

## **ACTIVIDADES SOCIO-RECREATIVAS PARA LA PROMOSIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS MAYORES DE LAS COMUNIDADES DE CORO, ESTADO FALCÓN.**

Saidee Cedeño, Ersi Vargas-Díaz, Eva Martínez y Roberto Quijada.

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda

Coro, Estado Falcón.

[saideec@unefm.edu.ve](mailto:saideec@unefm.edu.ve)

### **Resumen**

El desarrollo demográfico que atraviesa el país, con respecto a los gerontes, nos obliga a generar nuevas estrategias de Atención Primaria de Salud, por lo cual se decidió llevar a cabo el proyecto, con la participación de los Círculos de Abuelos, ubicados en las comunidades: Pantano Centro, Concordia y Pantano Abajo de la ciudad de Coro, Estado Falcón. Con el objetivo de fomentar estilos de vida favorables a través de actividades socio-recreativas, y por ende el disfrute de una mejor calidad de vida durante la etapa de vejez; y promover la salud en los habitantes de las comunidades. Estas actividades fueron armónicamente ejecutadas por estudiantes de la unidad curricular Trabajo Comunitario- Programa Medicina, bajo la modalidad Semi-presencial de la UNEFM; asesorados y orientados por las facilitadoras de la unidad curricular Trabajo Comunitario, entrenadores deportivos y médicos de Barrio Adentro, e instructores de teatro y música de la Misión Cultura.

**Palabras Claves:** Gerontes, Actividades Socio-recreativas, Estilos de vida Saludable, círculo de abuelos, Misión Cultura.

## **Actividades Socio - Recreativas para la Promoción de la Salud en Adultos**

### **Mayores de las Comunidades de Coro- Edo. Falcón.**

**Saidee Cedeño**, Ersi Vargas-Díaz, Eva Martínez y Quijada Roberto

Coro, Falcon

[Email: saideec@unefm.edu.ve](mailto:saideec@unefm.edu.ve) [cedesay\\_1@hotmail.com](mailto:cedesay_1@hotmail.com)

Teléf.. (0268) 252-11-45 Celular (0414) 020-99-96

### **Resumen**

El desarrollo demográfico que atraviesa el país, con respecto a los gerontes, nos obliga a generar nuevas estrategias de Atención Primaria de Salud, por lo cual se decidió llevar a cabo el proyecto, con la participación de los Círculos de Abuelos, ubicados en las comunidades: Pantano Centro, Concordia y Pantano Abajo de la Ciudad de Coro Edo- Falcón. Con el objetivo de fomentar estilos de vida favorable a través de actividades Socio-recreativas, y por ende el disfrute de una mejor calidad de vida durante la etapa de la vejez; y promover la salud en los habitantes de las comunidades. Estas actividades fueron armónicamente ejecutadas por estudiantes de la unidad curricular Trabajo Comunitario- Programa Medicina, bajo la modalidad Semi-presencial de la UNEFM; asesorados y orientados por las facilitadoras de la unidad curricular Trabajo Comunitario, entrenadores deportivos y médicos de Barrio Adentro, e instructores de teatro y música de la Misión Cultura.

**Palabras Claves:** Gerontes, Actividades Socio-recreativas, Estilos de vida Saludables, circulo de abuelos, Misión Cultura.

## **Introducción**

Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el entorno social por el otro; entre ellos pérdidas de roles, inactividad y otros que afectan la participación social del individuo, aunado a una serie de secuelas psicosociales tales como sensación de soledad, aislamiento, depresión causado por el ocio indeseado a la que se le suman otros conflictos como el temor a la muerte, el temor a la enfermedad, elementos que no son inherentes al desarrollo psicológico del ser humano, sino a una especial connotación psicológica que se le asigna a los adultos mayores; Las cuales se consideran consecuencia lógica a la situación en que se ubica a los adultos mayores, creando una serie de falsas concepciones que a fuerzas de ser repetidas han llegado aceptarse como realidades inevitables e irreversibles.

No obstante, esta etapa de la vida denominada tercera edad, que la sociedad se ha encargado de estereotipar de falsas creencias; Se pueden experimentar nuevas experiencias favorables que promueven estilos de vida favorable y por ende el disfrute de una mejor calidad de vida durante la etapa de la vejez.

Es por ello, que las actividades socio – recreativas son una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales que ocurren en la tercera edad, ya que proporcionan la idea de crear nuevamente, motivar y establecer nuevas metas, nuevos intereses y nuevos estilos de vida; pues se trata de mejorar la calidad de vida mediante un desenvolvimiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Estas actividades promueven múltiples beneficios para las personas de la tercera edad entre ellos; Potenciar la creatividad, favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, fomentar los contactos interpersonales y la integración social, mantener en cierto nivel las capacidades productivas, hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal, fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre y además la transmisión cultural de generación en generación entre otras.

Por esta razón, se le debe brindar al adultos mayor alternativas para involucrarse en actividades de aficiones entre ellas Teatro, Música, Talleres de artes manuales, arte Culinarias, Jardinería, Carpintería, cursos de pintura entre otros; Juegos de ajedrez, domino y cartas pues estos estimulan la agilidad mental y el nivel de concentración; La practica de Deportes tales como;

yoga, natación Ejercicios aeróbicos o cualquier deporte de su predilección, acorde a las fisiologías de cada individuo. La lectura de Biografías, revistas, novelas y otros con el fin de fomentar el hábito a la lectura y al ejercicio intelectual, creativo y recreativo. Y el Geroturismo, tratando de elaborar grupos con afinidades comunes para que exista un mejor aprovechamiento de la actividad, convirtiéndose este en un medio para relacionarse con otras personas que compartan sus mismos intereses.

Es importante señalar que no se pretende limitar con esto las actividades de los adultos mayores, sino que sirva de orientación en la planificación de actividades Socio – recreativas para ellos, que sean de su completo agrado que no los dejen caer en estados de soledad o que en caso de caer en ellos rescatarlos de los mismos y así puedan experimentar una vejez plena y feliz mediante el disfrute de una mejor calidad de vida.

## **OBJETIVOS.**

### **.objetivo general.**

Diseñar actividades Socio – recreativas para el fomento de la salud de los adultos mayores del sector Pantano y Concordia, que involucre a los estudiantes de la Unidad Curricular Trabajo Comunitario de Medicina bajo la modalidad Semi-presencial de la UNEFM.

**Objetivo Específico.** Implementar actividades Socio – recreativas para el fomento de la salud de los adultos mayores del sector Pantano y Concordia, que involucre a los estudiantes de la Unidad Curricular Trabajo Comunitario de Medicina bajo la modalidad Semi-presencial de la UNEFM.

### **Justificación**

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo; Lo que significa un reto importante para la salud pública y los derechos de satisfacer las necesidades para el completo bienestar biopsicosocial y una óptima calidad de vida en los adultos mayores.

Por esta razón, un principio común para la acción comunitaria es la necesidad de concentrarse en la promoción de la salud y el aminoramiento de la dependencia de personas de la tercera edad; pues la meta es promover un envejecimiento Exitoso.

Es por ello, que se considero pertinente y necesario diseñar este proyecto por el lapso de un año, basado en actividades Socio – recreativas dirigido a los gerontes de los diferentes clubes existentes en la comunidad de Pantano y Concordia; ya que a través de estas actividades se

promueve la participación social, la creatividad en el uso del tiempo libre, además de contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal, lo que se resume en una mejor calidad de vida para estos.

Para llevar a cabo este proyecto se contó con la participación de los estudiantes de la unidad Curricular Trabajo Comunitario del programa de Medicina, bajo la modalidad Semi-presencial, los docentes de la unidad curricular, los entrenadores deportivos y médicos de Barrio Adentro, e instructores de teatro y música de la Misión Cultura, los clubes de la tercera edad del Sector Pantano y Concordia con los cuales se ejecuto dicho proyecto.

## **Plan de ejecución y estrategias Operativas**

### **Fases del Proyecto**

#### **Fase de motivación y selección.**

En este proyecto participaron todos los Gerontes de ambos sexos, Pertenecientes a la Comunidad de Concordia y Pantano Centro y Pantano Abajo de La ciudad de Coro - Edo-Falcón.

#### **Fase de Implementación.**

Las Actividades fueron realizadas 2 días por semana, las cuales fueron orientadas y coordinadas por personal capacitado en cada una de las áreas de aprendizaje.

#### **Fase de evaluación.**

Se realizo a través de una evaluación de proceso, que se llevo a cabo en cada uno de las actividades, mediante dinámicas y debates, el cual permitió comprobar el grado de aprendizaje e interpretación de los mismos.

También se realizo una evaluación de impacto del proyecto mediante un cuestionario de satisfacción, referente a este.

### **Resultados**

Mediante la implementación de este Proyecto se alcanzo una mayor participación de los adultos mayores en su comunidad, promoviendo estilos de vida saludables aumentando de esta manera sus expectativas de vida en óptimas condiciones.

### **Recursos Humanos**

Estudiantes de Trabajo Comunitario de Medicina, bajo la modalidad Semi-presencial de la UNEFM.

Clubes de Adultos Mayores del Sector Pantano y Concordia.

Entrenadores Deportivos Cubanos.

Médicos de Barrio Adentro, e instructores de teatro y música de la Misión Cultura.

Facilitadoras de la unidad Curricular Trabajo Comunitario.

### **Bibliografía**

Barros Lazaeta, C (1994). **Aspectos sociales del envejecimiento: en la atención de los ancianos, un desafío para los años noventa.** Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Moragas, R (1991). **Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida.** Barcelona España:

Editorial Herde

Selby, P y Griffiths, A (1986). **Guía para un envejecimiento satisfactorio.** Inglaterra:

Parthenon

Publishing.