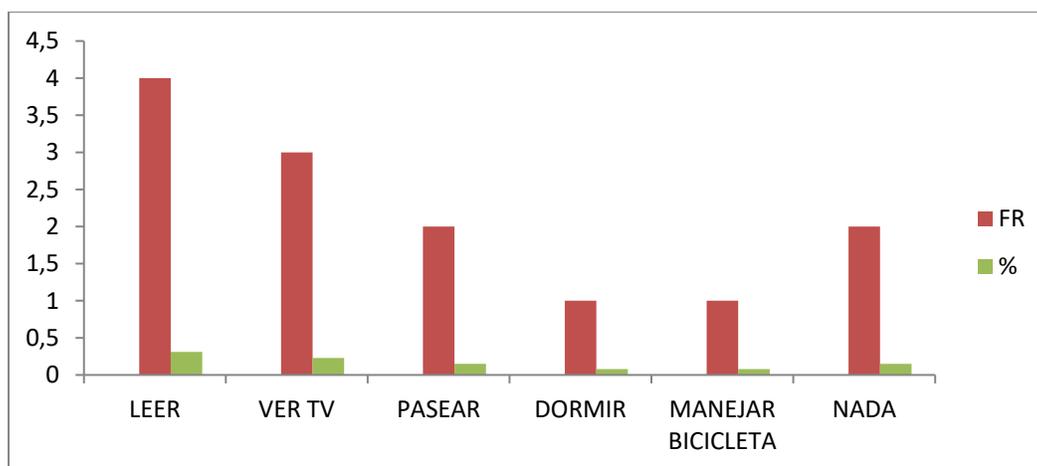
Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

La pregunta que correspondía a la ingesta de carnes rojas en la semana arrojó el siguiente resultado, 20% dijo que una vez, el 20% dijo que 2 veces, 40% dijo que 3 veces, 10% dijo que 4 veces y 10% dijo que no consumía. Siguiendo con la pregunta de la alimentación, se les preguntó cuántas veces al día consumían harinas, dando el resultado que 20% comen harina una vez al día, otro 40% come 2 veces y el 40% come harina 3 veces al día.

La siguiente pregunta fue si regularmente consumía frutas el 100% contestó que sí. También, se les preguntó si habían notado cambios en su cuerpo y el 80% contestó que sí y el 20% contestó que no.

Cuando se les preguntó que, si actualmente trabajaban el 40% si y el 60% no. En cuanto a lo que realizan en sus tiempos libres (ver Gráfico 2), se obtuvo que el 30% lee, el 20% ve televisión, el 10% pasea, el 10% duerme, otro 10 % maneja bicicleta y otro 20% no hace nada.

Gráfico 2. Actividades que realiza en el tiempo libre



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

Pasando al estado de salud de estas personas, el 45% se considera que está excelente, el 5% muy bien, el 15% bueno, y regular el 35%.

Se les preguntó que si alguno le daba dolor en el pecho al momento de realizar una actividad física y el 100% dijo que si padecía de dolor.

Posteriormente se les preguntó si el último mes había tenido dolor en el pecho y el 100% dijo que no, así mismo, luego, se les consultó que si perdían el equilibrio a causa de mareos: el 20% fue positivo y el 80% negativo. Luego se les preguntó que si alguno tenía problemas óseos o articulares y el 30% dijo que si y el 70% dijo que no. Además, se les preguntó si tomaban medicamentos recetados el 85 % dijo que sí y el 15% dijo que no. Para continuar se les preguntó si alguno tomaba medicamentos para la presión arterial y el corazón el 40% contestó que sí y el 60 % dijo que no.

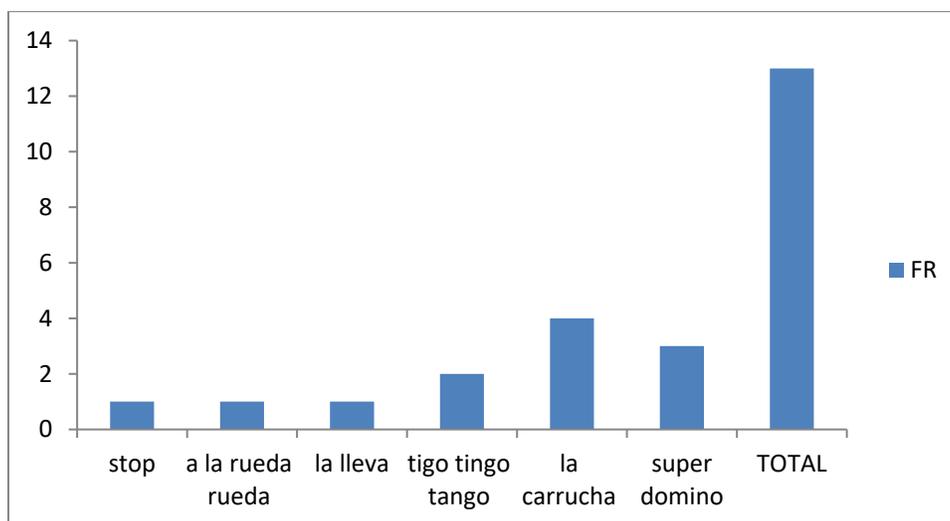
Otra pregunta estuvo dirigida a conocer si sabían que era un acondicionamiento físico: el 80% expresó que sí sabía y el 20 % dijo que no.

También se les preguntó si consideraban importante el acondicionamiento físico el 100% dijo que sí. Por último, pero más importante, se les preguntó si conocían alguna razón para impedir hacer ejercicio y el 100% respondió que no conocía.

Cuando se les preguntó si conocían los juegos tradicionales todos respondieron que si con un total de 100%.

La última pregunta, sobre cuántos juegos conocían, mencionó varios como “Stop” con 8%. “A la rueda–rueda” con 8%, la “Lleva” 8%, la “Carrucha” 31%, “Tingo tango” 15% y “Dominó” 30%.

Gráfico 3. Conocimiento de los juegos tradicionales



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

Con los anteriores resultados se diseñó una propuesta consistente en un programa donde se utilizan los juegos tradicionales como medio de vida saludable para tener en cuenta las necesidades del adulto mayor, y lograr una mejoría en la parte física, psicomotriz, social y afectiva.

La propuesta se presenta con la finalidad de implementar estrategias de juegos tradicionales que ayudaran al adulto mayor en su diario vivir, buscando mejorar su condición de vida, que haya integración social, llevándolos a que cada día sea mejor para cada uno de ellos luchando contra el sedentarismo para que olviden por unas horas problemas, preocupaciones y se sientan personas útiles y revivan todo lo que vivieron en su época.

Las actividades de esta propuesta serían orientadas por Licenciados en Cultura Física, Recreación y Deporte ya que poseen una formación pedagógica profesional para brindar los mejores servicios de trabajo y lograr grandes resultados en el ser humano.

El equipo investigador, basados en los resultados estadísticos de la población estudiada, pudo establecer que estos adultos tienen un nivel de salud estable, solo poseen enfermedades propias de

su edad. Lo que se buscó con la construcción de este proyecto es contribuir a un mejor estilo de vida saludable diferente al que posee la población actualmente, incentivando la cultura física por medio de los juegos tradicionales.

Después de este análisis e interpretación de su situación el investigador propone una serie de actividades recreativas que permitieron mejorar su estilo de vida para obtener una vida más saludable y funcionalmente activa.

Las recomendaciones que se plantean para los adultos mayores de este pueblo, son la realización de juegos tradicionales previamente estudiados mediante charlas para afinar el conocimiento de los juegos. Estas actividades se realizarán tres veces a la semana, motivándolos a que indaguen sobre los juegos con ayuda de los familiares, convirtiéndose en un semillero investigativo para el rescate a los juegos tradicionales que enriquecen la cultura deportiva de nuestra región y país.

Los adultos mayores de Polonuevo Atlántico se iniciaron con sedentarismo, poca movilidad, estado de ánimo bajo, poca comunicación colectiva, no realizaban actividades físicas ni recreativas y con enfermedades equivalentes a su edad. Sin embargo, esto no fue impedimento para realizar y ejecutar las actividades programadas.

Con la ejecución de los juegos tradicionales debidamente programados, logramos que su actividad física y comunicativa mejorara notablemente y con ello su estado de salud, obteniendo resultados positivos. Este proyecto fue satisfactorio ya que el adulto mayor se sentía con ganas de trabajar, proponían sus ideas de juegos, los mismos que practicaban en su niñez y al recordarlos, mejoraba su estado de ánimo.

Discusión y Conclusiones

Con este resultado positivo de la investigación no solo se logra el objetivo, sino que se comprueba que los planteamientos de los autores referenciados coinciden con el diagnóstico que se hizo al adulto mayor y los resultados obtenidos producto de la aplicación de la propuesta.

Como primera evidencia de esto se presenta en la etapa diagnóstica donde se encuentra que el envejecimiento es el deterioro progresivo de las diversas funciones del cuerpo humano, como lo sería: a nivel molecular, físico, fisiológico y psíquico (Murillo, 2003).

De igual forma al implementar un plan recreativo se evidenció que la “recreación en el adulto mayor” ayuda a la participación y socialización, partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busca la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacionar concreto y determinado (Rico, 1999).

Por último, nos permitió hacer recomendaciones para encontrar las pautas que nos indiquen cómo generar en adolescencia y adultez, hábitos para la promoción de actividad física regular, lograr la adhesión y mantenerlos durante toda la vida como vector de salud y bienestar. Del mismo modo, detectar aquellos patrones que pueden constituir impedimentos y se establezcan como barreras para la realización de una práctica física adecuada y saludable, propiciando la generación de colectivos de riesgo, lo que debe ser confrontado por educadores físicos y recreadores (Ruiz, García y Piéron, 2009).

Referencias

- Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16 (157). Buenos Aires. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
- Castillo, E. (2011). Juegos tradicionales para fortalecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional La Posta. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Disponible: <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>
- Dankhe, G. L. (1989). Investigación y Comunicación. En C. Fernández-Collado y G. L. Dankhe (comps.), *La Comunicación Humana: Ciencia Social*. México: McGraw-Hill.
- Murillo, J. (2003). *Talleres recreativos del adulto mayor*. Bogotá: Autor.
- Öfele, M. (1998): Los juegos tradicionales en la escuela. *Revista Educación Inicial* 12 (120). Buenos Aires: a Obra.

Öfele M. (1999) Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 4 (13). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra.htm>

Pérez, A. (2004). *Diagnóstico de las necesidades físico-recreativas del adulto mayor*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

Rico, C. (1999) *Recreación y adulto mayor*. Disponible: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>

Ruiz, F., García, M. y Piéron, M. (coord.) (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Sevilla-España: Wanceulen Editorial Deportiva.

Los autores:

Feliciano Burgos Mancilla

Magíster en Educación, Doctorando en Educación y Humanidades
Profesor de la Universidad del Atlántico- Barranquilla

Ana Vargas Varela

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico

Yurani Sánchez Hernández

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico

Julia María Yepes Salgado

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico