

UNIVERSIDAD DE LA CIENCIA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

TÍTULO: Plan de actividades físico-recreativas, encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre del Adulto Mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

AUTOR: LIC. YUNNIOR SÁNCHEZ ORTA.

TUTOR: MSC. ARCENY RODRÍGUEZ FLORES.

PINAR DEL RÍO – 2011

“Año 53 de la Revolución”

DEDICATORÍA.

- A mi hijito querido, que fue por el que estoy aquí terminando esta especialidad.
- A mis padres que siempre me han apoyado en todo lo necesario para que yo pueda cumplir siempre con los objetivos que me he trazado en la vida.
- A mi esposa que siempre me apoya en todo y soporta mis resabios y malcriadeces.
- A mis hermanas que siempre me han ayudado de una u otra forma para que yo me supere con éxito en mi carrera profesional.
- A toda mi familia por todo lo bueno que han sido conmigo y el apoyo incondicional que siempre me dan en los momentos más difíciles.
- A todos los adultos mayores con los que tuve el gusto de compartir en Cuba y en la hermana República de Venezuela.
- A las personas de la tercera edad, quienes con su esfuerzo personal y cotidiano han contribuido al desarrollo social, económico, industrial, educacional, militar, artístico y deportivo de la nación cubana.

AGRADECIMIENTOS.

- Primero que todo a mi amigo y tutor Arceny Rodríguez Flores, que sin él no hubiera sido posible la realización de este trabajo.
- A mi familia en general que siempre está presente en cada momento de mi vida.
- A mi madre por su constante preocupación desde que comencé la carrera de Cultura Física y Deporte.
- A mi esposa que sin su apoyo y su comprensión nada hubiera sido posible.
- A mis amigos y vecinos que de alguna forma han cooperado para que yo logre este objetivo de hacerme Máster.
- A la Revolución, a la que agradezco la oportunidad de superarme sin obstáculo alguno y sin mirar atrás.

RESUMEN.

El presente trabajo obedece a la necesidad de elaborar un Plan actividades físico-recreativas en todas sus dimensiones para el adulto mayor que lo motive a participar en las actividades de la comunidad perteneciente a la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luís, y mejorar su salud, para ello, se aplicaron entrevistas a adultos mayores, profesores de cultura física y médico de la familia con el objetivo de realizar un diagnóstico inicial y conocer las necesidades, preferencias, intereses que tienen acerca de juegos y actividades físico-recreativas. En observaciones realizadas se constató que las actividades que se realizan son las comunes: excursiones, las clases del círculo de abuelos y muy pocos festivales deportivos, no existiendo otra variedad donde se puede explotar con diferentes actividades que despierte aún más el interés por participar en las mismas y así integrarse más a la comunidad para mejorar la calidad de vida como entes activos en la transformación de la comunidad. Consideramos que el plan de actividades físico-recreativas tiene como perspectiva un carácter preventivo y recuperativo con el fin de estabilizar así, el proceso de envejecimiento logrando un aprovechamiento del tiempo libre y un mejoramiento de su condición física ya que estos se sienten más identificados y útiles a la comunidad.

Palabras Claves

Adulto Mayor, Actividades Físico-Recreativas, tiempo libre.

INDICE.	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I El Tiempo Libre y las Actividades Físico-Recreativas del Adulto Mayor en la Comunidad.	10
1.1 Aspectos Referentes a la Ocupación del Tiempo Libre	10
1.1.1 El Ocio.....	13
1.2 Actividades Físico-Recreativas	15
1.3. Algunas consideraciones metodológicas sobre la estructuración de un plan de actividades.	33
CAPITULO II: Análisis de los resultados, fundamentación y elaboración de la propuesta.	36
2.1. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.....	36
2.1.1 Resultados de las observaciones.	36
2.2.2 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta antes de la implementación del plan a los adultos mayores.....	37
2.2.3. Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, médico y presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución.....	38
2.2.4 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.	40
2.2.5 Análisis del autoregistro de presupuesto de tiempo a los adultos mayores de 65-75 años en la circunscripción 170 del Consejo Popular “Capitán San Luís”.....	41
2.2.6 Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.	42
2.2.7. Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas.	44
2.3. Sugerencias metodológicas generales.....	45
2.4. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas.....	46
2.5. Valoración del plan de actividades físico-recreativas.	57
2.6 Resultados de las observaciones.....	58
2.7. Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad... ..	59
2.8. Efectividad de la propuesta.	60
CONCLUSIONES.	62
RECOMENDACIONES.	63
BIBLIOGRAFÍA.	64

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física en Cuba, viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la prevención de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Cultura Física y su vínculo con Salud Pública 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. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos. Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y la sociedad. En la atención a la Tercera Edad cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los adultos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad. 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 en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte, también así, en la lucha por la salud y la condición física. La persona 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 así como, o en varios sujetos.

El deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura que tiene efecto de forma muy variada y en ocasiones muy importante para la vida de los individuos y de los grupos sociales.

El deporte es de enorme valor instrumental en la sociedad, es decir para todas las organizaciones e instituciones organizativas en mayor o menor medida para la movilización y conquista simbólica de la juventud y de la clase trabajadora con diversos fines más o menos explícito, lo cual explica de alguna forma el porque se ha podido proseguir en él, con planteamientos que han sido comprobados con el de cursar del tiempo. Además, ello explica la relativa similitud entre algunos fenómenos que ocurren en el deporte y la sociedad.

El presente trabajo, obedece a la necesidad de elaborar un grupo actividades físico-recreativas en todas sus dimensiones para el adulto mayor teniendo en cuenta que requieren de un tratamiento relativo a sus particularidades, necesidades y preferencias de los mismos con una base científico metodológica que coadyuve a la solución de los problemas que se presentan en ésta comunidad por la falta de variedad de las actividades físicas que se pueden hacer y no se proyectan sobre las mismas.

Las actividades físicas recreativas ofrecen motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que son una forma de organización apropiada para estimular a las familias. Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear, etc. Existe un desconocimiento casi intencionado de lo que significa el envejecimiento, que contribuye a aislar y olvidar una etapa larga e importante en nuestra vida hasta el momento inevitable.

El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años. En el año 2000 se elevó los años de la población mundial a un promedio de 65 años. Según estudios realizados por la Organización de Naciones Unidas para la salud (ONS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad. En el siglo XX las perspectivas de vida a nivel mundial era de apenas 50 años de edad, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil millones, en menos de 50 años habrá por primera vez más personas con 60 años que jóvenes con 15 años, según dicho organismo en los países en vía de desarrollo se cuadruplicará la población de las personas de la tercera edad, para

la mitad de este siglo, estima la ONS más de 2 millones tendrá 100 años o más (Granma Digital, Pág.3 22 de Julio 2006). Es indudable que el desarrollo alcanzado por nuestro país en la esfera de la educación, salud, cultura y deporte esté al nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracia a una política bien estructurada y planificada por nuestro país, encabezado por nuestra máxima figura el compañero Fidel Castro Ruz. No es menos cierto que el desarrollo alcanzado en la esfera social ha traído consigo un aumento en el nivel de vida de nuestra población, fundamentalmente en las personas de la tercera edad, donde según los resultados emitidos por la Oficina Nacional de Censo de la Población en el 2002 existe en Cuba una población de 11 241 291 personas con una esperanza de vida al nacer de 77 años, en el cual los hombres tienen un promedio de 74,8 años y las mujeres de 79,4 años, donde el índice de crecimiento es apenas de 0.5% en el quinquenio 2000-2005, en la cual existe una población de 65 años y + de 2 233 464 para un 19.7%, si conjuntamente observamos que la tasa bruta de mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es de 5,3 ocupando Cuba el lugar 7 a nivel mundial , que se halla un médico por cada 387 habitantes y que la infraestructura social creada para dar atención primaria en los sistemas de salud es superior incluso que la de muchos países del llamado primer mundo, vemos que nuestro país ocupa el lugar 66 a nivel mundial que tiene más personas de la tercera edad que adultos y todo esto aparejado a que existe en nuestro país un alto nivel cultural, donde se realizan actividades socio culturales y deportivas con vista a mejorar la calidad de vida en estas personas. Nuestra provincia no está ajena a este desarrollo y los resultados se reflejan en dicho censo donde la esperanza de vida aumentó hasta 76 años de acuerdo al estudio poblacional en nuestro país. La mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es apenas de 5 y el índice poblacional de personas con 65 años y + es de 730 887 personas, siendo nuestra provincia a nivel nacional la 5ta más longeva. Son muchos los autores como Foster W; Fujita, Fbourliere F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y 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.

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

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 socio-económicas en las cuales se desarrolla el individuo.

Como es sabido por todos se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la prevención y eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos 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 los adultos.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo para el aprovechamiento del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo humano, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a vías de hecho, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Teniendo en cuenta que las actividades físicas y recreativas son aquellas que satisfacen las necesidades e intereses del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y condición física, podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad.

En la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís en visitas realizadas a clases y actividades del círculo de abuelos del consultorio médico 272 se observó que las actividades que allí se desarrollan no cumplen las expectativas para que los adultos mayores mejoren las condiciones físicas, por:

- ✓ Los adultos mayores disponen de un total de 7,88 horas destinando este tiempo a leer, visitar amigos y escuchar música.
- ✓ Escasa planificación de actividades físicas-recreativas a favor del adulto mayor.
- ✓ La no existencia de instalaciones que nos permitan realizar actividades físico-recreativas en la comunidad.
- ✓ Poco trabajo para mejorar la incorporación e identificación social del adulto mayor en la comunidad.
- ✓ Falta de proyectos de acción para concientizar al adulto mayor de un correcto uso del tiempo libre.

Estos elementos nos llevaron a definir como **problema científico** de esta investigación:

PROBLEMA

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

OBJETO DE ESTUDIO

El proceso de recreación en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN

El aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años.

OBJETIVO GENERAL

Proponer un plan de actividades físico-recreativas encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación física comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en

la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

3. ¿Qué características debe poseer el plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
4. ¿Qué utilidad tendrá el plan de actividades físico-recreativas a ofertar para un mejor aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de las concepciones teórico-metodológicas que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación física comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
3. Estructuración del plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas a ofertar para un mejor aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

El desarrollo de la investigación se apoya en la utilización de distintos métodos científicos sustentados todos en teoría general de la ciencia: **La Dialéctico materialista** la cual permite relevar las relaciones causales y funcionales en relación al tiempo libre y de las actividades físico-recreativas a partir del pensamiento histórico concreto.

Dentro de los **Métodos Teóricos** se empleó:

Análisis-síntesis: permitió a partir de presupuestos teóricos y metodológicos, así como de los antecedentes históricos y tendencias actuales que rigen el tiempo libre y las actividades físico-recreativas, la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados y la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.

Histórico-lógico: le permitió al autor establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan el tiempo libre y las actividades físico-recreativas, tomando como referencia patrones pedagógicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propicio la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso en el ámbito comunitario.

Inductivo-deductivo: fue utilizado para abordar el objeto y el campo de acción, en función de perfeccionar el campo, sirvió para establecer las relaciones entre el plan de actividades físico-recreativas.

Dentro de los Métodos empíricos:

Análisis documental: Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el tiempo libre y las actividades físico-recreativas, sus consideraciones y tendencias más actuales de acorde a los intereses del plan de actividades físico-recreativas que se presenta.

Observación de actividades organizadas por la circunscripción: en función de determinar las actividades que se desarrollan y las vías que se proponen para el aprovechamiento del tiempo libre (Anexo No.1).

Encuestas: Se le aplicó a la muestra seleccionada de 23 adultos mayores comprendidos en las edades entre 65 y 75 años para recopilar datos acerca de las preferencias de actividades recreativas, así como sus necesidades, etc. (Anexo No.2).

Entrevistas: Se les aplicó a los factores de la comunidad, informantes claves del combinado deportivo para recopilar datos acerca del funcionamiento de las actividades físico-recreativas para los adultos mayores. (Anexo No.3 y 4).

Pre-experimento: permitió la valoración del plan de actividades físico-recreativas propuesto y su comparación con el nivel inicial.

Para el procesamiento de la información se empleó el **método estadístico**, dentro de este la estadística descriptiva e inferencial: mediante la estadística descriptiva se utilizó como técnica la medida de posición o tendencia central determinado con ella, la media, la moda y la mediana, otra de las técnicas utilizada fue las medidas de posición relativa con cálculos de percentiles o porcentos. La estadística inferencial fue fundamental para comprobar la validez de la propuesta para ello se empleó la prueba de dócima de diferencias de proporciones.

Métodos Sociales Comunitarios

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación del plan de actividades físico-recreativas.

Entrevista a informantes claves: se le realizó al director del combinado deportivo y a promotores de recreación, que por ser sujetos activos que cohabitan en la comunidad tienen dominio de la situación de la comunidad y que la información recogida tiene mucho valor en la determinación del problema a investigar.

Fórum comunitario: se organizaron pequeños grupos conformados por los factores de la comunidad y los propios adultos mayores, buscando aquí una implicación y compromiso activo de la comunidad para transformar su contexto social.

Auto registro de actividades: se realizó a 23 adultos mayores entre 65-75 años para constatar el tiempo promedio de las actividades que realizan en un día de 24 horas, haciendo especial énfasis en aquellas que clasifican como de tiempo libre.

En la circunscripción 170 del Consejo Popular “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río existe una **población** representada por 69 adultos mayores, en edades comprendidas entre los 65-75 años, tomamos de forma intencional como **Muestra** a 23 adultos mayores de 65 a 75 años que asisten al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río, lo cual representa el 33,3% de la población, a través del criterio de selección de 3-1.

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Nuestra investigación es explicativa, experimental utilizando el pre experimento, estando vinculada al desarrollo sociocultural del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río. Donde se realizó un estudio diagnóstico para conocer el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor y las principales dificultades que existen y las respectivas causas que provocan una mala ocupación de tiempo libre de estos como: inclinación hacia actividades poco saludables y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal. Se pretende utilizar actividades físico-recreativas que permitan resolver la problemática existente.

Dentro de los principales **aportes de la investigación** se destacan:

El **Aporte Teórico** está enmarcado en los fundamentos teóricos generales que deben sustentar una propuesta del plan de actividades físico-recreativas, que estén acorde al trabajo con el adulto mayor para el aprovechamiento del tiempo libre de este grupo etario en la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Nuestro **Aporte Práctico** es ofertar un plan de actividades físico-recreativas encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

La **Novedad Científica** está enmarcada en proponer un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 75 años que asiste al consultorio médico 272 en la circunscripción 170 del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río, estando encaminado al aumento de este grupo etario en este tipo de actividades y así satisfacer las necesidades de estos y sea desarrollado y apoyado por todos los factores de la misma.

CAPÍTULO I El Tiempo Libre y las Actividades Físico-Recreativas del Adulto Mayor en la Comunidad.

El capítulo que a continuación presentamos posee una fundamentación sobre diferentes criterios teóricos que justifican el aprovechamiento del tiempo libre a través de la participación consciente del adulto mayor en las actividades físico-recreativas, como resultado de una influencia educativa destacando las bases psicológicas, sociológicas y pedagógicas en la comunidad del consejo popular capitán san luís del municipio Pinar del Río.

1.1 Aspectos Referentes a la Ocupación del Tiempo Libre.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

La influencia que ejerce el trabajo sobre el tiempo libre no es de naturaleza mecánica; no se trata de que cierto tipo de trabajo engendre automáticamente una conducta de tiempo libre que se pueda definir de antemano. Hay otras variables que influyen en esa conducta, de las cuales las más importantes son, el nivel de escolaridad, la edad y el lugar de residencia. El nivel de escolaridad, del cual depende en buena medida el nivel profesional, es un criterio tan significativo como la profesión misma.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

En el libro de Recreación Comunitaria Pedro Fullea Bandera y Colectivo de Metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER definen el **tiempo libre** como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Expresan respecto al **tiempo libre**, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o heterocondicionadas.

Para el argentino **Pablo Waichman** el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el **tiempo libre** tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto: el tiempo libre.

Fulleda y el colectivo de metodólogos plantean que en el tiempo libre será aquel en que más cumplo con esas obligaciones interiores".

Así, el tiempo libre estará presente cuando el ser humano disfruta de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea, ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital, y en consecuencia incluso hasta la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se impone voluntariamente, como una obligación interior. Alcanzado este punto, el hombre multiplica su eficiencia y eficacia, incrementa su creatividad y puede asumir con una verdadera **actitud recreativa** todo lo que hace. Cualquier acción puede ser al mismo tiempo agobiante para unos y agradable para otros, según la actitud con que se la asuma.

Podemos decir que el tiempo libre es el momento que el ser humano escoge para realizar actividades de libre elección para satisfacer sus necesidades e intereses, es un momento de esparcimiento.

Los destacados sociólogos cubanos **Rolando Zamora y Maritza García** definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha

aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada. **Grushin**, O (1996) en el libro *Tiempo Libre y Desarrollo Social* nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Ya que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya que al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias, el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora.

Según lo planteado por **Moreira**, (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, 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 en cierta medida, 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 físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

El desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adultos mayores, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para su aprovechamiento del tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Para el autor, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades. Donde se desarrolla física, social y políticamente.

Una vía útil para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores es con la práctica de las actividades físico-recreativas ya que estas contribuyen a su formación integral y de esta forma satisfacen las necesidades de movimiento.

1.1.1 El Ocio

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas. Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee. Es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades

relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se pueden utilizar arbitrariamente. Puede decirse que la primera forma en manifestarse, para todos los seres humanos, ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo.

Es por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad.

Es lúdico, depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo; es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. Es por ello que se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa. Sin ambigüedad o puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; o sea, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni económicamente, ni vital, ni cultural. Es una virtud potencial para la cualidad del ser humano. Es la cesación del trabajo o total omisión de la actividad. El ocio es diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas.

Representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación complementativa, es un arte creativo.

Características del Ocio

- ❖ Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas.
- ❖ No está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

1.2 Actividades Físico-Recreativas.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

El plan de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- ❖ La realidad objetiva de cada lugar.
- ❖ Los organismos inherentes a esta actividad.
- ❖ La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre practica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por: Realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a realizar actividades físico recreativas y a la práctica del deporte.

En 1961 se crea el INDER y el departamento de Recreación, que tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, que para ellos han desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los Consejos Populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana. La búsqueda de una propuesta para las actividades físico-recreativas de tiempo libre, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación a través de la conceptual del mismo.

Siguiendo las orientaciones de **Dumazedier**, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de

ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en:

- 1.- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- 2.- El turismo.
- 3.- Actividades generales de esparcimiento.

Dumazedier diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Jesús Martínez del Castillo (1986), nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Como dice **Cagigal (1971)**: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

Aldo Pérez plantea que estas satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc.

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta los aportes realizados por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo

conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- ❖ Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ❖ Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- ❖ Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- ❖ Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- ❖ Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- ❖ No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- ❖ Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- ❖ Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- ❖ Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- ❖ La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- ❖ Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- ❖ Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- ❖ Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- ❖ Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- ❖ Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

Las actividades físico-recreativas tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida. A continuación explicaremos cómo se comportan estas en el adulto mayor.

El envejecimiento. ¿Un problema?

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica.

El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

Para definir el concepto de estilo de vida para adultos mayores, se deberían formular cinco categorías generales: (Mc. Donald, T.)

- Bienestar físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares, y el involucramiento comunal.
- Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad lucrativa y autoconciencia.
- Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.
- Actividades espirituales.

La **recreación** es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre -hijo-abuelo.

El juego en el adulto mayor cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También los lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además la actividad física recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

1. Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los adultos.

2. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como son la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
5. Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
6. Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tarea, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
7. Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
8. La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión.
9. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento del conjunto. Es el medio que nos a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

A modo de conclusión podría decir que el juego, en el adulto mayor, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como

docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

Influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento.

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 (pérdida de peso y masa muscular),la coordinación osteo articular, compuesta por huesos, cartílagos, tendones, liquido cenobial 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.

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 cardiaco.
- 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 cardiaco.

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.

Sistema neuro-muscular

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

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

En el Área Cognitiva se observa:

- Disminución de los procesos de excitación e inhibición.
- Reducción del caudal, disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio.
- Reducción del consumo de oxígeno por el cerebro.
- Se alteran la atención y la concentración.
- Disminuye 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.

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:

- Negativitas: 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.

Sistema músculo esquelético

- Disminución de la movilidad articular.
- Alteraciones posturales (tendencia a arquear la espalda causando cifosis principalmente)
- Reducción del número de células musculares y la elasticidad de los tejidos

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 transformaciones importantes.

Nuevas Formaciones Psicológicas

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y Sabiduría: Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardíaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones.

Si la actividad física habitual ayuda a retardar el proceso de envejecimiento, sería ciertamente una razón importante para aumentar las actividades recreativas de las personas mayores.

Con los hombres mayores, la cantidad de tiempo dedicado a las actividades recreativas disminuye significativa y progresivamente. Las razones por las que las personas se vuelven menos activas al envejecer son complejas y requieren de un mayor estudio. Sin embargo, pueden seguirse varios enfoques para aliviar esta tendencia hacia la vida sedentaria observada en la madurez.

Por un lado, debería enseñarse a los niños y a los adultos de todas las edades, destrezas activas recreativas y deportivas que puedan mantenerse durante toda la vida.

El hecho de aumentar las oportunidades de hacer ejercicio y actividades físicas cosechara beneficios positivos sociales, psicológicos y físicos a lo largo de toda la vida.

Rasgos que caracterizan a los adultos mayores en la circunscripción 170 del consejo Popular” Capitán San Luís” desde el punto de vista biomorfo funcional.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El VO₂ máximo
- El sistema esquelético (osteomioarticular)
- La respiración
- El aparato cardiovascular
- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

Al envejecer se producen cambios orgánicos, psicológicos y relacionales, los cuales afectan al individuo de diversas formas, al lado de todas estas expresiones conductuales, el organismo sufre cambios, ocurriendo disminuciones de funciones y capacidades. Pero cada función biológica pareciese tener su propio horario, por tanto un anciano puede caminar bien, más sus sentidos de gusto y olfato no son tan precisos. Al igual influye el modelo de vida que la persona ha seguido en cuanto a la alimentación, enfermedades, hábitat u otros.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan en nuestra muestra de estudio, los siguientes:

En el sistema nervioso ocurre:

- Disminución del número de células nerviosas, del flujo sanguíneo cerebral y del peso y tamaño del cerebro.
- 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.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el Sistema Digestivo se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal. Se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos.

Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.

- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.
- El intestino se reduce por lo que la digestión es más lenta.
- 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.

En la visión.

- Ocurre la pérdida de la elasticidad del cristalino.
- Las pupilas pequeñas son para cambios involuntarios en el músculo del esfínter pupilar.

En la audición.

- Se da la hipoacusia en el 60% de los casos, fundamentalmente por procesos degenerativos.

En el Sistema cardiovascular, se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

En la mayoría de los casos la función cardiovascular global en reposo es adecuada en cuanto a presión y flujo.

- Se elevan los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica).
- El grosor de la pared cardiaca experimenta un aumento moderado empeorando la función contráctil del músculo cardiaco, por lo que se disminuye la capacidad de trabajo físico.
- Disminución de los niveles del volumen sanguíneo por minuto.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias, con la consecuente disminución del funcionamiento de estos.
- 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 cardiaco.

Sistema Respiratorio.

Se manifiesta en atrofias de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez y del cual podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, mayor rigidez y debilitamiento en los músculos torácicos por lo que la respiración se hace más superficial.
- Reducción de la capacidad de inspiración máxima.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumenta la frecuencia de los movimientos respiratorios.

Sistema Músculo Esquelético y Locomotor.

En cuanto a la conducta motriz, plantean que se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. El cuadro motriz presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor. El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades que se resumen en:

- Aumento de la cifosis por atrofia de los discos intervertebrales y músculos.
- Toda la masa muscular junto a la fuerza y los movimientos disminuyen ocurriendo una atrofia muscular progresiva.
- Las fibras musculares se remplazan gradualmente por tejido fibroso.
- Disminuye la elasticidad, la movilidad de las articulaciones y amplitud de los movimientos.
- El mineral óseo se reduce, por tanto los huesos se hacen más frágiles.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento; el fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado con el ejercicio físico y el deporte.

La Osteoporosis: Es una lesión propia del hueso envejecido; se trata de una descalcificación en la cual se altera la oseína de la trama proteica (un tercio del peso del hueso), al no poder fijarse ya el calcio y el fósforo, debido a que pierde más hueso del que fabrica por la falta de hormonas anabolizantes necesarias (de ahí los tratamientos con tirocalcitonina para así con esta hormona específica bloquear su destrucción).

La Osteomalacia: Es otra forma de descalcificación de origen mineral la cual a diferencia de la osteoporosis la trama proteica del hueso queda intacta. El calcio y el fósforo sólo atraviesan el cuerpo sin fijarse debido a una lesión nerviosa de origen desconocido aun lo cual provoca un ablandamiento

generalizado de los huesos; la osteoporosis y la osteomalacia van muchas veces unidas denominándose "Osteoporomalacia".

La Artrosis: Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. Alcanzando una o más articulaciones (cadera, columna vertebral, hombros, codos, rodillas y pies) la artrosis evoluciona de forma discontinua en fases sucesivas y no se generaliza. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces, etc.

La Artritis: Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.

Los músculos: Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, también se produce pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a :

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- Disminución en la producción energética
- Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Tendencia a la fatiga muscular.

Procesos del metabolismo: Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufren modificaciones con lo cual se alteran procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cual afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo, la recuperación y otros.

- 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.
- Disminuye la tolerancia a los niveles de glucosa.
- La actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Por todo lo anteriormente expuesto es necesario que toda actividad desarrollada en el adulto mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tengan necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los buenos resultados. Siendo la prolongación de la vida y el mantenimiento o aumento de la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

Caracterización psicológica.

Los rasgos de la personalidad del adulto mayor son caracterizados por una tendencia de disminución de su autoestima, capacidades físicas, mentales, estéticas y del rol social es decir, ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales, surgiendo así mismo limitaciones, pero que a su vez no deben verse como una etapa de la vida llena de sufrimiento y amargura, si no, como el momento idóneo para cosechar el fruto de toda una vida. Los temores más comunes que tienen los ancianos, como por ejemplo la jubilación, los sentimientos de minusvalía, o la pérdida de seres allegados, y desde luego el miedo a la muerte, pero estos años no deben ser motivo alguno para no vivir a plenitud estos años dorados. Sin embargo la sociedad en que vivimos es tan discriminante al punto tal que lo hace con el anciano por el simple hecho de serlo, y por considerarlo inútil y deteriorado. El anciano asume esta convicción y eso dificulta la adaptación a su propia vejez.

A partir de las valoraciones expuestas por el autor se puede concluir que en el deterioro psíquico del adulto mayor como sujeto activo de la sociedad influyen tanto los factores externos a los que se enfrenta en su medio social como los internos que van ocurriendo en su cuerpo.

1.3. Algunas consideraciones metodológicas sobre la estructuración de un plan de actividades.

Según Hugo Cerda (1994) plan es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) el **plan** es “un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto *de* previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan ,para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

El autor de esta investigación teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad física, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el área de la cultura física, organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Características de la comunidad estudiada.

Está ubicada en el Consejo Popular Capitán San Luis, en la ciudad de Pinar del Río. Es la circunscripción 170 una zona urbana de casas y pocos edificios en buen estado, electrificada con servicio de aguas potables y sanitarias. La población es de 1360 habitantes atendida por consultorio médico de la familia, de nivel escolar medio, con algunos problemas sociales: existencia de 13 delitos, 44 desvinculados laborales y ex -reclusos en rehabilitación y posee 69 adultos mayores comprendidos en las edades de 65 a 75 años.

Las organizaciones políticas y sociales son: núcleo zonal del PCC, CDR, FMC y Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana.

La población se ocupa en actividades de servicios, que generalmente están, la población tiene acceso a 2 escuelas primarias, 2 bodegas, 2 agro mercados, 1

farmacia, 2 carnicería, 1 sala de video; ubicadas todas en áreas cercanas. Los problemas más sentidos de la población y que solicitan se solucionen son:

- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de centro deportivos recreativos.
- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los adolescentes.

Conclusión parcial del capítulo I.

Al hacer una valoración de los antecedentes desde el punto de vista teórico en que se apoya la investigación, quedó demostrado que la actividad física deportiva y recreativa constituye una vía de gran factibilidad para incidir en las esferas biológica, psicológica y social del adultos mayores, todo lo cual se corroboró al caracterizar el estado actual de este tipo de actividades, lo cual arrojó como resultado que las mismas no se explotan con la profundidad que estas requieren para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor.

CAPITULO II: Análisis de los resultados, fundamentación y elaboración de la propuesta.

Este capítulo va dirigido a explicar la metodología de la investigación utilizada para la constatación empírica del problema científico, que tiene su base en caracterizar el estado actual que presentan los adultos mayores de 65-75 años en relación al aprovechamiento del tiempo libre, así como la labor metodológica de todas las estructuras en la circunscripción 170, encaminado todo en función de perfeccionar el tratamiento al tema a partir de las potencialidades que se ofrecen dentro del área.

2.1. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.

2.1.1 Resultados de las observaciones.

Se visitaron un total de 4 actividades, se valoró que por su esencia eran tradicionales, puestas de manifiesto mediante la realización de un festival de composiciones gimnásticas, un torneo de dominó, una simultánea de ajedrez y un torneo de damas. (Anexo No.1)

La tabla que se muestra a continuación refleja los resultados de las observaciones realizadas, teniendo en cuenta los 5 indicadores establecidos.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	Idoneidad del lugar	1	25	3	75	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	1	25	3	75
	Preparación y desarrollo de los promotores	1	25	2	50	1	25
	Comportamiento de los adolescentes	1	25	3	75	-	-
	Resultados de la actividad	-	-	2	50	2	50

Como se aprecia, la idoneidad del lugar se puede considerar de adecuada pues reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades. Sin embargo la preparación previa, motivación, así como los

medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las cuatro actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseían una preparación aceptable pero unido a la carencia de medios en el aspecto anterior hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adultos mayores en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de motivación y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una evaluación de regular en cuatro de las actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

2.2.2 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta antes de la implementación del plan a los adultos mayores.

Otro de los instrumentos aplicados lo constituyó la **encuesta aplicada a los 23 adultos mayores de 65-75 años** (Anexo No.2). Obteniéndose los siguientes resultados:

Del total de encuestados, 16 refieren no realizar actividades físico-recreativas, representando el 69,6% y 7 de los que la realizan plantean realizarlas de forma semanal, 20 de ellos declaran que las actividades que más realizan en su tiempo libre son aquellas que están relacionadas con la lectura, ver la TV, oír radionovelas y otras que incluyen trabajos domésticos, hacer mandados, ingerir bebidas alcohólicas y fumar, juegos de cartas para el 87%, 21 de los adultos mayores plantean que no conocen de las actividades físico-recreativas que se organizan en su circunscripción para el 91,3%, solo un 9,7 % si conoce de estas actividades, 20 de los adultos mayores manifiestan que quieren que estas actividades físico-recreativas se realicen diarias para el 86,9%, 2 manifestaron que de forma semanal para un 8,7% y 1 mensual para un 4,4%.

Una gran satisfacción causo el hecho de que 19 para el 82,6 % de los adultos mayores sienten como necesidad la implementación de un plan de actividades físico-recreativas, incluyendo como principales preferencias los juegos de mesa, juegos recreativos, juegos para ejercitar la memoria, los propios juegos

tradicionales y un 25% le gusta oír música, la lectura, ver la TV e ir a visitar familiares queridos.

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los adultos mayores se muestran en la siguiente tabla.

INDICADORES	CARACTERIZACIÓN							
	Si	No	Ver TV	Oír música	Oír radio novela	Actividades hogareñas	Sem anal	Otras
Realiza actividad físico-recreativa		16	20	20	14	18		
No tienen conocimiento de las actividades de la circunscripción		21						
Actividades de preferencia								juegos de mesa, juegos recreativos, juegos para ejercitar la memoria, los propios juegos tradicionales.
Frecuencia							5	
Se sienten satisfechos		19						

2.2.3. Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, médico y presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución.

En este instrumento aportaron información un total de 10 compañeros, dentro de ellos: un delegado, dos médicos de consultorios y siete presidentes de CDR. (Anexo No.3)

Tiene como objetivo constatar el conocimiento que ellos poseen sobre la realización de las actividades físico-recreativas en la circunscripción donde ellos residen constatándose que el 90%, plantean que no poseen conocimiento de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a la incentivación de toda la membresía de la comunidad y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre, predominado un gran empirismo durante su materialización.

En entrevista al médico de la familia y a los presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución plantean que no conocen de la existencia de un plan de actividades físico-recreativas y que los adultos mayores, solo realizan actividades como escuchar música, oír radionovelas, juegos de mesa, reuniones amistosas, ingieren bebidas alcohólicas, fuman, lo que en ocasiones perjudica su salud de forma negativa, pero consideran que de existir un plan de actividades físico-recreativas aprovecharían mejor su tiempo libre, sería más sana su recreación y mejorarían su calidad de vida.

El delegado de la circunscripción plantea que lleva seis años en el cargo y que no posee conocimientos de la existencia de un plan de actividades dirigido a la atención del adulto mayor, pero reconoce que si se han efectuado en algunas ocasiones actividades para ellos, pero reconoce que no se realizan con la frecuencia y la sistematicidad que considera deben tener.

El delegado y los presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución, (CDR) refieren que la no existencia de un plan de actividades impiden su participación en muchas de las actividades convocadas por el INDER, las que en algunos momentos estas coinciden con otras actividades programadas con anterioridad.

Este problema incide directamente con el desarrollo de las actividades. Las mismas en ocasiones han tenido que ser pospuestas por la poca participación de los adultos mayores estudiados y demás miembros de la comunidad.

Plantean que las relaciones de cooperación con la comunidad son buenas, ya que en algunas ocasiones son invitados estos funcionarios a las asambleas de rendición de cuentas que ellos realizan y resumiendo esta entrevista coinciden

con el investigador que es necesario contar con un plan de actividades físico-recreativas para que ello incida de forma positiva en un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores y una mayor participación de la comunidad a estas actividades.

2.2.4 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.

Esta entrevista fue aplicada al director, sub-director de Cultura Física y Recreación, además al profesor de recreación del combinado deportivo "Francisco Donatien", en la circunscripción 170 (Anexo No.4), permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no se elabora un plan específico para los adultos mayores de 65-75 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

La sub-directora se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas. Hace alusión a que existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los profesores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existe escasez de medios de trabajo. Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros recién graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación de actividades físico recreativas.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Ambos directivos plantean que es necesario explotar más las de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter

deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión de la necesidad de una propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de 65-75 años de esta comunidad .

Con respecto al control de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico-recreativas sino deben cumplir con otras como la construcción de medios, atención a activistas, la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

2.2.5 Análisis del autoregistro de presupuesto de tiempo a los adultos mayores de 65-75 años en la circunscripción 170 del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

El autoregistro de tiempo realizado a los adultos mayores, se utilizó para constatar el tiempo promedio de sus actividades en un tiempo de 24 horas (Anexo No.5) para ello se les explicó cómo debían realizar esta actividad.

La tabla que se muestra a continuación refleja los resultados de las actividades del autoregistro de tiempo de los adultos mayores, días entre semana.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
23	Trabajo o Estudio	2:28
	Transportación	1:15
	Necesidades Biofisiológicas	9:15
	Tareas Domésticas	3:41
	Actividades de Compromiso Social	0:13
	Tiempo Libre	7:88
	TOTAL	24:00

Las necesidades biofisiológicas con 9:15 horas son las de mayor tiempo promedio utilizada por los adultos mayores entre 65-75 años, las de menor uso resultaron las actividades de compromiso social con 0:13 minutos y el tiempo

libre es de 7:88 horas, resultando este último un espacio importante en el esquema de vida de los adultos mayores.

Las principales actividades realizadas en el tiempo libre por los adultos mayores se muestran reflejadas en la siguiente tabla.

Muestra	Principales actividades realizadas en su tiempo libre	Tiempo Promedio
23	Ver Televisión	3:15
	Oír Radionovelas	2:15
	Reunión Social	1:20
	Juegos de Mesa	0:45
	Otras Actividades	0:93
	TOTAL	7:88

Como se puede observar, las principales actividades realizadas en el tiempo libre en los adultos mayores estudiados, fueron ver televisión con 3:15 horas seguido de oír radionovelas 2:15 horas, reunión social 1:20 horas otras actividades con un tiempo de 0:93 horas, y la de menor tiempo son juegos de mesa con 0,45 minutos.

2.2.6 Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.

Uno de los instrumentos que aportó valiosos resultados lo constituyó el Fórum comunitario, para ello se convocó una reunión donde se encontraban los factores implicados, personalidades, entidades y organizaciones para llevar a vías de hecho un plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores, teniendo como centro la comunidad y la circunscripción, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas en la circunscripción 170, la vinculación de las familias y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la

creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

- Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
- Mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades.
- Medios de enseñanza.
- Dirección de la actividad.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores.

Las principales tareas a desarrollar por cada comisión son:

Comisión No. 1 Encargada de la divulgación de las actividades.

- Confeccionar carteles murales para colocarlos en lugares visibles. (Bodegas, Consultorio del Médico de la Familia entre otros)
- Divulgación de las actividades propuestas.
- Dar a conocer con anterioridad el plan de actividades que se desarrollarán en la circunscripción a través de los medios masivos de difusión. (Radio)
- Realizar actividades de charlas, conversatorios invitando a los profesores de recreación encargados de las actividades físico-recreativas para su promoción en la circunscripción.

Comisión No. 2 Encargada del mantenimiento y cuidado de las áreas para el desarrollo de las actividades.

- Mantener las áreas en buen estado.
- Convocar trabajos voluntarios por parte de la escuela comunitaria y la circunscripción y los C.D.R.

Comisión No. 3 Medios de enseñanza.

- Confeccionar medios de enseñanzas que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, balones medicinales, banderas, logotipos, bastones.
- Realizar exposiciones sobre la creación de medios de enseñanza.
- Garantizar la recuperación de los materiales y medios con que se cuenta.

Comisión No. 4 Dirección de la actividad.

- Garantizar toda la actividad desde su organización hasta su clausura.

2.2.7. Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas.

Para su elaboración se ha tenido en cuenta en primer lugar los resultados del diagnóstico inicial los cuales han reflejado limitaciones en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de la circunscripción. La propuesta incluye sugerencias metodológicas para cada actividad, se precisa no solo el objetivo general sino los específicos de cada actividad, los cuales están en correspondencia con el nivel de conocimiento que deben tener los adultos mayores de acuerdo a su edad y características individuales.

Para el desarrollo de este plan, se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, lo que permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Mediante el plan de actividades físico-recreativas se puede canalizar la propia creatividad, liberar tensiones y/o emociones, orientar positivamente las angustias cotidianas, reflexionar, divertirnos, aumentar el número de amistades, comprometernos colectivamente.

El plan cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adultos mayores, y lo hacen acompañados de sus nietos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un programa porque:

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, recreativas permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adultos mayores y el resto de la población,

participando ambos sexos.

- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos, necesidades y características individuales de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El plan permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

2.3. Sugerencias metodológicas generales.

Para la selección de los objetivos se tendrá en cuenta la relación que debe existir entre necesidades de los adultos mayores y los objetivos que persigue el aprovechamiento del tiempo libre, tanto de la esfera cognitiva (conocimientos, habilidades y capacidades), como de la esfera afectivo-motivacional (motivos, sentimientos, valores, actitudes y conductas).

Es necesario tener en cuenta, los momentos en las que se van a introducir las actividades y el tiempo de duración. Se precisa que exista un balance entre las actividades que se desarrollen para que no se pierdan sus objetivos centrales. Para el tratamiento metodológico a las temáticas, se ha tenido en cuenta el enfoque alternativo y participativo.

Para la puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas se hace necesario tener una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones implicadas en su ejecución, llámese combinado deportivo, comunidad y consejo popular.

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adultos mayores estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y familia de los adultos mayores.
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.

- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales.

2.4. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas.

Este plan de actividades físico-recreativas plantea mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores estudiados y tienen el fin de lograr su bienestar bio-psico-social. Estas actividades crean una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Las actividades posteriormente expuestas están orientadas a la recreación en la naturaleza sin rendimiento, con una alta libertad reglamentaria, en la mayoría de los casos sin necesidad de implementos sofisticados y bajo la orientación del personal capacitado.

Objetivo general

Contribuir al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor con edades de 65-75 años en la circunscripción 170 del consejo popular “Capitán San Luís” dando respuestas a sus gustos y preferencias.

Objetivos específicos

- Incrementar las ofertas de actividades físico-recreativas para adultos mayores de 65-75 años en la circunscripción 170 con el propósito de un mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- Incrementar la participación de los adultos mayores con edades de 65-75 años en la circunscripción 170 en las actividades físico-recreativas que se organizan, para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos.
- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- Mejorar el bienestar bio-psico-social de los adultos mayores con edades de 65-74 años en la circunscripción 170 a través de actividades físico-recreativas.

Objetivo educativo de este plan de actividades

- Desarrollar en los adultos mayores con edades de 65-75 años de la circunscripción 170, sentimientos de amor y respeto entre los participantes, subordinando los intereses individuales al colectivo, propiciando la ayuda mutua y enseñar a controlar las emociones.

Dosificación:

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características individuales de cada participante y del propio grupo.

Frecuencia: Diaria, semanal, quincenal mensual y trimestrales.

Sesión: Mañana, tarde y noche

Métodos:

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

- Áreas de los CDR de la comunidad, Consejo Popular “Capitán San Luís”.
- Instalaciones deportivas de la circunscripción.

Indicaciones Metodológicas y Organizativas Generales.

- ✓ Para la puesta en marcha de este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- ✓ Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- ✓ Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que

responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

- ✓ Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- ✓ Los festivales gimnásticos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- ✓ Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

En la siguiente tabla se resumen las actividades físico-recreativas de manera general, se harán explícitas con posterioridad.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales deportivo recreativos	Circunscripción	Mañana	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Circunscripción	Mañana	Mensual
3.	Festival de Composiciones Gimnásticas	Circunscripción	Mañana	Trimestral
4.	Maratones Populares	Entorno de la Circunscripción	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Áreas de la Circunscripción.	Mañana	Mensual
6.	Bailoterapia	Gimnasio FCF.	Tarde	Mensual
7.	Tertulias con glorias deportivas.	Sala de Video	Mañana	Trimestral
8.	Festival de la Reina	Área Recreativa	Noche	Semestral
9.	Talleres de Artesanía (mujer creadora)	Áreas de la Circunscripción.	Mañana	Trimestral
10.	Charlas Educativas	Sala de Video	Mañana	Mensual
11.	Tai Chi Chuan	Circunscripción	Mañana	Diario

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festivales Deportivo- Recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adultos mayores para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, el vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la solidaridad, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza.

Organización.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etarios, propicia la interacción de los adultos mayores motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es en las áreas deportivas de la FCF, por estar céntricas y reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro de la Circunscripción con condiciones favorables.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No.1- Juegos de mesa (servicio móvil de ludoteca pública)

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchí.

Área No.2- Juegos predeportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del Programa "A Jugar" (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3-Juegos tradicionales.

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), tracción de la soga, palo encebado. Competencias de Juegos de ocasión (Chivichana, quimbumbia, etc.), Tesoro escondido.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencias de baile.

Área No.5- Actividades deportivas.

Voleibol recreativo, Bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales y kikumol.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de Educación Física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los adultos mayores diferentes juegos físico-recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización.

Esta actividad se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el parqueo del Estadio, rotándose por otras áreas como las áreas de la FCF, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Trompo, bolas, argollas.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Palo encebado
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.

Competencias en equipos (Relevos).

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Construcción de torres con objetos desechables.
- Transportar vasos de agua (desechables) sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Transportar frutas con una cuchara en la boca (limón, ciruela, guayaba, mamoncillo) sin utilizar las manos.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No.3- Festival de Composiciones Gimnásticas.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades gimnástico-deportivas de forma sana.

Organización.

Consiste en la organización de festivales de Composiciones Gimnásticas, de corta duración, que serán desarrollados trimestralmente, en Gimnasio de la FCF, donde participarán todos los círculos de abuelos del consejo popular.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán las composiciones gimnásticas en representación de las diferentes Circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, aspectos a evaluar).

La duración de la competición convocada estará en dependencia de la cantidad de equipos y el tiempo de duración de cada composición gimnástica, según lo acordado por los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, como árbitros y jueces en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.4- Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos etarios.

Organización.

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, ya que el objetivo fundamental es arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Actividad No.5- Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adultos mayores aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización.

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchí, Tenis de Mesa, ajedrez y cartas.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del Profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

Actividad No.6- Bailo terapia.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adultos mayores, a través de ejercicios de bajo impacto, vinculados con pasos de bailes enfatizando en los bailes tradicionales propiciando las relaciones sociales y la camaradería.

Organización.

Estas se centrarán fundamentalmente de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Como su nombre lo indica, son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical. Esta se utiliza siempre que se cuente con los medios necesarios. Además puede incluir clases de baile. Se debe tener presente los bits de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, o percusión.

Aunque el lugar escogido es el gimnasio de la FCF, se podrán desarrollar en otros sitios de la Circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de los ejecutantes como de los espectadores.

Actividad No.7- Tertulias con Glorias Deportivas.

Objetivo: Fomentar en los adultos mayores el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

Organización.

Se planificarán dos formas de llevarla a cabo:

- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de todos los deportes en general, en la sala de video del Villamil, u otro local designado, con las condiciones adecuadas.

- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adultos mayores, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

Actividad No.8 Festival de la Reina.

Objetivo: Tiene como objetivo desarrollar la creatividad y el buen estado emocional.

Organización:

Cada Círculo de Abuelo tendrá la posibilidad de presentar candidatas a la Reina del año en eventos semestrales donde se elegirán las candidatas al evento. Se realizarán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo del consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo con personal técnico especializado y la divulgación a la actividad, se invitarán a círculos de abuelos de otras circunscripciones para lograr mayor competitividad y motivación de la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en el área que ocupa la sede universitaria de la UPR y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro recreativo con fecha, hora y lugar de realización. La duración de la competición estará en dependencia de la cantidad de participantes. Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, instructores de arte de cultura,

profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, como árbitros y jueces en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.9- Talleres de Artesanía. (mujer creadora)

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales de la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes cuadras de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adultos mayores, al mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de manifestaciones culturales se incluirán: trabajos manuales, pinturas, poemas, arte culinario, orfebrería, artesanía, costura y bordado entre otras.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, cumpleaños colectivos, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.10- Charlas Educativas.

Objetivo: Elevar los conocimientos sobre variados temas de educación para la salud propiciando la eliminación de estados psicológicos negativos.

Forma de realización: Se realizarán con personal de la salud, el tratamiento de los temas se realizará a través de técnicas participativas para facilitar la interacción, el intercambio y comprensión de las temáticas, teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los adultos mayores. Se efectuará los fines de semana y se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección de salud de nuestro consejo popular, para el apoyo con personal técnico especializado, se invitarán a adultos mayores de otras circunscripciones para lograr mayor motivación y participación en la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en la sala de video de la circunscripción.

Actividad No.11- Tai Chi Chuan.

Objetivo: Mejorar la salud ya que su práctica correcta proporciona agradables beneficios como aumento de la vitalidad, mejora general del organismo, estimula los órganos internos, calma el sistema nervioso central y moviliza las articulaciones con una práctica correcta.

Principios fundamentales.

- Estar relajado, significa estar preparado para recibir su retorno.
- Liberar el cuerpo y tranquilizar el propio espíritu.
- Moverse lentamente (cuando nos movemos quietos, la respiración se suaviza y vuelve a ser profunda)
- Continuidad (movimientos continuos unos de otros.)
- Circularidad (la circularidad de movimiento favorece la adaptación y las articulaciones a sus posiciones naturales.)
- Moderación (no ir más allá de lo que nos permite nuestro nivel técnico.)
- Unidad (moverse como un todo) unido lo externo con lo interno.
- Tranquilidad (concentración, relajada en el movimiento)
- Emplear la mente y no la fuerza muscular.
- Vaciar el cuerpo y la mente (bajar hombros y dejar caer codos hacia abajo, haciendo que baje el peso del cuerpo, mantener la cabeza recta.
- Relajar la cintura.
- Coordinar (la energía se enraíza en los pies se desarrolla en las piernas se dirige por la cintura y se manifiesta por los dedos.
- Bajar el peso (todo el cuerpo tiene tres partes (raíz, tronco, ramas, aunque la energía se mueve.
- Antes de practicar Tai Chi se debe eliminar emociones alegrías, sobresaltos, enfados, inquietud, tristeza y pánico.
- Deseos: Comer, Descansar, Beber y Sexo.

Ejemplos de ejercicios

1. Levantar las manos sobre la cabeza. (Aplicación terapéutica rigidez de la cintura, dificultades de la columna vertebral y escoliosis).
2. Girar torso y apartar las palmas. (Aplicación terapéutica: lumbago, entumecimiento y atrofia de la cintura escapular y extremidades superiores).

3. Círculo de cintura con manos en la cadera. (Aplicación terapéutica torcedura aguda de la cintura, lumbago, raquitismo y dolores crónicos en la cintura por larga permanencia en la misma posición)
4. Rozar los empeines (flexión del tronco al frente con brazos extendidos a tocar el empeine). (Aplicación terapéutica: ejercicio general para el cuello, espalda y piernas).
5. Tocar empeine con las manos. (Aplicación terapéutica: Lesión aguda de los tejidos cartilagosos en la articulación de la cintura y extremidades exteriores, escoliosis y entumecimiento de las piernas en la flexión y extensión de la misma).

2.5. Valoración del plan de actividades físico-recreativas.

Valoración por Criterio de Especialistas.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Raúl González Pérez	31	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luis Hernández Portal	37	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luis Alberto Cuesta Martínez	27	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de Recreación en FCF
Arturo Aguilar Hernández	14	FCF Nancy Uranga	J/ Dpto. de Cul. Fis. y Rec.
Maikel Rodrigues Fernández	20	FCF Nancy Uranga	Profesor de Recreación

Para la valoración teórica del plan de actividades físico-recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 14-37 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta su efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su

corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera tan sensible, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que lo conforman.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo en los marcos de la comunidad, no necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas.

A su vez, fue aplicada a los adultos mayores una pequeña **encuesta de estado de opinión y satisfacción** (Anexo No.7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades físico–recreativas ofertadas han tenido gran variedad y les ha permitido elevar su nivel físico y cognitivo, responden a sus necesidades y contemplan sus gustos y preferencias.
- Que el plan de actividades guarda armonía con las características bio-psico-sociales propias de la edad de cada adulto mayor, por lo que eleva su calidad de vida.
- Que nunca antes en su comunidad se le había dado tanto peso a un tema tan importante y además encaminado al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor.

2.6 Resultados de las observaciones.

Una vez puesto en práctica el plan, el autor procedió a la aplicación de una segunda observación, a 4 actividades de las organizadas, en el primer semestre 2011, se obtuvo los resultados que a continuación se manifiestan, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después del plan confeccionado) donde se puede observar la mejoría que tuvo la recreación para estas personas, resaltando por parte del autor que hay que continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros de los cuales se observaron que presentan sus deficiencias. Los resultados de estas observaciones se ven reflejados en la tabla que se muestra a continuación:

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	Idoneidad del lugar	3	75	1	25	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	3	75	1	25	-	-
	Preparación y desarrollo de los promotores	2	50	2	50	-	-
	Comportamiento de los adultos mayores	3	75	1	25	-	-
	Resultados de la Actividad	3	75	1	25	-	-

Como se aprecia en la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz de las comisiones creadas en el fórum comunitario con los familiares de los adultos mayores existe un trabajo en la creación y cuidado de las áreas destinadas a la recreación. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables también hubo un avance positivo aunque es uno de los aspectos que todavía se debe continuar reforzando al encontrarse evaluada una actividad de regular.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseen una preparación y se nota que la unidad de acción con la comunidad y los padres hace que el indicador avance. El comportamiento de los adultos mayores en las actividades fue uno de los aspectos más positivos gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas actividades, aspecto fundamental en el logro del desarrollo de las actividades recreativas.

En relación a los resultados de la actividad se constata una mejoría aunque se debe continuar trabajando ya que no siempre se realiza el análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades en ese momento que se finaliza la actividad como futura preparación de otras.

2.7. Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad.

Después de aplicar varios instrumentos investigativos para valorar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores antes mencionados se aplicó una entrevista grupal semiestructurada a un grupo de personas residentes en la referida comunidad con el objetivo de constatar el

impacto social, educativo, que tuvo el plan después de llevarlo a cabo y en qué medida proporcionó transformaciones en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores en la propia comunidad.

Las personas involucradas fueron familiares, vecinos, núcleo zonal, presidentes de CDR. Las preguntas estaban dirigidas a que nos comentaran acerca de su apreciación en cuanto al desarrollo de las actividades físico-recreativas, que abordaran acerca de los aspectos positivos y negativos del plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad y que nos hicieran saber algunas sugerencias para perfeccionar el mismo.

En cuanto a las respuestas todos los entrevistados reflejaron buenos criterios acerca del desarrollo de las actividades, buen entusiasmo por parte de todos los involucrados en el plan de una u otra forma.

En cuanto a los aspectos positivos del plan la representación del núcleo zonal, y los presidentes de CDR reflejaron que los adultos mayores estaban realizando actividades adecuadas para su recreación, familiares y vecinos manifestaron que estaban más sociables, que con el rescate de lugares dentro de la comunidad para la confección de áreas recreativas había mejorado el entorno social. En cuanto a los aspectos negativos del plan todos coincidieron que fue la duración del mismo y ese fue el aspecto negativo que nos dieron como una de las sugerencias, que el plan continuara, otras de las sugerencias para perfeccionar el mismo fue darle participación a más personal dentro de la comunidad y enriquecer el plan con otras actividades para no aburrir a los adultos mayores.

2.8. Efectividad de la propuesta.

La efectividad de la propuesta se materializa con los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados, donde se observan resultados favorables en cada uno de los indicadores de forma progresiva a su ejecución, independientemente a ello el autor procedió a la aplicación de la prueba de dócima de diferencias de proporciones considerando para ello los resultados obtenidos en los dos momentos de materialización de la observación (antes y después de la aplicación del plan de actividades) y teniendo en cuenta los 5 indicadores establecidos y considerando los resultados que son contemplados

dentro de la categoría de bien Estos resultados se ven reflejados en la siguiente tabla:

Indicadores	Diagnóstico inicial	Diagnóstico final	P	Nivel de significación
Idoneidad del lugar	25	75	0,04	Muy significativo
Preparación de la actividad y medios para la misma	0	75	0,01	Altamente significativo
Preparación y desarrollo de los promotores	25	50	0,05	Muy significativo
Comportamiento de los adultos mayores	25	75	0,04	Muy significativo
Resultados de la Actividad	0	75	0,01	Altamente significativo

CONCLUSIONES.

1. La sistematización de las concepciones teórico-metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y la recreación física, permitió constatar la gran significación de las actividades físico-recreativas en la modificación de los modos de actuación de los diferentes grupos etarios, constituyendo un requisito fundamental la valoración de sus necesidades, gustos, intereses y preferencias.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores entre 65-75 años en la circunscripción 170 del Consejo Popular “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río, posibilitó determinar un espacio de tiempo libre promedio de 7,88 horas que no es ocupado de la forma más adecuada, evidenciando insatisfacciones relacionadas con el plan de actividades físico-recreativo vigente en la comunidad, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas.
3. El plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores entre 65-75 años se estructuró teniendo en cuenta sus necesidades, gustos, intereses y preferencias, las actividades que se proponen cuentan con las indicaciones metodológicas necesarias para su aplicación práctica.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor entre 65-75 años demostró, que es factible, efectivo, viable y de relevancia; la mayor evidencia está en la transformación experimentada en la esfera instructiva y educativa traducida en los cambios actitudinales generados.

RECOMENDACIONES.

- Continuar enriqueciendo el plan de actividades empleando otras formas de organización, de acuerdo a los intereses y necesidades de los adultos mayores.
- Valorar la posibilidad de validar la propuesta en la comunidad, dando un seguimiento sistemático a sus actividades y consideraciones metodológicas.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
3. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
4. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
5. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
6. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
7. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
8. CD de la Maestría en Actividad Física en la Comunidad.
9. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
10. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
11. Colectivo de autores. (1979). Recreación. Impreso en la unidad "Cesar Escalante de la empresa de medios y propaganda de Pinar del Río.
12. Colectivo de autores. (1983). Manual de la masividad. INDER. La cultura física y el deporte en el territorio.
13. Colectivo de autores. (1983). Manual metodológico 8 P.H.M. Recreación INDER.
14. Colectivo de autores. (2005). Fundamentos de la investigación educativa modulo I .Segunda parte. Maestría en ciencias de la educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
15. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao.
17. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.- 136p.

18. Denis E, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
19. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
20. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
21. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirantlo Blanch.
22. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
23. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
24. Fullea Bandera, P y Col. (2002).Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
25. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
26. García Ferrando, M. (2000). Sociología del deporte. Editorial Alianza. Madrid. 374p.
27. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
28. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
29. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
30. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
31. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
32. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. Materiales de Sociología del deporte. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.
33. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).

34. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en la adolescencia y al juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
35. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
36. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
37. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
38. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
40. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
41. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
42. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
43. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
44. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.
45. Mesa Aniceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
46. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008.
47. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
48. Munné, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.

49. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
50. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
51. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
52. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
53. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
54. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
55. Popov, S. N. Dr. (1998). La cultura física terapéutica. Editorial Raduga. Moscú.
56. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
57. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
58. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
59. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
60. Toledo Bénédict, Josefina 2004) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
61. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
62. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
63. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
64. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS.

Anexo No.1 Guía de observación # 1 a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades físico-recreativas en la circunscripción 170 del consejo popular “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción 170.

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adultos mayores		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

4- En los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

Anexo. No. 2. Encuesta a los adultos mayores entre 65-75 años.

La presente encuesta forma parte de una investigación que se viene desarrollando en la circunscripción dirigida al aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores. Tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los adultos mayores sobre las actividades físico-recreativas y cuáles son de su preferencia, puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta. Favor de no colocar su nombre. Agradecemos de antemano su colaboración.

Sexo: M _____ F _____ CDR: _____

1- Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre

Si _____ No _____ Pocas _____

2- De las siguientes actividades físico-recreativas cuales tú realizas en tu tiempo libre.

Juegos de mesa _____ Fumar _____ Ver T.V _____ Oír música _____ Leer _____

Oír radionovelas _____ Visitar familiares _____ otras _____ ¿Cuáles?

3- Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en tu circunscripción o CDR.

Si _____ No _____

4- De las siguientes actividades físico-recreativas cuáles te gustaría realizar en tu tiempo libre.

___ leer _____ juegos de mesa

___ Ver TV. _____ Excursiones

___ Oír música _____ juegos recreativos

___ Cumpleaños colectivos _____ juegos tradicionales

___ Otras

5- ¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades físico-recreativas?

Diárias _____ Semanales _____ Mensuales _____

Muchas gracias.

Anexo No. 3. Entrevista al delegado de la circunscripción, médico y presidente de los CDR.

Objetivo: Constatar con el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR el conocimiento que tienen sobre la puesta en práctica de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores.

Nombre: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia laboral: _____.

Cargo que ocupa: _____.

1 ¿Conoce usted de algún plan de actividades físico-recreativas en su Circunscripción o CDR?

2 ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades en su Circunscripción o CDR?

3 ¿Qué actividades físico-recreativas realizan los adultos mayores en su Circunscripción o CDR?

4 ¿Conoce usted en que actividades aprovechan el tiempo libre los adultos mayores de su circunscripción o CDR? Que no sean actividades recreativas.

5 ¿Participa usted como máximo responsable de la circunscripción o CDR en las actividades recreativas que se realizan?

6 ¿Comente brevemente sobre las relaciones de la escuela comunitaria con las entidades que usted representa?

7 ¿Usted considera necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores en su circunscripción o CDR? Explique brevemente.

Muchas gracias.

Anexo No. 4. Entrevista a informantes claves

Objetivo: Determinar el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia laboral: _____.

Cargo que ocupa: _____.

1- Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan u orientan el trabajo de los profesores de recreación.

3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su escuela comunitaria en las actividades físico-recreativas con los adultos mayores?

4- ¿Qué elementos tiene usted presente para controlar el trabajo de sus profesores en las actividades recreativas?

5- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

6-¿Comente sobre las relaciones de la escuela comunitaria con entidades, dirigentes del Consejo Popular y miembros de la comunidad?

7-¿Considera usted necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores con edades comprendidas entre 65-75 años en la comunidad? Justifique.

Muchas gracias.

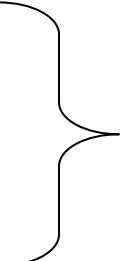
Anexo No.5. Auto-registro de actividades para el estudio del presupuesto de tiempo.

Objetivo: Determinar las actividades que desarrollan los adultos mayores en un día (24hrs).

Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final
12:00		

Clasificación de las actividades

- 1-Trabajo: Actividad laboral. (Tiempo laboral)
 - 2- Necesidades biofisiológicas
 - 3- Transportación
 - 4- Tareas domésticas.
 - 5- Compromiso social
 - 6- Actividades de tiempo libre.
- 
- Actividades extralaborales.**

Anexo No.6. Entrevista a especialistas.

Estimado(a) Colega.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades físico-recreativas que permita dar solución a las dificultades existentes en relación al aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de 65-75 años.

Es de interés del grupo de investigación someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos considerado que usted pudiera aportar una valiosa información, para tal valoración tendremos en cuenta los siguientes aspectos

- a. Efectos: Visto como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadenas, las que pueden ser buenas o malas , tener resultados favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.
- b. Aplicabilidad: Si lo resultados son satisfactorios puede que sean aplicables tal como se proponen, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.
- c. Viabilidad: Está relacionada con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por consecuencias presente tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología pueda ser aplicable y con ella obtener resultado favorables.
- d. Relevancia: Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera que se investiga, novedad teórico, práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Muchas gracias.

Anexo No.7: Encuesta a los adultos mayores sobre el nivel de satisfacción del plan de actividades.

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se está desarrollando en la circunscripción, relacionada con la implementación de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Se siente satisfecho con el plan de actividades físico-recreativas implementado y del cual usted es participe?

Si: ____ No: ____

1.1 En caso de que la respuesta sea positiva exponga mediante tres razones el porqué de su nivel de satisfacción.

a. _____.

b. _____.

c. _____.

1.2 En caso de que la respuesta sea negativa exponga sus criterios.

Muchas gracias

Anexo No.8 Guía de observación # 2 a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la circunscripción 170 del consejo popular “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción 170.

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adultos mayores		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

4- En los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

Anexo No.9. Entrevista grupal a personas residentes en la comunidad.

Objetivo: Constatar con los residentes de la comunidad acerca del impacto social, educativo, etc., que tuvo la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores entre 65-75 años en la circunscripción 170 del consejo popular “Capitán San Luís”.

Nombre: _____.

Función dentro de la comunidad: _____.

- 1 ¿Qué apreciación tiene del desarrollo de las actividades físico-recreativas?
- 2 ¿Cuáles aspectos positivos relevantes apreció en el plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad?
- 3 ¿Cuáles aspectos negativos apreció en el plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad?
- 4 ¿Qué sugerencias puede aportar para perfeccionar el plan de actividades físico-recreativas elaborado para los adultos mayores de su comunidad?

Muchas Gracias