

Edición
10

ISSN: 2953-769X

ODS

OBJETIVOS DESARROLLO SOSTENIBLE



REVISTA SEMESTRAL



Universidad San Marcos
Revista Académica Institucional



PERSPECTIVA

Esta sección incluye artículos de opinión los cuales son caracterizados por presentar la postura, valoraciones y análisis sobre determinado asunto o acontecimiento de interés del autor.





Universidad San Marcos

Revista Académica Institucional

Edición 10, Volumen 6

ISSN: 2953-769X

pp. 55-60
Enero - Junio



MANUAL DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL ADULTO MAYOR EN COSTA RICA

Guillermo Calvo Murillo

uylle3@gmail.com

Profesor de Educación física jubilado del MEP.

Estudiante de maestría en innovación de la

Universidad San Marcos

DOI: <https://doi.org/10.64183/ees68r50>

RESUMEN

La población en Costa Rica enfrenta envejecimiento acelerado con consecuente deterioro de la salud de los adultos mayores. La falta de actividad física es un problema que persiste, especialmente en programas dirigidos a esta población. Este estudio observacional participativo se centra en dos grupos, CCDD de Heredia y COLYPRO, evidenciando la falta de entrenamiento personalizado. La pregunta de investigación es: ¿Cómo superar la resistencia cultural y barreras económicas para fomentar la actividad física personalizada en adultos mayores?

La creación de este manual sugiere pruebas iniciales de velocidad, fuerza, y flexibilidad, evaluadas cada 28 días para poder medir el progreso. La recomendación que se realiza es la creación de un manual electrónico a bajo costo, promoviendo el progreso individual y adaptabilidad.

Palabras claves: envejecimiento, adulto mayor, actividad física, entrenamiento personalizado, lúdica.



Recibido: Setiembre, 2023. Aceptado: diciembre, 2023.

Received: September, 2023. Accepted: December, 2023.

A MANUAL OF RECREATIONAL ACTIVITIES TO IMPROVE COORDINATION IN OLDER ADULTS IN COSTA RICA

ABSTRACT:

The Costa Rican population is facing accelerated aging, with consequent deterioration in the health of older adults. Lack of physical activity is a persistent problem, especially in programs aimed at this population. This participatory observational study focuses on two groups, the Heredia Community College of Physical Education (CCDR) and the Colombian Center for Physical Education (COLYPRO), highlighting the lack of personalized training. The research question is: How can we overcome cultural resistance and economic barriers to promoting personalized physical activity in older adults? This manual suggests initial tests of speed, strength, and flexibility, assessed every 28 days, to measure progress. The recommendation is the creation of a low-cost electronic manual, promoting individual progress and adaptability.

Keywords: *aging, older adult, physical activity, personalized training, recreational*

INTRODUCCIÓN

La población costarricense cada vez envejece más rápido, y a mayor edad, existe un mayor deterioro en la salud de las personas. Con los años se alcanza un punto máximo de condición física y con la edad se va perdiendo.

Por ende, se denota como el principal problema la falta de actividad física, a pesar de que algunas instituciones como los Comités Cantonales de Deporte y Recreación o el Instituto del Deporte, basados en unas leyes, deben promover la actividad física en los adultos mayores, no lo hacen de la manera adecuada; por lo general no son dirigidas por profesionales en la materia.

Este trabajo se plantea por medio de observaciones a dos grupos de Persona Adultas Mayores: CCDD de Heredia, realiza actividades el último domingo de cada mes, en parque central de Heredia Y el COLYPRO realiza actividades los martes y los jueves en el Centro de recreación en Desamparados de Alajuela. Fui participante en 25 clases, y se experimentó por carne propia que no se realiza el entrenamiento personalizado, a pesar de que todos somos diferentes.

De acuerdo con lo anterior, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo puede superarse la resistencia cultural y las barreras económicas en la promoción de la actividad física personalizada entre los adultos mayores?

DESARROLLO

Todos somos diferentes y tenemos un historial a respetar, la condición económica el antecedente físico, algunas enfermedades, la personalidad que algunas veces no le permite relacionarse con otras personas.

Existen factores vitales que determinan la calidad de vida en el envejecimiento: Entre ellos el individualismo, la nutrición, la vida activa, la práctica de actividad física, el estatus socioeconómico, la cultura. Existen entes gubernamentales que deben promover lo anterior. Partiendo de planes y estrategias. Pero lamentablemente no se cumplen de la mejor manera, en el mejor de los casos, contratan instructores de baile que hacen clases grupales.

El manual a construir posterior a la observación realizada va dirigido a realizar el trabajo individual partiendo y respetando los principios del entrenamiento deportivo y distribuido a muy bajo costo. Un Manual individualizado, en donde se aprende jugando en cualquier lugar, casa, parque, gimnasio, con buenos resultados a corto plazo y de fácil adquisición.

Se deben respetar algunos principios de entrenamiento deportivo para mejorar la condición física de las personas adultas mayores. Y para lograr esto se debe recurrir a los servicios de un Personal Trainer en un gimnasio.

Tenemos capacidades físicas: resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza. coordinación, agilidad, flexibilidad, potencia, velocidad, equilibrio y precisión.

De acuerdo con que se realizó una observación participativa, se denotan como fundamentales estas tres carac-

terísticas que engloban el diseño del manual: fuerza, resistencia y coordinación. Aunque no se puede decir que son puras, cada una tiene un porcentaje de las otras dos.

La coordinación va a permitir, el equilibrio, para evitar caídas, la precisión, hacer trabajos muy específicos, golpear, agarrar conectar, coordinación ojo mano. O algo más complicado como la agilidad para saltar un muro:

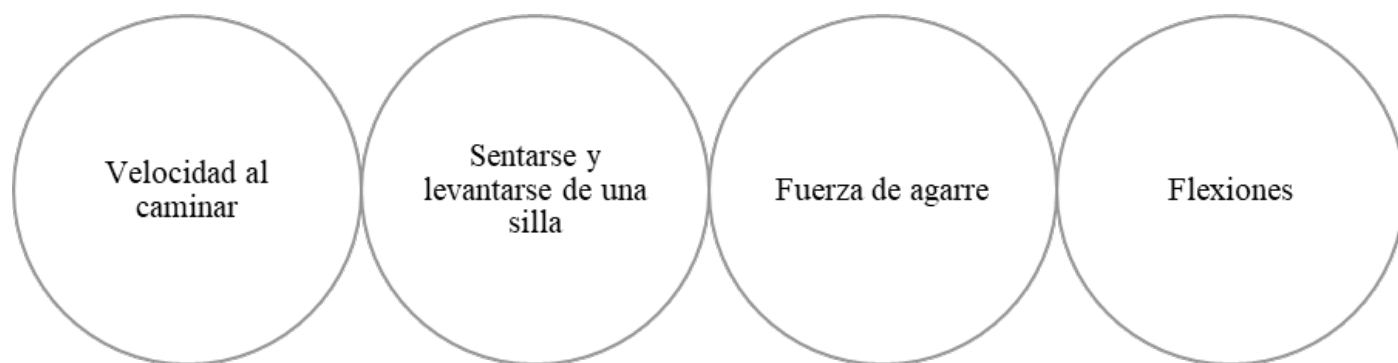
Las actividades que realicen los adultos mayores son muy importantes sobre todo ejercicios específicamente enfocados en la coordinación, ya que de estos podrían depender la independencia del adulto mayor en las actividades que realiza en su día a día y no dependa de alguien que lo asiste. (Godoy, 2023, p. 37)

La coordinación es la capacidad de realizar diversos movimientos de manera eficiente e intencionada, debe haber una conciencia corporal, para mejorar los movimientos, debemos entenderlos, para ello vamos a partir del juego.

Con el juego se crea y se recrea lo inimaginable, se deja al azar la improvisación para construir y disfrutar de experiencias enriquecedoras y novedosas para todo ser. El hombre juega y aprende mediante el disfrute, utiliza la fantasía para desarrollar sus habilidades, es ágil diestro y rápido en su manera de pensar, de actuar, de jugar; libera la mente y absorbe la creatividad y da paso a un mejor aprendizaje. (Manzano, 2013, 42)

Antes de los juegos propuestos, se inicia con una serie de pruebas, que no requieren equipo especializado, como se visualiza en la siguiente figura

Figura 1. *Puntos por tomar en cuenta.*



Fuente: elaboración propia. (2024)

Estas se realizan cada 28 días para medir el progreso. De acuerdo con resultados se recomienda los ejercicios propuesta tal cual o con adaptaciones de regresiones o progresiones.

Conclusiones

1. De acuerdo con la experiencia participativa en las clases, se encontró que todas las clases son muy similares. Se cumplen las cuatro fases de una clase de ejercicios aeróbicos, tipo Zumba o similar, y, por ende, no existe una corrección individual, por la alta cantidad de personas, aproximadamente 24 por clase.
2. Observando la clase, se nota que de dos a tres personas se agotan mucho, pero lo consideran como parte de un proceso de mejoramiento.
3. Algunas personas llegan por una identificación con el grupo y necesidad de sentirse acompañados.
4. Otros lo hacen por ser gratuitas y no pagar un gimnasio.
5. La principal recomendación es la creación de una manual electrónico a bajo costo y de fácil adquisición, en donde cada persona pueda ir progresando a su propio ritmo, de acuerdo con el principio de individualidad, con el mínimo de material necesario que sea lúdico de acuerdo a la necesidad física y mental de cada persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E. E. R. (2009). Bases fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo. *Revista politécnica*, 5(8), 84-93.
- Bernal Ruiz, J. A. Wanceulen Ferrer, A. & Wanceulen Moreno, J. F. (2018). *200 juegos y ejercicios de coordinación dinámica general*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/usanmarcos/titulos/106610>
- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotechnia*, 16(3), 42-49.
- Diéguez Papi, J. (2000) *Aerobic*, INDE Publicaciones
- Edwards, Darryl. (2018) *Animal Moves: How to Move Like an Animal to Get You Leaner, Fitter, Stronger and Healthier for Life*. Explorer Publishing. Edición de Kindle.
- Godoy Nicolalde, B. I. (2023). Sistematización de experiencias PRÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DEL ADULTO MAYOR.
- IDESPO (2023) Informe de Encuesta: Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica
- López de Subijana, C. (2009). *Actividad física y salud para el desarrollo motor en adultos y mayores*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/usanmarcos/titulos/33764>
- Manzano, F. (2013). Estrategia didáctica para el desarrollo de la educación física desde una mirada lúdica y humana, en la básica primaria de la Institución Educativa José Antonio Galán de Puerto Boyacá.
- Morales-Martínez, F. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Médica Costarricense*, 57(2), 74-79.
- Ramírez Duarte, R. M. (2023). Análisis de los alcances e impactos de la planificación estratégica en la gestión deportiva del Comité Cantonal de Deportes y Recreación del cantón de San Pablo de Heredia, y su relación con el mejoramiento de la salud pública de la población de adultos mayores, durante el periodo 2015–2018.
- [Sistema Costarricense de Información Jurídica](#), (1998) *Costa Rica Patente n° Ley N 7794*.
- [Sistema Costarricense de Información Jurídica](#), (1998) *Costa Rica Patente n° Ley N 7800*
- [Tribunal Supremo de Elecciones](#), (1999). *Costa Rica Patente n° Ley N 7395*.
- Vargas, R. O., & Zúñiga, R. M. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: revista de las Sedes Regionales*, 3(4), 63-71.
- Villa, M. E., Taladriz, C., & Díaz, J. (2023). Entre enseñar juego y dar juego: Diferencias y análisis posibles de la función enseñante.