

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y
EL DEPORTE
MANUEL FAJARDO,
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA NANCY URANGA ROMAGOZA
PINAR DEL RÍO.**

***TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.***

Título: Plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Autor: Lic. Luis Alberto González Celorio.

Tutor: MSc. Julián Labrada Lorente.

**Pinar del Río 2011.
“Año 53 de la Revolución**

PENSAMIENTO

Tengo fe en el mejoramiento humano, en la vida futura,
en la utilidad de la virtud, y en tí.

José Martí

Dedicatoria

- A mis padres por ser tan maravillosos.
- A mis hijos que ocupan un lugar especial en mi corazón.
- A mi esposa por su amor y paciencia.
- A mi hermana y sobrino.
- A mis amigos.

Agradecimientos.

Me faltan palabras para agradecer a los que han estado conmigo a lo largo del camino.

- A todas las personas que me dieron aliento y compartieron junto a mí el deseo de materializar mis sueños.
- A mi tutor por sus enseñanzas y orientaciones durante todo momento, además de haber confiado en mí.
- A mis compañeros de trabajo de la SUM de Cultura Física.
- A Dios por ser tan bueno.

Resumen.

Esta investigación cuyo título es: Plan de Actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre en el Adulto Mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily perteneciente al municipio La Palma. Se realiza como una respuesta a los problemas que se presentan en la comunidad de la cual es objeto nuestro trabajo, acerca de cómo emplear el tiempo libre en actividades sanas y de su gusto, por lo cual nos proponemos como objetivo principal de nuestra investigación: proponer un plan de actividades Físico- Recreativas en función de mejorar la ocupación del tiempo libre por el Adulto Mayor. Para dar comienzo, se realizó un diagnóstico el cual nos permitió determinar las principales dificultades y de esta forma incidir en una mejor ocupación del tiempo libre a través de un plan de actividades físico- recreativas el cual va encaminado a buscar soluciones a esta problemática. Nuestra investigación estuvo basada en los diferentes métodos investigativos como son: La Observación, Análisis y Síntesis, Entrevista, Histórico-Lógico, Inducción- Deducción, y Matemático- Estadístico para el análisis porcentual. De forma general se puede decir que con la implementación del plan de actividades físico recreativas propuesto se logró un aumento de forma significativa en cuanto a una mejor ocupación del tiempo libre por parte del adulto mayor y su incorporación a estas actividades, motivando con ello a los demás ancianos de la comunidad a sumarse a acciones similares.

INDICE	Páginas
Introducción.	1
Capítulo I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.	9
1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor.	9
1.2 Características de la recreación.	11
1.3 Funciones de la recreación.	11
1.4 Tendencia histórica de la recreación en Cuba.	11
1.5 Actividades recreativas.	14
1.6 Sobre el ocio.	19
1.7 Influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento.	19
1.7.1 Características psíquicas del Adulto Mayor.	24
1.7.2 Cambios bioquímicos durante la actividad física.	26
1.8 La comunidad y sus rasgos fundamentales.	26
1.8.1 El trabajo comunitario.	30
1.9 Aspectos sobre los grupos.	31
Conclusiones parciales del capítulo I.	34
Capitulo II. Enfoque metodológico de la investigación. Resultados de los instrumentos aplicados.	35
2.1 Características de la comunidad donde interactúan los miembros de la muestra objeto de estudio.	35
2.2 Diagnostico.	36
Conclusiones parciales del capítulo II.	40
Capitulo III. Presentación de la propuesta. Análisis de los resultados. Valoración.	41
3.1 Argumentos para la organización del plan.	41
3.2 Clasificación del plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor.	44
3.3 Propuesta del plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor con el objetivo de aumentar su participación en las mismas.	46
3.4 Valoración de la propuesta del plan de actividades físico recreativas.	54
Conclusiones del capítulo III.	57
Conclusiones.	58
Recomendaciones.	59
Anexos.	
Bibliografía.	

Introducción.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea y Cuba se encuentra inmersa en un trabajo serio y científico para mejorar la calidad de vida en una sociedad donde su promedio de vida se encuentra por encima de los 76 años y donde enfermedades tales como la hipertensión arterial, la obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cerebro vasculares, etc. se hacen mas frecuentes, por todo esto se hace necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo nocivo a su estado de salud, para contribuir al mantenimiento de una psíquis y un cuerpo verdaderamente sano.

El denominado adulto mayor en nuestra localidad es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de perjuicios que le ha depositado el habidad. En el pasado la ancianidad era sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de capacidades de trabajo asociadas a teorías involucionistas. Sin embargo hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una persona importante en el orden social.

A partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. La creación de los Consejo Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

Con nuestro trabajo hacemos presente la necesidad en nuestra comunidad Sanguily, de una mayor incorporación del adulto mayor a actividades físico-recreativas siendo las mismas de gran importancia por reportarle innumerables beneficios a este sector poblacional tales como:

- Mantenimiento de la salud del adulto mayor influyendo en el proceso de envejecimiento, los ejercicios no lo detienen pero mejora la calidad de vida atenuándoles cambios fisiológicos que ocurren durante este proceso.
- Tiene un aspecto más saludable y estético.
- Conserva mayor fuerza vital y física.
- Mantiene el equilibrio físico y mental.

Es evidente la preocupación que tiene nuestro país por resolver los problemas que se presentan con la población de la tercera edad en cuanto a su salud, por lo que basado en estos conocimientos y con el objetivo de resolver esta problemática, nuestra investigación está encaminada a lograr el mejoramiento del estado de salud de este sector poblacional, estrechando las relaciones de trabajo entre el MINSAP – INDER para dar respuesta a los cambios morfofuncionales y bioquímicos que se presentan en este grupo de personas.

Para lograr nuestro objetivo paulatinamente se necesita la unión de muchos factores decisivos para el aumento de población adulta incorporados a actividades físico – recreativas tales como:

- El trabajo en equipo de los profesionales del INDER – MINSAP donde ambos juegan roles decisivos, el primero aportando sus conocimientos y chequeando la acción del ejercicio físico sobre la población, el segundo promoviendo y desarrollando la práctica de la cultura física y la recreación en su población. Siempre teniendo en cuenta la delicadeza y carisma para tratar con personas de la tercera edad donde se pone de manifiesto el retorno de la conducta de la personalidad a edades anteriores.
- El dominio técnico metodológico del profesional de cultura física y dándole a conocer a los abuelos a través de charlas los beneficios físicos de dicha actividad.
- Realización de ejercicios de bailo terapias y caminatas algo esto que motiva y les permite realizar un trabajo continuo.
- Realización de cumpleaños colectivos.
- Ejecución de eventos de base con carácter competitivo como, juegos de dominó, damas, ajedrez, etc.
- Algo fundamental, la divulgación de los cambios que ocurren fisiológicamente en estas edades, las mismas se asocian a una reducción de la capacidad aerobia máxima y de la fuerza muscular así como de la capacidad funcional en general.

Buscamos con la aplicación de este plan de actividades físico recreativo potenciar la sociabilidad, contribuir al mejoramiento de la salud, procurar un nivel mayor de autonomía física y psicológica y mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones por nuestros adultos mayores.

Este estudio se realiza por la información recopilada en diferentes organismos y autoridades de la comunidad Sanguily, los cuales mostraban preocupación por la situación existente en el consejo popular por el incremento cada vez mayor de personas con estilos de vida inadecuados, dedicando la mayor parte de su tiempo a actividades no beneficiosas para su salud. Trayendo consigo graves afectaciones para su estado, biológico y psicológico sin limitaciones de edad, sexo y color, aumentando en nuestra comunidad la mortalidad por esta causa en los últimos años. Cobrando estas actividades un mayor riesgo en personas de la tercera edad; manifestándose de la manera siguiente: estado depresivo por pérdida familiar, tristeza y aislamiento, jubilación, enfermedades, inhibición de las funciones psíquicas y motoras, tensiones mantenidas e impedimentos intelectuales, pocos deseos de vivir, retorno de la conducta de la personalidad a edades anteriores, problemas estos que consideramos deben ser enfrentados de forma inmediata por todos los factores que pueden influir de una forma u otra en una mejor ocupación del tiempo libre en actividades socialmente útiles y así lograr una mejor inserción de este grupo poblacional a un desarrollo biológico-social más placentero. De ahí la seriedad y profundidad sobre cada tema investigado, debatido con la población y con las instituciones involucradas en el trabajo, haciendo factible la aplicación del plan, ya que las actividades que lo conforman no implican gastos en recursos y aprovecha las condiciones geográficas de la zona así como ser de fácil entendimiento y realización, cumpliendo con las indicaciones que para su implementación se sugieren para poder ser llevado a la práctica por el personal profesional involucrado de aquí el **problema de la investigación:**

¿Cómo contribuir a una adecuada ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad en la comunidad Sanguily del municipio La Palma?

Objeto de Estudio.

Proceso de recreación física en la comunidad.

Campo de Acción.

La ocupación del tiempo libre por el adulto mayor en el proceso de la actividad físico- recreativo en la comunidad.

Derivándose el siguiente Objetivo General:

Proponer un plan de actividades físico recreativas para la adecuada ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años perteneciente a la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Preguntas Científicas.

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes teorías que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
- 2- ¿Cuál es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?
- 3- ¿Qué plan de actividades físico-recreativas proponer para lograr una adecuada ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?
- 4- ¿Cuál ha sido la efectividad del plan de actividades físico recreativas aplicado a los adultos mayores de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma?

Tareas Científicas.

- 1- Búsqueda bibliográfica y referencias acerca de los antecedentes que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional.
- 2- Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.
- 3- Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.
- 4- Valoración de la efectividad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de edad de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Población.

Los **208** adultos mayores de 60 a 65 años de edad que viven en la comunidad de Sanguily del municipio La Palma.

Unidad de Análisis.

Los **98** adultos mayores de 60 a 65 años de edad residentes en la zona Edificios de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Muestra.

Los **33** adultos mayores de 60 a 65 años de edad que viven en la zona Edificios perteneciente a la comunidad Sanguily del municipio La Palma que no mantienen vínculo laboral lo que representa un 36,2 % de la **unidad de análisis**, esta fue seleccionada de forma intencional.

Los datos de nuestra investigación van a ser **cualitativos** y se utilizara una escala de forma **nominal**.

Dentro de los métodos empleados se encuentran:**Métodos Teóricos:**

Histórico Lógico: Posibilita efectuar el análisis de los elementos de semejanzas con estudios similares y programas recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación del presente plan de actividades.

Análisis Síntesis: Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizarlos contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

Estudio de documentos: En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva- recreativa, tiempo libre, envejecimiento y consumo de alcohol), lo que facilita establecer generalizaciones asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

Métodos Empíricos:

Observación: Se realizó en el mes de septiembre de 2009 observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

Entrevistas: Se realizó al comienzo de la investigación a personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la

programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento en la zona.

Encuesta: Se aplica una encuesta a una muestra de 33 adultos mayores, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

Método Estadístico–Matemático: Estadística inferencial, como técnica estadística se aplicó el estadígrafo de décima de proporciones de medias. Con la utilización del mismo vamos procesando los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos empíricos tanto en el estudio preliminar como en la comparación posterior a la aplicación del plan.

Métodos sociales o comunitarios.

Método de intervención grupal. Se aplica para facilitar la interrelación en el grupo, y efectuar actividades conjuntas, que nos permiten trabajar unos con otros.

Forum comunitario: Se ocupó un espacio en la asamblea del delegado, donde participaron miembros de la comunidad, organizaciones políticas y de masas y el investigador, presentando este la problemática y propiciando un taller sobre el proceso de envejecimiento los beneficios de la actividad física, por el subdirector de cultura física del combinado deportivo que a la vez es miembro de esta comunidad, exhortando a todos los factores implicados a que se organicen en grupos de acción y trabajen en torno al problema.

Técnica de Informantes claves: Se utilizó con el objetivo de hacer partícipe a personas de la comunidad que por su tiempo de trabajo y convivencia en la misma nos ayudaría a conocer datos o cualquier otra información que pudiera ser de gran utilidad en nuestra investigación.

Aporte Práctico: Elaboración de un plan de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor 60 a 65 años en la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Aporte Teórico: Condensar la información dispersa en varias fuentes para argumentar teóricamente un plan de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años en la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Novedad científica: Radica en poner en práctica por primera vez un plan de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de la comunidad Sanguily del municipio La Palma.

Definición de términos

Para el proceso de investigación en esta tesis se ha decidido adoptar las siguientes definiciones:

Actividades físico-recreativas: En el libro “Didáctica de las actividades físicas recreativas para el tiempo libre y el ocio” de Roberto J. García Antolín y María Elena García Montes plantea: Constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Comunidad: El Dr. Martín González define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones. (33)

Envejecimiento: A través de diversas bibliografías consultadas y autores como el Dr.C Jorge L. Ceballos Díaz llegamos a la siguiente definición, el envejecimiento es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales comunes en todas las especies comenzando en el momento de la concepción, disminuyendo la capacidad de adaptación.

Recreación: Aldo Pérez en su libro Recreación fundamentos teóricos metodológicos plantea: recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le

brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Tiempo libre: Después de consultadas bibliografías referentes al tema pudimos definir que tiempo libre es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificadas en cuatro grupos genéricos (transportación, actividades de compromiso social, tareas domésticas y actividades biofisiológicas).

CAPÍTULO I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización

1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor

Cuando hablamos de recreación, a todos se nos viene a la memoria, los juegos y rondas de nuestra vida infantil, y los juegos con nuestro grupo social.

Según el artículo “Educación para el ocio y el tiempo libre, publicado en Internet, tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir.

Para Néstor Sánchez en su libro “ La recreación, un proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría(2006), las características fundamentales del tiempo libre son: la primera característica, diríamos, que es el tiempo libre en el que ejercemos actividades sin sujeción a las mismas; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica: diríamos que el tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero si satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades. El tiempo libre; es un espacio más marcado por el placer que por el hacer.”

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

El hombre como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, las costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica, pero también se apropia de las formas motrices características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la institución estudiantil, los medios de comunicación los recursos disponibles, equipos, espacios y objetos que le muestran las formas y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor. A través de su ocupación del tiempo libre en actividades físicas se facilita una vida saludable, no solo desde el punto de vista físico, si no además psicológico y cognoscitivo desarrollando habilidades y capacidades que proporcionan un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana a lo que se agrega motivación para la participación de las personas en una comunidad y por tanto constituye una forma de organización apropiada para estimular la familia que tributa a un mejor estilo de vida y de esta manera educar a las actuales y venideras generaciones como constructoras conscientes y activas defensoras de la patria sobre la base de un desarrollo armónico y físico y en pos de alcanzar estos objetivos se debe trabajar por alcanzar elevados sentimientos y convertir los principios ideológicos, político y morales en acciones personales y hábitos de conducta diarios.

Más adelante plantea que es importante reconocer que la segunda característica del tiempo de producción se contraponen en esencia a la del tiempo libre, en el sentido que en la primera existe sujeción y en la otra esto desaparece totalmente; aun así estamos dispuestos a sostener que estos dos tiempos como constitutivos del día a día de las sociedades, no se contraponen, si no que por el contrario se complementan, ya que lo realizado en cada tiempo en particular, determina el otro tiempo de cada individuo; lo que desde esta propuesta no compartimos; es en la proliferación de propuestas de la industria del tiempo libre que haciéndose pasar por fuentes de empleo y por preocupados sociales, y queriendo incidir de manera positiva en la calidad de vida de los participantes en sus diversas actividades, utilizan las propuestas recreativas en la alienación moderna que el mismo recreo humano les ha permitido utilizar, haciendo que cada individuo participante se olvide de su realidad; ya habíamos dicho que no es posible recrear el mundo olvidándonos de la realidad, si no que es necesario comprenderla para transformarla y en ello puede aportar la Recreación.

El investigador Néstor Sánchez en el libro antes citado coincide en que recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

1.2 Características de la recreación

La recreación presenta las siguientes características:

- ❖ Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicara dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- ❖ Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- ❖ Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como Física.

1.3 Funciones de la recreación

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose:

1.-El Ocio. Complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y con las actuales interpretaciones denominaremos **reproducción**.

2.- La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participando en la recreación en el consumo de los valores espirituales, a esta función se le denomina **autodesarrollo** de aptitudes y capacidades humanas.

1.4 Tendencia histórica de la recreación en Cuba

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno

socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.

En Cuba antes del 1959 se manifestaban características de codicia, corrupción, violencia y criminalidad entre gobernantes y gobernados; la colonia y neocolonia se basaron de forma general en el servilismo y sumisión a los intereses de los Estados Unidos. El trabajo comunitario durante la república neocolonial se caracterizó por estar asociado a factores coyunturales, nunca contó con el apoyo del estado, era utilizado con fines politiqueros en las campañas electorales; la iglesia lo realizaba de acuerdo a sus intereses, los que más se acercaban a las masas populares eran los integrantes de un grupo de entidades caritativas que visitaban los barrios y algunas zonas rurales para brindar ayuda a los más necesitados, a centros de atención de niños abandonados, ancianos, discapacitados, etc. No existía una política auspiciada por el gobierno donde aparecieran programas para brindarle atención a las comunidades, las personas que practicaban ejercicios físicos solo lo hacían en clubes privados, que solamente podían disfrutar de ellos los que pertenecieran a los mismos y tuvieran un alto rango económico, la participación en competencias era costeadada por los propios participantes o por dueños que le interesaba las ganancias que podían tener al efecto. Las Comunidades no contaban con el apoyo del gobierno para programas y planes en el mejoramiento de su salud, cuando estas son en esencia el escenario más importante en lo económico-social, cultural y político en cuanto al desarrollo histórico de la nación se refiere.

A partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades

recreativas. En gran medida la creación de los Consejo Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado. En Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población, en la eliminación y prevención de enfermedades, ayudando de esta forma a lograr una salud más eficiente. A ella, se debe unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la cultura física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Por esto es que se considera muy importante trazar estrategias que busquen cada vez más la incorporación a la práctica de las actividades físicas y recreativas planificadas y dosificadas correctamente.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 78 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse, sin embargo el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos a través del círculo de abuelos. El crecimiento del grupo poblacional perteneciente a la tercera edad y la baja tasa de natalidad, obliga cada vez más que se tenga en cuenta este grupo etéreo y se busquen alternativas y se ejecuten acciones que permitan mantener a estas personas en mejores condiciones físicas por un mayor período de tiempo y así puedan aportar mucho más en sus centros de trabajo. Los profesionales del deporte y la cultura física pueden contribuir al mantenimiento por más tiempo de sus capacidades físicas y de trabajo.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad media y madura, es uno de los problemas sociales más importantes a considerar en toda sociedad moderna, y corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la medicina, la cultura Física y el deporte la lucha por la salud y la longevidad en nuestra sociedad.

1.5 Actividades Recreativas

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre, orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos familiares, ya que las mismas se vienen a todas. Entre ellos están:

- ❖ Juegos pasivos: También llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los abuelos, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).
- ❖ Las excursiones, festivales recreativos, los Campismos, cine debate y participación al concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.

Las investigaciones sociológicas en Cuba sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

La estructura del tiempo libre se presenta en dos partes fundamentales, tiempo de producción y tiempo de reproducción. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo de reproducción condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre; por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que

el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas en como se participe en el proceso de producción.

Realmente esta problemática es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días en que mucho se debate y se escribe al respecto.

El sociólogo Dumazedier, que ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el tiempo libre cumple tres funciones:

1. El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
2. La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
3. El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a limitaciones laborales.

Así mismo Marx atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice "es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la responsabilidad.

También O. G. Petroski en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad" consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en si mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

1. Reproducción, basada en la reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
2. Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se

le ofrece a cada individuo de crearse condiciones para la participación conciente, la formación de hábitos para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Se analiza el importante papel que desempeña el tiempo libre en la sociedad socialista desde el punto de vista económico, social, cultural e ideológico y finalmente en su doble función de reposición de las energías físicas y psicológicas del hombre en el desarrollo integral de su personalidad.

Los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural recreativo y turístico, basado en los profundos cambios estructurales producidos en Cuba a partir del Primero de Enero del año 1959, unido a necesidades crecientes de información socio-económicas que apoye el trabajo de dirección del país, fueron premisas objetivas para realizar el estudio de la sociología del tiempo libre y el consumo por parte de la población.

A lo largo de toda la exposición se constata la importancia de la sociedad marxista al empleo del tiempo libre como elemento formativo de la personalidad del hombre nuevo, en contraposición a la sociología burguesa que trata fundamentalmente de justificar y embellecer el ocio individualista, el que fortalece la alineación de la industria cultural del capitalismo.

El estudio llevado a cabo no deja pasar por alto la problemática del tiempo libre en nuestro país, ni deja de señalar los grandes logros que ha tenido la Revolución cubana en este campo haciéndose de esta forma muy productivo para la investigación motivo de estudio.

Basado en la situación de cualquier sistema socialista y especialmente en el caso de los países que recién inician el camino de su desarrollo a partir de las condiciones del subdesarrollo, engendrada en la etapa de dependencia del imperialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto.

Ya sea por las implicaciones económicas que puedan tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, cuando por su connotación política e ideológica en la medida en que la recreación se nos presenta como una actividad de consumo de bienes culturales que por su nivel superestructuras tiene un carácter de clase y porta una carga ideológica. Determinando que la recreación y el tiempo libre se investiguen a través de

este material de forma científica y en término de presupuesto, tiempo, magnitud, estructura y contenido de tiempo libre.

Estudiosos de la organización social nos han llevado a pensar que la historia del tiempo libre es la historia de la lucha de la clase obrera por la reducción de la jornada de trabajo. Al contrario del pensamiento de muchos idealistas quienes piensan el tiempo libre como un objeto eternamente existente, soslayando el proceso histórico que ha llevado a la reducción de la jornada de trabajo hasta el establecimiento por lo menos legal de 8 horas de trabajo en el día.

El tiempo libre como hecho histórico aparece en la sociedad capitalista, como respuesta a las necesidades de reproducción social y desarrollo demandadas por los trabajadores, pero, igualmente, esta parte del tiempo social ha sido dispuesta por el capitalismo para reproducir sus condiciones de existencia.

Tal afirmación es confirmada por Baudrillard Jean, cuando afirma:

“ si el (hombre) come, si bebe, si se aloja, si se reproduce, es que el sistema necesita que se reproduzca para reproducirse: necesita hombres. Si pudiera funcionar con esclavos, no existirían trabajadores libres. Si pudiera funcionar con esclavos mecánicos, asexuados, no existiría reproducción sexual” (Baudrillard, Jean. Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España, 1976. Págs. 75 – 76)

Es claro, que la forma social determina la división del tiempo social y el tipo de actividades y prácticas que se deben desplegar en cada espacio del tiempo, por tanto, no existe un tiempo libre, - entendiendo la libertad como la reunificación del tiempo social, donde todo el tiempo sería libre lo único que existe es una división del tiempo social para desplegar el conjunto de prácticas necesarias en la producción reproducción de la sociedad.

En ese sentido, el tiempo “libre” sólo es aquel espacio del tiempo social que queda libre de las obligaciones estrictamente laborales o de producción de valor, en el cual se despliegan el conjunto de prácticas de producción reproducción de la fuerza humana de trabajo, es un tiempo libre de la producción de mercancías.

De igual forma es analizado por Fernando Viviescas, cuando dice:

"El hecho de que el conjunto de actividades llamadas recreativas se realiza por excelencia en un tiempo distinto al tiempo dedicado (directa o indirectamente) a la producción, crea la ilusión de un tiempo libre"2

Pero, continúa diciendo:

"...no existe un tiempo libre: lo que existe es un tiempo asignado (obligado) para comer, para dormir, para reproducirse generacionalmente y obviamente también hay un tiempo para recrearse, es decir la utilización del tiempo en cuanto tal es obligada..."3

Tales aseveraciones nos percatan sobre el carácter ideológico del tiempo libre, el cual, por no estar ubicado en la esfera de la producción de valor, crea la ideología de la clasificación división de los tiempos en que tienen espacio las prácticas de producción reproducción de la fuerza humana de trabajo, y así, el tiempo de consumo, por oposición al tiempo de la producción, aparece como tiempo libre, por no ser en apariencia productivo.

La evidencia histórica muestra las peculiaridades del objeto tiempo libre, pero algunos pensadores de la sociología clásica han estudiado el tiempo libre como el conjunto de periodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana" (Weber, 1969).

La definición carece de un análisis histórico acerca del objeto tiempo libre y lo estudia pretenciosamente como la liberación de las obligaciones extrínsecas y el terreno de la plenitud humana.

¿Acaso el tiempo "libre" no se convierte en obligación extrínseca?

Por la convocatoria de nuestro análisis, el tiempo libre sería más bien aquel conjunto de periodos del tiempo de la vida social en los que el individuo queda libre de la producción de valor, colocándose en el terreno de la producción-reproducción social de su existencia.

1.6 Sobre el Ocio

El objeto Ocio es una categoría que entra en relación directa con el tiempo “libre”, ya que es tratada como el extracto del tiempo “realmente libre” en el cual, supuestamente, los individuos desarrollan actividades que no estarían relacionadas, ni directa ni indirectamente, con las labores productivas: tiempo del cual el individuo dispondría con entera libertad.

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como “un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”.

Desde el mismo autor se plantea que el Ocio Posee tres funciones principales: descanso, diversión, desarrollo.

Este enfoque funcionalista en el análisis del Ocio establece las regularidades que se establecen o se buscan con las actividades de Ocio, pero soslaya sobre el mismo que su característica principal está en el autotelismo o fin en sí mismo de las prácticas de Ocio que se despliegan.

Por tanto, el Ocio puede ser entendido como el conjunto de prácticas que encierran valor en sí mismas, resultan interesantes y sugestivas para el individuo, y suelen implicar una cierta motivación hacia la acción.

Es importante subrayar que con los desarrollos del modo de producción y de sus dispositivos de dominación, cada vez, este ejerce un aciago control sobre la programación de las prácticas y actividades desplegadas en el tiempo de ocio, programación y distribución que se hace de forma excluyente a cada clase social, y no solamente con el tiempo, sino también con las posibilidades de desarrollo social y las condiciones que rodean y condicionan el espacio del tiempo.

1.7 La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la

materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

En el adulto mayor el proceso de envejecimiento es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos y socio ambientales, es decir lo genético y lo adquirido internamente relacionados con los cambios que ocurren en el organismo que afectan células, tejidos, músculos y órganos el envejecimiento del sistema nervioso central disminuye la fuerza, la movilidad equilibrio de los procesos de inhibición y excitación.

Empeora: la memoria .las funciones de analizadores visuales, auditivo, gustativos y táctiles, además de la velocidad de reacción, la coordinación y concentración ,el control neuro muscular (perdida de peso y masa muscular),la coordinación osteo articular, compuesta por huesos, cartílagos, tendones, liquido sinovial y membranas.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o a prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud,

desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 76 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la cultura física y el deporte en la lucha por la salud y la longevidad. El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

El envejecimiento:

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología: Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriátrica: Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

➤ **SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**

- ❖ Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- ❖ Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- ❖ Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- ❖ Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- ❖ Disminución de 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.

➤ **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

- ❖ Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- ❖ Descenso de los niveles de presión del pulso.
- ❖ Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- ❖ Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- ❖ Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- ❖ Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- ❖ El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- ❖ Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- ❖ Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

➤ **ÓRGANOS DE LA RESPIRACIÓN**

- ❖ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- ❖ Disminución de la ventilación pulmonar.
- ❖ Aumento del riesgo de enfisemas.
- ❖ Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- ❖ Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- ❖ La respiración se hace más superficial.

➤ **PROCESOS DEL METABOLISMO**

- ❖ Disminución del metabolismo basal.
- ❖ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- ❖ Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

➤ **APARATO OSTEO-ARTICULAR**

- ❖ Los huesos se hacen más frágiles.
- ❖ Disminuye la movilidad articular.
- ❖ Empeora la amplitud de los movimientos.
- ❖ Alteraciones progresivas de la columna vertebral

1.7.1 Características psíquicas del Adulto Mayor

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales formaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

En el área cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).

- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el área emocional:

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el área volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

- Negativistas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales, cotidianas. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud. La posición social del adulto mayor en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

1.7.2 Cambios bioquímicos durante la actividad física

- ❖ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficiente.
- ❖ Aumenta la concentración de Hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ❖ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ❖ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es el ATP, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

El sistema energético de trabajo para obtener ATP es Aerobia. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resíntesis de ATP se produce gracias a los procesos oxidativos Aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en calidad de fuentes energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, estas sustancias son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

1.8 Influencia de la comunidad y sus rasgos fundamentales sobre el Adulto Mayor.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre qué es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen

en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

En un sentido más amplio se dice que: “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes, alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupan una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otros contextos de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional, la cooperación. No existen límites rígidos, una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y

complejidad. El término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad, a los intereses investigativos, a su experiencias. También encontramos que la definición varía debido a la llegada de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Violich, 1989, citado por Arteaga (2000), en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra. Establece el siguiente concepto "Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ". (5)

El Dr. Martín González define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones. (33)

Augusto Comte, 1942, citado por Arteaga (2000), plantea que la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales. (15)

Robert Mclever, 1944, citado por Arteaga (2000), define comunidad como "Cualquier círculo de gentes que viven juntas; que se relacionan entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad". (15)

Robert Nisbet, 1966, citado por Arteaga (2000), escribe en su obra "desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el estado, la iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa. (15)

Salvador Giner, 1995, citado por Arteaga (2000), define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía. (15)

Héctor Arias (1995): plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior, las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición activa o pasiva respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad. (3)

En esta investigación se asume que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad

7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

Atendiendo a los rasgos antes expuestos coincidimos en que los mismos influyen positivamente en el trabajo a realizar con el adulto mayor debido a los elementos que lo conforman y no solo con este sector poblacional sino también con otros grupos de edades.

1.8.1 El trabajo comunitario.

La tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado, que es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas, buscando elementos comunes y diferenciales para evitar redundancias innecesarias. El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

El desarrollo de ese proceso de integración del trabajo comunitario, ha estimulado la puesta en práctica de diferentes proyectos en los que los consejos populares desempeñan un papel significativo, ya sea como gestores, conductores o protagonistas. Esos proyectos se han convertido en la fuente principal para el enriquecimiento teórico-metodológico en el proceso de perfeccionamiento de los Órganos Locales del Poder Popular desde la base.

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia, dado los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer el desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba, es una necesidad dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

En nuestra comunidad se viene realizando un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero falta planificación y organización en las actividades ya que las que se realizan se hacen de forma individual como son los juegos y las actividades culturales, estas en ocasiones se planifican para celebrar fechas conmemorativas, y es muy frecuente que durante las mismas se produzca una notable oferta de bebidas alcohólicas que son consumidas por los participantes casi como opción principal.

La ingestión de alcohol en los abuelos puede estar determinado por diferentes factores como son: Psicológicos, Socioculturales, Ambientales, Económicos y dependientes del tóxico, pero es pertinente insistir en que su consumo ha estado vinculado a costumbres tradiciones y estilos de vida incorporados, la copia de modelos individuales y la errónea pretensión de mostrar la audacia y hombría además de un pobre desarrollo de proyectos y actividades físicas – recreativas en comunidades rurales donde existen pocas instituciones encargadas de brindar opciones para el disfrute en estos ancianos.

Por estas y muchas razones es que se hace un llamamiento mundial a la puesta en marcha de programas deportivos comunitarios ya que el deporte es una celebración de la vida. Desde un partido improvisado en el parque pasando por los equipos escolares, las ligas locales y los campeonatos nacionales y terminando por las copas del mundo y los juegos olímpicos, el deporte inspira una vida saludable, la competencia sana y la diversión.

Los abuelos en su tiempo de ocio miran con desagrado la poca cantidad de opciones donde practicar actividades físicas-recreativas pues no existe tampoco una estrategia creada para estos fines los cuales ayudarían a su desarrollo general. Todo esto trae aparejado que se reúnan en pequeños **grupos** donde realizan actividades que no están acorde con su edad como son ingerir bebidas alcohólicas, etc. y al reunirse para la práctica de juegos como medio de diversión se expresan muchas veces de forma un tanto violenta provocando relaciones interpersonales de cierto modo agresivas, por lo que resulta muy necesario lograr una planificación de actividades físico-recreativas para la utilización por ellos de su tiempo libre.

1.9 Aspectos sobre los Grupos.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios. Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social y verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- ❖ Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- ❖ Son grupos pequeños.
- ❖ Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- ❖ Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- ❖ Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del Estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

1. Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Liga de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene encuesta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

2. Elementos internos: Son aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

El objetivo del grupo: se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

1. Normas: Ayuda apercibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

2. Cohesión: Es la cualidad que mantiene unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

3. Líderes: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

❖ **Inspiradores:** Aquellos que estimulan la acción de los demás.

❖ **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.

- ❖ **Situacional:** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- ❖ **Líder emocional:** Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.
- ❖ **Universales:** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

Conclusiones parciales del capítulo I.

1. Los autores consultados consideran que en el adulto mayor la no realización de actividades físicas constituye un factor de riesgo elevándose así la ocurrencia de muertes prematuras, de aquí la importancia de trabajar en este sector poblacional con el fin de reducir el espacio dedicado por ellos a acciones perjudiciales para su salud y ocupar su tiempo libre en actividades sanas.
2. Los especialistas en estas edades consideran al ejercicio físico como un tratamiento efectivo cuando se aplica de forma dosificada y correctamente planificada, de aquí que la finalidad de la investigación sea un plan de actividades físicas combinadas las mismas con actividades recreativas aumentando así la motivación y la incorporación de los practicantes.

Capítulo II. Enfoque metodológico de la investigación. Resultados de los instrumentos aplicados.

Introducción.

Este capítulo tiene como objetivo realizar una caracterización de la comunidad donde interactúan los miembros de la muestra objeto de estudio, así como la presentación de los resultados de los diferentes instrumentos aplicados y procesados en el desarrollo de la investigación.

2.1 Características de la comunidad donde interactúan los miembros de la muestra objeto de estudio.

La comunidad de Sanguily la cual será objeto de estudio nuestros adultos mayores, cuenta con una población de 7400 habitantes, con una extensión territorial de 23 kilómetros cuadrados, con 15 CDR, 2 zonas de defensa y 11 circunscripciones, la misma pertenece al Consejo Copular de Sanguily el cual linda al norte con el poblado de Tortuga, al este con el Consejo Popular Las Cadenas, al oeste con el Consejo Popular Santos Cruz, al sur con el Consejo Popular La Ceja, nuestra comunidad, cuenta con instalaciones deportivas, recreativas y de salud muy importantes estas para nuestro trabajo, las cuales mencionamos a continuación:

- 1 Combinado deportivo.
- 1 Estadio de béisbol.
- 2 Canchas de baloncesto.
- 2 Canchas rústicas de voleibol.
- 1 Escuela primaria.
- 1 ESBU.
- 1 Círculo infantil
- 1 Área de festejos.
- 1 Cine teatro.
- 4 Parques infantiles.
- 1 Policlínico.
- 8 Consultorios médicos.
- 1 Hogar de ancianos.

Por todo lo mencionado anteriormente comprobamos que la comunidad Sanguily cuenta con condiciones favorables para la investigación que queremos realizar, por contar entre otros elementos con el capital humano y los medios e instalaciones imprescindibles.

2.2 Diagnóstico inicial.

Para poder desarrollar una investigación resulta imposible sin la aplicación de algunos instrumentos que aporten datos necesarios y así poder tener una dinámica exploratoria con suficientes elementos para poder ofrecer una solución mucho más científica y más objetiva, realizando para ello un diagnóstico con el empleo de observaciones a las actividades del adulto mayor, su vinculación directa a las actividades físico-recreativas. Entrevistas hechas a diferentes factores que podían estar incidiendo de una u otra manera en la situación problemática encontrada, además de encuestas a los adultos mayores para valorar alguna situación existente independientemente de la acción del investigador.

En la guía de observación realizada (ver anexo 1) pudimos constatar que estos ancianos poseen un comportamiento poco activo y muestran inseguridad, originada en distintos casos, unos por el cese de la vida laboral, otro por la disgregación de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, marcándose sobre ellos las características psicológicas que predominan en esta etapa de la vida, su interés por actividades físico-recreativas es muy bajo puesto que las mismas no son de su preferencia; trayendo esto consigo que el número de participantes en dichas actividades sea mínimo. El grupo consta de 33 adultos mayores en lo que sus edades están comprendidas entre 60 y 65 años de edad de origen obrero y campesino, tiene como característica predominante el sexo masculino y la raza negra, 18 hombres y 15 mujeres, de ellos 10 son alcohólicos y otros bebedores ocasionales, la fuente de empleo es fundamentalmente la agricultura destacándose la caña, la empresa forestal, y el tabaco, donde el consumo de alcohol ocupa y afecta parte de su tiempo libre.

Número	Actividades	Evaluación (Si)	Evaluación (No)
1	Realizan actividades físico recreativas en su tiempo libre el adulto mayor.		28
2	Es adecuado el estado del local o áreas donde se realizan las actividades físico recreativas.		33
3	Existe motivación en el adulto mayor de la comunidad para realizar actividades físico recreativas.		30
4	Se organizan las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor en la comunidad.		33

En la encuesta realizada al adulto mayor (ver anexo 2) comprobamos que los mismos no practican deportes y la realización de ejercicios es casi nula, pues de ellos solo 5 los realizan aunque no con la sistematicidad requerida para un 15,1%. Empleando su tiempo libre en actividades pasivas haciendo del sedentarismo su estilo de vida preferido, obviando que el mismo se ha convertido en su enemigo número uno. En cuanto a sus gustos y preferencias 29 de ellos expresan que les gustaría realizar ejercicios en su tiempo libre, representando el 87,5.

De la muestra seleccionada el 100 % de ellos les place realizar actividades físico recreativas en el medio acuático. En cuanto a la preferencia de que actividad realizar se obtuvieron los siguientes resultados, juegos de mesa 21 para el 63%, mostrando los mismos preferencias por los juegos de mesa y los paseos sobresaliendo en ellos las ansias de intercambiar con otras personas. Existe por su parte un desconocimiento grande acerca de la organización y ofertas de actividades físico recreativas en la comunidad opinando 20 de ellos que no se organizan para un 45%. Nos proponemos desarrollar este plan apoyándonos en los profesionales de cultura física, salud, autoridades y en la utilización de las instalaciones deportivas, educacionales y de salud de nuestra comunidad para la aplicación y ejecución de actividades física-recreativas con vistas a mejorar la salud de este sector poblacional. Los adultos mayores entrevistados manifestaron que todos consumen alcohol, desconociendo en su totalidad las causas que generan el consumo el alto de alcohol con una frecuencia de 4 o 5 veces por semana y en lugares públicos.

Resultados obtenidos de la entrevista a informantes claves.

En la entrevista realizada al médico de la comunidad el cual ha desarrollado su actividad preventiva a lo largo de 14 años, nos arrojó los siguientes resultados más del 50% de los adultos mayores son consumidores de bebidas alcohólicas, además de dedicar la mayor parte de su tiempo libre a otras actividades donde prevalecen el juego ilícito y juegos pasivos. De la muestra seleccionada están diagnosticados en otras patologías como: hipertensión arterial (21), obesos (7), asmáticos (9) representando el 63 %, 21 % y el 27 % respectivamente, siendo esto factores de riesgo a tener en consideración. En la entrevista realizada al delegado del Consejo Popular Sanguily el compañero nos informa de que en esta comunidad no se han realizado actividades para el adulto mayor que satisfagan sus intereses razón por la cual han dedicado el 31% de su tiempo libre en

actividades no beneficiosas para su salud, y socialmente se convierten en un problema para la comunidad en general. El presidente del CDR nos comunica que durante mucho tiempo los habitantes de la comunidad principalmente los adultos mayores han dedicado su tiempo en mayor medida a la ingestión de bebidas fundamentalmente de fabricación casera que son 100 % nocivas para el organismo. Además de ignorar y desechar la realización de actividades físico recreativas y los beneficios de las mismas. (Ver anexo 3).

Estos resultados demuestran la poca relación de ellos a actividades físico-recreativas, por esto nos proponemos lograr una mayor incorporación del adulto mayor a las mismas lo que nos ayudaría a contrarrestar numerosas enfermedades y situaciones difíciles a las cuales se han estado enfrentando.

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades.

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión donde los abuelos de mayor problema de asimilación conocerán que hacer y como lograr realizar la actividad en cuestión. Estas actividades demostrará la mejoría de su conducta, de su equilibrio emocional y la concentración motivando en ellos la cohesión, la compatibilidad y un aprovechamiento óptimo del tiempo libre motivando al resto de los abuelos al acercamiento a dichas actividades.

Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
33	Trabajo o estudio	0:00
	Transportación	0:22
	Necesidades biofisiológicas	10:25
	Tareas domésticas	3:25
	Actividades de compromiso social	0:5
	Tiempo Libre	9:38
	TOTAL	24: 00 h

Asumiendo que, por particularidades propias de la edad, estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (10:25) y las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 38 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar.

Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
33	Ver Televisión	3:27
	Visitar amigos	0:31
	Escuchar Radio	0:30
	Dormir	1:00
	Consumo de alcohol	3:00
	Pasear	0:20
	Leer	0:30
	Juegos de Mesa	1:00
	TIEMPO LIBRE TOTAL	9:38

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en la Tabla un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: ver televisión (3:27), dormir (1:00), Leer (0:30), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (1:00) que en muchas ocasiones supone también consumo de alcohol (3:00). Esto denota una débil realización de actividades recreativas organizadas, haciendo de

sus vidas cada día más difíciles, la de sus familiares y comunidad en forma general, de aquí la importancia que le atribuimos a nuestro plan de actividades.

Conclusiones parciales del capítulo II.

Los estudios realizados aportaron que la comunidad posee condiciones para llevar a vías de hecho un plan de actividades físico recreativas propio del adulto mayor, en aras de solucionar la problemática mediante la aplicación de los instrumentos y técnicas de investigación, el criterio de los especialistas y de los informantes claves reafirma la necesidad de buscar solución al problema que con más agresividad afecta este grupo poblacional.

CAPÍTULO III.- Propuesta del Plan de Actividades. Análisis de los resultados. Valoración.

Este capítulo tiene la finalidad de presentar el plan de actividades físico-recreativas para el adulto mayor de 60 a 65 años para disminuir el sedentarismo en la zona Edificios de la comunidad Sanguily del municipio La Palma. Sustentada la misma en principios, estructura metodológica y organizativa a partir de los criterios de los especialistas que fundamentan la misma, los cuales serán expuestos seguidamente. El capítulo aborda además los resultados obtenidos después de la implementación del plan de actividades físico recreativas durante un período de 1 año, los que permiten valorar parcialmente la eficiencia del mismo, al comprobar y observar una mayor incorporación del adulto mayor a actividades físico-recreativas disminuyendo así el tiempo dedicado a actividades que atentan contra su salud.

3.1.- Argumentos para la organización del plan.

En el Diccionario de la Real Academia Español de la Lengua se plantea que plan es un escrito en el que se precisan los detalles para realizar una obra. El diccionario *Larousse* plantea que plan significa: apunte, altitud o nivel, extracto, intento, proyecto, trazo. Teniendo en cuenta esos conceptos de plan y después de revisar algunas bibliografías referentes a actividades físicas recreativas, se precisa que plan de actividades físicas recreativas es la planificación de un grupo de actividades, donde se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los beneficiarios para dar respuestas a sus necesidades, con el fin de incrementar la participación de ellos en las mismas.

El plan de actividades físico recreativas en el adulto mayor es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se deben tener en cuenta sus gustos y preferencias.

El mismo debe contener los siguientes enfoques, siendo integral y equilibrado, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

Práctica tradicional: se buscan en el pasado de las respuestas presentes y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado, el mismo presenta las siguientes debilidades:

1. No se evalúan los resultados en término de los objetivos buscados.
2. No se evoluciona de acuerdo a las necesidades individuales ni a los cambios que en la comunidad se producen.

Práctica de los deseos expresados: se entrega a los participantes una relación de actividades y se les solicita que marquen sus intereses para posteriormente construir el plan con las actividades más elegidas se le da a los participantes lo que ellos deseen.

Sus debilidades son: los intereses de las personas están limitados por sus experiencias, su cultura, sus costumbres, esto hace que no reconsiga proyectar crecimiento personal ni haber apertura a nuevos cambios.

Práctica con dirección autoritaria: el dirigente voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opciones y experiencias personales. Esto genera un plan con actividades uniforme dentro de un marco sumamente limitado.

Sus debilidades son: no hay respeto por las variedades de edad, cultura nivel, intelectual.

No se considera la experiencia del personal del ejecutivo ni de los participantes, con lo cual se restringen las posibilidades de un mayor compromiso de participación plena.

Práctica corriente: se estudian otras instituciones similares para conocer la parte ejecutiva de sus programas y utilizar los mismos enfoques, de tal forma que consigan resultados similares.

Enfoque socio-político: basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Enfoque de actualidad: está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas. El plan debe ser lo suficiente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante .Las actividades que componen un plan deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto contribuya a tomar partido por un solo tipo de actividad, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y el futuro.

Para que un plan sea efectivo, debe cumplir con las siguientes características:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades el trabajo debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas deportivas y recreativas.

- Entre las distintas edades posibilidades de participación de niños, jóvenes adultos y adultos mayores.
- Entre los sexo dar posibilidad que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El plan debe comprender un amplio aspecto para todos los gustos y necesidades
- Referida a la organización y presentación a la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles al grado de habilidades a cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompan la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para accionar actividades nuevas que respondan demandas especiales.
- Existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se realizan para planificar el programa mucho de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no dependen a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica.

Debilidades:

- Lo que se limita puede estar equivocado o responder a una situación muy particular. Las culturas son diferentes en cada empresa o comunidad.

Los participantes en los planes recreativos esperan que estos tengan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidad de participación.
- Resultados inmediatos.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.

3.2.- Clasificación del plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

1. Según la temporalidad, pueden ser:

- Plan quincenal.
- Plan anual (calendario).
- Plan trimestral (temporada).
- Plan mensual.
- Plan juvenil.
- Plan de uso único.
- Plan de uso constante.

2. Instrumentación y aplicación del plan.

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación, exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios.

a) Población.

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

b) Contenido.

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

c) Plan recursos.

- Humanos, técnicos y financieros.

- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

d) Metodología.

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

e) Objetivos.

- Generales.
- Específicos.

3. Para obtener éxito en la ejecución de los planes recreativos se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Cumplir con los horarios.
- Invite y asegure la presencia de los directivos.
- Mantenga actitud positiva.
- Prevea alternativas ante imprevistos.
- No suponga, verifique, cuente con lo que tiene.
- Cumpla lo programado.
- No tenga preferencia.
- Comparta con todos los participantes.
- Ambiente y adecúe los espacios.
- Haga el plan corto y ágil.
- Haga la planificación del evento.

Enfatizando en un elemento de primer orden en el proceso de la planificación recreativa es el crear una oferta movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él, de todos los responsables de las distintas áreas del plan.
- Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

3.3 Propuesta del plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor con el objetivo de aumentar su participación en las mismas.

Fundamentación.

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación, teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro "Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos" (2003), donde el autor retoma los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor de 60 a 65 años, posibilitando la incorporación de los mismos a ellas, disminuyendo así el consumo de alcohol y las terribles repercusiones que esto trae para sus vidas en la zona Edificios de la comunidad Sanguily.

Este plan se sustenta en una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

Enfoque tradicional: se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades ya conocidas que han tenido éxito en la vinculación de los participantes en las mismas.

Enfoque de actualidad: se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la circunscripción retomando las más novedosas.

Enfoque de opinión y deseos: a través de los cuestionarios realizados a los adultos mayores, se pudo constatar las actividades físico recreativas que ellos prefieren realizar en su tiempo libre.

Enfoque autoritario: Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando las positivas, generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la zona objeto de

estudio.

Enfoque socio-político: basándose en las actividades socio-político para la formación del plan de actividades físico-recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, de acuerdo con los intereses del adulto mayor hay que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Equilibrio: el plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas culturales y deportivas.

Entre las distintas edades: posibilidad de participación del adulto mayor (60 a 65 años).

Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

Entre las actividades formales e informales.

Características.

Diversidad: el plan comprende un variado espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la misma en forma diferente.

Variedad: al presentar actividades diversas que incrementen la participación del adulto mayor y despierte la motivación de los mismos para disminuir así la ingestión excesiva de alcohol.

Flexibilidad: responde a las necesidades cambiantes de los participantes y adiciona actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Objetivo general: Lograr incorporar al adulto mayor de 60 a 65 años de la comunidad Sanguily a una mejor vida social y a las actividades físico recreativas.

Objetivos específicos:

- ❖ Desarrollar en ellos mejores hábitos de convivencia social y favorecer la formación de valores.
- ❖ Aplicar actividades donde se desarrollen la cultura y calidad de vida tanto de los practicantes como de la comunidad.

Principios en los que se sustenta la propuesta.

El plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma, estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.
2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo.
3. Carácter desarrollador.

El principio de la comunicación y la actividad, base para lograr una buena comprensión entre el profesor y los ancianos así como entre todos los que participan en la realización del plan donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades físico recreativas en la comunidad.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo, tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los adultos mayores participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador, centra la atención en las características de los adultos mayores y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

Indicaciones para la realización de actividades.

Para la puesta en práctica de este plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor, se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la comunidad, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (fecha, hora, lugar), se realizará la divulgación de las mismas y para ello se utilizarán varias vías tales como: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa, todas ellas promovidas por todos los factores de la misma.

Además se tendrá en cuenta las siguientes indicaciones metodológicas:

- Comenzar con ejercicios sencillos y de fácil ejecución.
- Al pasar a los ejercicios más complejos aumenta gradualmente su intensidad.
- La frecuencia de las clases será de tres a cinco en la semana.
- Cuando los participantes son más de 25 el trabajo debe realizarse con un técnico y dos activistas.
- Para las clases y actividades se tiene que tener en cuenta los grupos médicos, sus rasgos característicos y las actividades a realizar.
- Evitar los estados de tensión excesiva, retención de la respiración y los esfuerzos estáticos.
- Cada actividad física debe evaluarse atendiendo a los métodos

existentes para ello como (control de pulso, peso, talla, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia etc.)

- Conocer los ejercicios contraindicados en estas edades, así como las actividades recreativas no propias de las mismas.
- El binomio médico profesor tiene la labor del control sistemático del estado de salud de los abuelos.
- Entre repeticiones de ejercicios complejos se recomienda pausa de descanso de 30 y hasta 60 segundos.
- Al concluir la sesión de ejercicios físicos, la intensidad de los mismos debe disminuir progresivamente.

Contenido del plan.

Actividades físico recreativas para el adulto mayor de 60 a 65 años.

Las clases para el adulto mayor se caracterizan por:

Objetivos: Contribuir al mejoramiento de la salud, potenciar la sociabilidad, procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica y mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

Organización: Tiene tres fases desde el punto de vista organizativo, dosificación y control.

- Primera etapa: ejercicios de baja intensidad sobre todo si se trata de personas con insuficiente nivel de preparación física. El tiempo de duración de las clases es de 30 minutos. La permanencia aproximada es de 2 meses.
- Segunda etapa: disminuye el número de actividades relacionadas con la gimnasia básica y aumentan aquellas dedicadas a los juegos con pelotas, atletismo, natación etc. El tiempo de duración de las clases es de 45 a 60 minutos. La permanencia aproximada es de 3 meses.
- Tercera etapa: el tiempo dedicado a la gimnasia básica y a los juegos con pelotas permanece constante, mientras que los períodos destinados a la natación, el atletismo y otros deportes se duplican. El tiempo de duración de las clases es de 60 minutos. La permanencia aproximada es de 7 meses.

Descripción de la actividad.

Se realizará en parques o áreas verdes.

Se estructura sobre la base de las tres partes que la conforman, definiendo

procedimientos y métodos más empleados.

Procedimientos (trabajo en grupo, frontal, parejas, otros.)

Métodos (juego, competencias, ejercicios estructuralmente reglamentados, otros.)

El plan de actividades **Básicas** contempla entre ellas las siguientes (gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias, actividades rítmicas y relajación.)

Las **Complementarias** (actividades acuáticas, danzas tradicionales, juegos populares y adaptados, festivales recreativos, festivales de composiciones gimnásticas, encuentros deportivos, culturales y sociales.)

La clase de Cultura Física en el adulto mayor cuenta con tres partes:

Parte inicial (hacer énfasis en la preparación de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor.)

1. Presentación del grupo.
2. Control de pulso antes de comenzar la parte inicial.
3. Calentamiento (ejercicios de movilidad para todas las articulaciones. Marchas suaves.)
4. Respiración.
5. Esfuerzos de baja intensidad de 10-15 minutos.

Parte Principal (incrementar la intensidad y el volumen de los ejercicios, así como la frecuencia cardíaca.)

1. Ejercicios para el desarrollo físico general.
2. Ejercicios respiratorios.
3. Ritmo de ejecución moderado, tiempo de duración de 20-25 minutos
4. Ejercicios de moderada intensidad, caminatas.
5. Segunda toma de pulso, para valorar la acción del ejercicio en correspondencia con la intensidad y dosificación del esfuerzo.

Parte Final (recuperar el organismo.)

1. Marchas cortas combinadas con ejercicios respiratorios y de relajación. Juegos calmantes.
2. Tercera o cuarta toma de pulso (debiendo regresar a los valores iniciales de frecuencia cardíaca.)
3. Estiramiento y auto masaje. Esfuerzo de baja intensidad, tiempo de duración de 5-7 minutos.

Actividad 1.

Título: Caminatas y excursiones.

Objetivo: Contribuir al desarrollo del intercambio del adulto mayor con la naturaleza y con los demás miembros de la comunidad.

Descripción de la actividad:

Los adultos mayores realizarán estas actividades con frecuencia semanal, visitando sitios en la comunidad ya previamente elegidos por el profesor, los activistas y con la opinión de ellos también, valorando la distancia a recorrer, sean estos sitios de carácter cultural, político, histórico, deportivo o social. Donde las actividades a realizar guardarán estrecha relación con el lugar visitado.

Ejemplo (visita a organopónico, juegos de adivinanzas relacionados con la agricultura.)

Elevando de esta manera el conocimiento y la cultura en ellos sobre diversos temas además de poseer estas actividades gran aceptación en los mismos por servir de esparcimiento en sus vidas.

Actividad 2.

Título: Festival Deportivo Recreativo

.Objetivo: Elevar el nivel de auto eficiencia, control interno, relajación muscular etc., a través de diferentes juegos deportivos recreativos promoviendo el desarrollo de la pasividad y la socialización en cada uno de los participantes.

Descripción de la actividad: Aquí los juegos cumplen una función social y cultural porque permite sentir placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer reexpresión y socialización.

Los mismos van a poseer carácter deportivo y recreativo garantizando el desarrollo de varias actividades simultáneas utilizando juegos que garanticen la distracción con un fácil desarrollo de las mismas.

Ejemplos:

- Tiro al blanco con pelotas ya sea por encima o por debajo del hombro.

Variantes: tirar al cesto, alejar el blanco etc.

- Concursos de bailes, canto, poesías.
- Lanzamiento de balones a la altura del pecho o rodados en este segundo caso puede ser sentados y concluye cuando el compañero lo atrapa.
- Juegos de imitación (como el líder, de personalidades etc.)

Actividad 3.

Título: Torneo de Dominó

Objetivos: Incrementar en ellos la necesidad de razonar ante una situación determinada y tomar decisiones fomentando el compañerismo.

Descripción de la actividad: Participan ambos sexos, con una frecuencia diaria debido a la gran aceptación de esta actividad. Se inscriben los jugadores, se le da lectura al reglamento donde entre otras cosas se les informa que en cada ronda se eliminan jugadores y se juega con el dominó tradicional. Haciendo nulo la ingestión de alcohol en el transcurso de la competencia.

Actividad 4.

Título: Torneos de juegos de mesa (parchí, damas, ajedrez y cartas.)

Objetivo: Incorporar a todos los ancianos a la actividad, identificándose cada uno con la opción de su preferencia

Descripción de la actividad.

Se seleccionará a cada participante por juego escogido y se les explicara como debe transcurrir la actividad. Teniendo como regla que solo puede participar ese día en el juego elegido y haciendo lectura de los reglamentos específicos para cada juego.

Actividad 5.

Título: Celebración de cumpleaños colectivos.

Objetivo: Estimular a la persona que en ese mes cumple un nuevo aniversario, mejorando la unidad del grupo.

Descripción de la actividad.

Se llevarán a cabo actividades como tesoros escondidos, cantar canciones de su época de juventud, bailes de su época y compartir una merienda entre todos.

Actividad 6.

Título: Evento lo que mis manos hacen.

Objetivo: Fomentar la actividad creadora e imaginativa del adulto mayor para resolver o enriquecer cualquier situación en su entorno a través de medios realizados por ellos.

Descripción de la actividad.

Cada adulto elaborará un trabajo previamente diseñado con materiales disponibles por ellos mismos, mostrando las distintas fases de la elaboración del mismo y su utilidad. Los trabajos presentados pueden ser de distintos cortes

como por ejemplo:(Artes plásticas, arte culinario, poesía, artes manuales, confección de prendas etc.)

Actividad 7.

Título: Actividades Acuáticas.

Objetivo: Mantener a los participantes motivados, desarrollar las capacidades físicas a través de juegos y gimnasia en el agua.

Descripción de la actividad.

Se realizaran distintas actividades como:

- Natación.
- Gimnasia.
- Juegos (con pelotas, rítmicos, etc.)

En la comunidad existe el medio para lograr con éxito esta actividad puesto que posee ríos y una playa. Aclarando que para la realización de la misma es necesaria la conjugación de algunos factores decisivos para lograr la calidad de la misma. Debido a la cantidad de participantes es necesaria la participación del profesor, dos activistas y el binomio médico enfermera, garantizando así la seguridad de los practicantes jugando todos unos papeles fundamentales. Actividad esta que desde el punto de vista físico le reporta innumerables beneficios influyendo en el sistema respiratorio y cardiovascular entre otros.

Actividad 8.

Título: Visitas a hogar de ancianos de la comunidad.

Objetivo: Potenciar la sociabilidad mediante estos encuentros.

Descripción de la actividad.

La misma se realizara semanalmente esperando de ella resultados muy positivos ya que tendrán la oportunidad de visitar personas contemporáneos con ellos con los cuales compartirán vivencias del pasado y presente, en su mayoría se conocen pues son nacidos y criados en la misma comunidad.

De ella se derivaran numerosas acciones como: encuentros recreativos, deportivos, culturales, la realización de composiciones gimnásticas los cuales servirán de estímulo a otras personas de esa edad a sumarse a actividades de sano esparcimiento. Aprovechando esta ocasión para debatir sobre la influencia positiva de la actividad física por el médico del hogar y los beneficios que le reporta, y las pésimas consecuencias de la ingestión indiscriminada de alcohol para su salud.

Actividad 9

Título: Creación de una peña deportiva.

Objetivo: Desarrollar una mayor cultura deportiva en la comunidad y facilitar un intercambio respetuoso entre todos los participantes.

Descripción de la actividad.

Se hará la presentación del personal encargado de visitar la peña y de los integrantes de la misma. Se le dará lectura a los requisitos que deben cumplir para el mantenimiento activo de la misma quedando aprobado su presidente y directiva así como su nombre. Resaltando que en nuestra comunidad esta iniciativa es provechosa por la poca existencia y funcionabilidad de otras peñas.

Actividad 10.

Título: Bailando entre amigos.

Objetivo: Incentivar a la práctica de bailes y danzas tradicionales que han sido del gusto y el agrado de la comunidad de Sanguily desde el propio surgimiento de la misma entre los cuales se destacan: La rumba, guaguancó, danzón, boleros, son etc.

Descripción: En cada encuentro se ejecutará el tipo de baile o danza que previamente se halla acordado por el grupo para asegurar así los medios necesarios (local, instrumentos y equipos musicales, músicos, técnicos de la rama) que permitan ofertar una actividad de calidad, con la participación libre de miembros de la comunidad.

3.4 Valoración de la propuesta del plan de actividades físico recreativas.

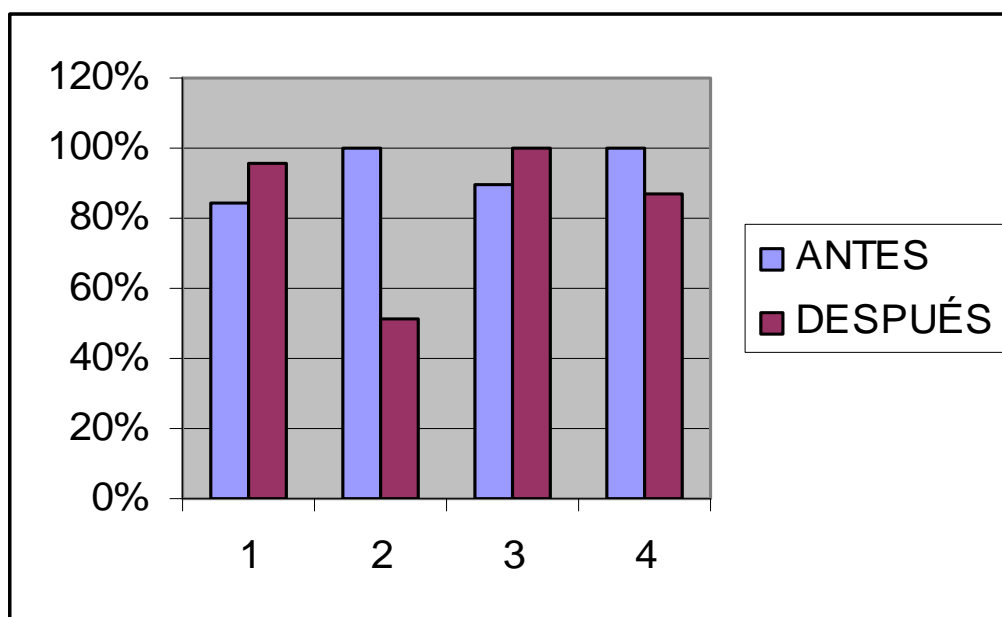
Una vez concebido el plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor y puesto en práctica el mismo en función de lograr una adecuada ocupación del tiempo libre por ellos se alcanzaron los siguientes resultados:

- ❖ Se disminuyó significativamente el tiempo dedicado a actividades perjudiciales para su salud, entre ellas el consumo de alcohol pues de un 31% se acortó a un 5%.
- ❖ Se logró una formación y vinculación profunda y especializada en los profesionales de la salud y la cultura física encargados de prestar servicios y darle atención a este grupo etareo.
- ❖ Se logró involucrar a todos los factores que de una forma o de otra pueden influir en la comunidad positivamente en el cumplimiento de nuestro objetivo.

- ❖ Ha sido significativo el papel que ha jugado la familia en la aplicación de este plan de actividades físico recreativas, logrando una excelente identificación con el rol que ellos juegan para mejorar la salud y los estilos de vida de sus familiares y otros miembros de la comunidad.

A continuación con el objetivo de tener una mejor percepción de los resultados alcanzados en nuestra investigación se mostraran gráficamente los mismos.

Comparación del diagnóstico inicial y final. Observación.



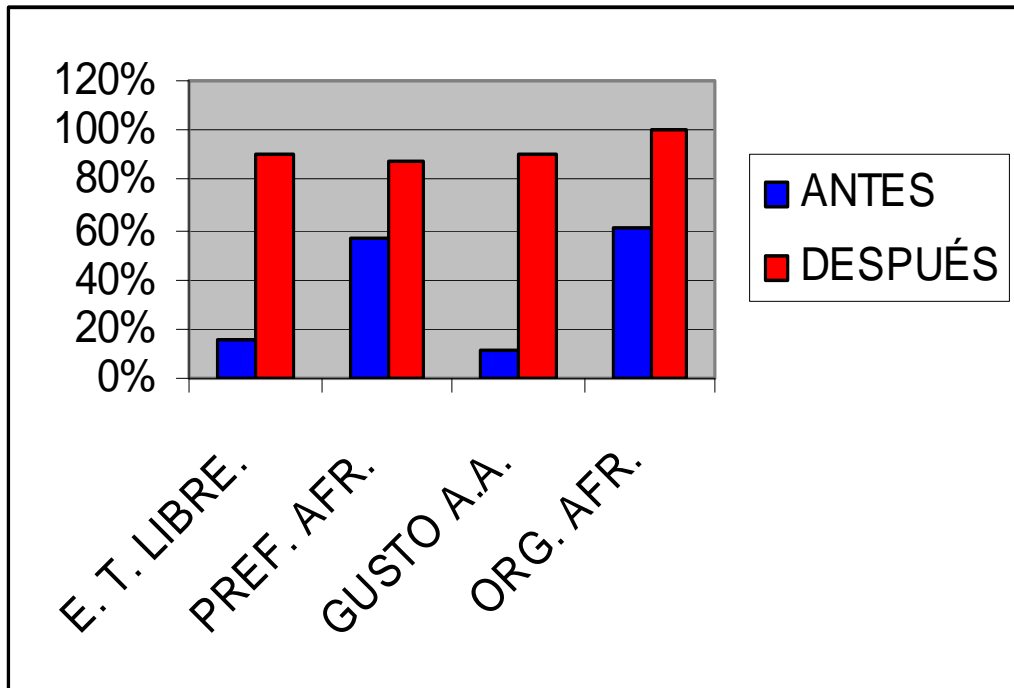
Indicadores de la observación

- 1- Si realizan o no actividades físico recreativas los adultos mayores de la comunidad.
- 2- Si tiene o no condiciones el local o área donde van a realizar las actividades.
- 3- Si existe o no motivación en el adulto mayor de la comunidad por la práctica de ejercicios físicos para una adecuada ocupación del tiempo libre.
- 4- Si existe o no organización de las actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre en la comunidad.

Elementos que utilizamos para medir la motivación para incorporarse a actividades físico recreativas.(%)

1. Por recomendación médica de 33 adultos mayores 12 para un 36,3%.
2. Por motivación de otras personas de 33 adultos mayores 7 para un 21%.
3. Por motivación al ver a otros participantes de 33, 10 para un 30%.

Comparación del diagnóstico inicial y final. Encuesta.



Indicadores de la encuesta

1- Dentro de las actividades realizadas en su tiempo libre se encuentran las físicas o recreativas, antes de aplicado el plan de 33 ancianos solo 5 representando el 15%, después 30 de 33 para el 90,9%.

2- La preferencia de la muestra para participar en actividades físico recreativas, antes de 33 les gustaba a 19 para el 57,5%, después 29 preferían estas actividades de 33 para un 87,8%.

3- El gusto de los adultos mayores por las actividades acuáticas antes era de 33 solo 4 para un 12,1% debido al desconocimiento sobre las mismas y las actividades a ejecutar, después de los 33 les gustaba a 30 para un 90,9% entre otros elementos por los beneficios tanto físicos como anímicos que experimentaron.

4- Sobre la organización de actividades físico recreativas en la comunidad, 20 de ellos manifestaron antes desconocer sobre la organización de las mismas representando el 60,6% de la muestra y después el 100% conocía la información detallada de ellas.

Conclusiones del capítulo III.

Al ser aplicado el plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor de 60 a 65 años de edad se logró una mayor incorporación a actividades socialmente útiles. Los especialistas tanto de la salud como de la cultura física coinciden al valorar el mismo en que es posible su aplicación y que reúne los requisitos exigidos para su puesta en práctica con resultados ventajosos.

Conclusiones.

1. La bibliografía revisada permitió corroborar el criterio de los especialistas y diversas teorías referente a la utilidad eficiente de la actividad física recreativa en el adulto mayor y sus variados beneficios mejorando en ellos su salud, disminuyendo los hábitos nocivos.
2. Los resultados del diagnóstico realizado en la comunidad Sanguily mostraron que existen dificultades con la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años, pues a pesar de que existen programas para la atención a estos todavía no es satisfactorio el cumplimiento de las indicaciones del INDER con relación al trabajo con el adulto mayor.
3. El plan de actividades físico-recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes en la adecuada ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 65 años, para garantizarle una mejor calidad de vida.
4. Los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados después de poner en práctica el plan de actividades físico recreativas demostraron la efectividad lograda en la adecuada ocupación del tiempo libre por el adulto mayor de 60 a 65 años de nuestra comunidad.

Recomendaciones.

A los profesionales de la salud y la cultura física que trabajen directamente con el adulto mayor, que ahonden en el estudio de esta temática con la intención de brindar otras maneras de enfrentar este tema y mejorar la investigación para que pueda aplicarse en otros grupos de edades donde exista dificultades con la adecuada utilización de su tiempo libre.

Bibliografía.

1. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete
2. Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España.
3. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil.
4. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.
5. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
6. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
7. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Barreto, A de J. (2003). La dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
10. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
11. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com

12. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
13. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
14. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
15. Betancourt M, J. Pensar y crear. (1997). Educar para el cambio.-- La habana: Editorial Academia.
16. Brancher, H. (1977) .Recreations. Russell sage foundation. New York.
17. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
18. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
19. Caivano, F. (1987). El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
20. Caláis- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
21. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
22. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
23. Cancio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975. CARIDE, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
24. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
25. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
26. Carmona, K. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.

27. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
28. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
29. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
30. Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
31. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E.(1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis .ISCAH. La Habana
32. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Murgia y Hnos., México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, CONADE, México, 1989.
33. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
34. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
35. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol. I y II. Ed. Alianza, Madrid.
36. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, **Artículos 22 y 24.**
37. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
38. Estévez, M.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
39. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
40. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
41. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

42. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
43. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC
44. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales.1973 Editora Política La Habana
45. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
46. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
47. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
48. Pérez. .A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997)
49. Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
50. Viviescas, F (1988) [www. Monografías, com Funlibre](http://www.funlibre.com)
51. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007

Plan de Actividades Físico recreativas.

#	Actividad	Lugar	Hora del Día			Frecuencia	Ev.
			Mañana	Tarde	Noche		
1	Caminatas y Excursiones	Consejo Popular	x			Semanal	
2	Festival Deportivo Recreativo	Consejo Popular Sanguily	x			Mensual	
3	Torneos de Dominó	Consejo Popular Sanguily			x	Diario	
4	Torneos de juegos de mesa, parchí, dominó, damas.	CVD de la zona	x	x		Diario	
5	Celebración de cumpleaños colectivos	Consejo Popular Sanguily		x		Mensual	
6	Eventos "Lo que mis manos hacen"	Zona Edificios		x		Mensual	
7	Actividades acuáticas	Playa Pajarito o río	x			Semanal	
8	Visitas a hogar de ancianos de la comunidad	Consejo Popular	x			Semanal	
9	Creación de una peña deportiva	Zona Edificios	x			Quincenal	
10	Bailando entre amigos	Área de festejos		x		Quincenal.	

Anexo 1.

Guía de observación

Objetivo: Conocer las actividades que realiza el adulto mayor y cuales son sus características fundamentales.

- Realizan actividades físico recreativas en su tiempo libre el adulto mayor de la comunidad Sanguily.
- Es adecuado el estado del local o áreas donde se realizan actividades físico recreativas.
- Existe motivación en el adulto mayor de la comunidad de Sanguily para realizar actividades físico recreativas.
- Se organizan las actividades físico recreativas para una adecuada ocupación del tiempo libre en la comunidad Sanguily.

Anexo 2.

Resultado de la encuesta al adulto mayor en el diagnóstico inicial.

Objetivo: Conocer las opiniones y actitudes del adulto mayor respecto a la práctica de actividades físico recreativas.

Edad ____ Sexo M __ F __

Marque con una (x) las opiniones que considera más importantes para usted.

1- Tu tiempo libre lo emplea en:

- Dormir ____.
- Ver TV ____.
- Visitar amigos ____.
- A la lectura ____.
- Oír música ____.
- Practicar deportes ____.
- Otros ____.

2- ¿Qué actividades prefieres realizar en tu tiempo libre?

- 1- _____.
- 2- _____.
- 3- _____.

3- ¿Te gustaría realizar actividades físico recreativas en el medio acuático?

Si ____ No ____

4- ¿En tu comunidad se organizan las actividades físico recreativas?

____ Si
____ No

Anexo 3

Resultados de la entrevistas a los informantes claves.

Objetivos: Conocer a través de los mismos las características y resultados de las actividades que realiza el adulto mayor en la comunidad.

Informante	Resultados
Médico	<ul style="list-style-type: none">• Más del 50% son altos consumidores de alcohol.• El 63% de la muestra son hipertensos.• El 21% de la muestra son obesos.• El 27% de la muestra son asmáticos.
Delegado	<ul style="list-style-type: none">• No se realizan actividades de interés para el adulto mayor.• El 31% de las personas de esta comunidad ocupan su tiempo libre en actividades no beneficiosas para su salud.
Presidente del CDR	<ul style="list-style-type: none">• El 100% ignora y desecha la realización de actividades física recreativas.• El 100% de las bebidas que consumen son de fabricación casera.