

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE PINAR DEL RÍO
“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**



TÍTULO: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA OCUPAR
EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR EN EDADES
COMPREDIDAS ENTRE 60 Y 74 AÑOS DE LA
CIRCUNSCRIPCIÓN 28 DEL CONSEJO POPULAR “CARLOS
MANUEL” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Autor: LIC. VIDAL E. ARENCIBIA LLANES.

Tutor: Dr.C MERCEDES MILÓ DUBÉ

Consultante: Msc BIENVENIDO EMILIO VIERA SÁNCHEZ.
LIC. LUIS A. CUESTA MARTÍNEZ.

**Pinar del Río, 2009
“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”**

FRASE

.....Todo hombre al venir a la tierra tiene derecho a que se le eduque y después en pago el deber de contribuir a la educación de los demás ...

José Martí

DEDICATORIA

Hoy un sueño se hace realidad, dejando huellas y constancias en estas páginas, por eso quiero dedicar este maravilloso despertar a:

- A mis padres que constituyeron para mí durante todo momento la guía de este trabajo.
- A mis hermanos por ser parte importante en mí vida.
- A mi hija para que conozcan la vía de ser más útil a la sociedad.
- A mis familiares.
- A mis amistades.
- A todas aquellas personas que les pueda servir o necesitar.

AGRADECIMIENTOS

Durante todo este tiempo ha surgido en mí una interrogante:

¿Cómo agradecer a todos y cada uno de los que han compartido conmigo la desgarradora fatiga de este largo camino?

Es por eso que quisiera agradecer a:

- Al claustro de profesores de la FCF Nancy Uranga Romagoza que nos impartieron los diferentes módulos.
- A mis amistades y todas aquellas personas que me brindaron su aliento y compartieron junto a mí el deseo de materializar, mis más anhelados sueños.
- A Ayandi Lemus Leal, Alexander López Gavilán, Jorge Luis Guanche, René Jesús Díaz Rodríguez, por sus desvelos, dedicación y ayuda incondicional con todos los preparativos del trabajo.
- A familiares que me han apoyado durante todo momento.
- A la Profesora María Matilde Fuertes Porbén por su inestimable ayuda en la corrección de este trabajo y por su apoyo desinteresado durante la realización del mismo.
- A mi tutora por sus enseñanzas y orientaciones durante todo momento, además por haber confiado en mí.
- A mis compañeros de trabajo al director del gimnasio de cultura física Fidel Linares, Narciso Francisco Casanova, al jefe del departamento de cultura física y recreación de la dirección municipal de deportes Arturo Hernández Aguilar que con su apoyo pude lograr terminar este trabajo.
- A la Revolución por darme la oportunidad de superarme y ser más útil a la sociedad.

Por último quisiera expresar a todas aquellas personas que por traición a la memoria o haber quedado en el anonimato no las haya mencionado aquí, sepan interpretar mis más sinceros agradecimientos en solo cuatro palabras.

A TODOS MUCHAS GRACIAS

Resumen

La investigación realizada tiene como objetivo la propuesta de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de la Circunscripción 28 del consejo popular "Carlos Manuel" del municipio Pinar del Río. La misma se inició desde el 2007 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre, a través del diagnóstico se constató el nivel de ofertas recreativas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas y con escasa frecuencia, por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar esta propuesta de actividades con características físico-recreativas, a partir de las realizadas anteriormente, que respondieran a sus gustos y preferencias. Se selecciona a la comunidad comprendida entre 60 -74 años como el mejor de los escenarios, donde se desarrolla los problemas sociales, pero también el lugar donde se expande la subjetividad humana en su máxima expresión en la búsqueda de soluciones a los problemas. Las actividades físico-recreativas se proponen además, servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estas personas. Durante el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I. Antecedentes teórico metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.....	10
I-1.Fundamento del tiempo libre	10
I-1-2. Caracterización del adulto mayor de 60 a 74 años.....	13
I-1-3.Características psíquicas del adulto mayor.....	13
I-1-4.Envejecimiento.....	15
I-2.Caracterización e importancia de la actividad físico-recreativa en el adulto mayor	17
I-2-1.La actividad físico-recreativa en el contexto social comunitario.....	19
I-2-2.Ventajas de la ocupación de la recreación y el tiempo libre.....	20
I-2-3.El tiempo libre su importancia social y su relación con la recreación	22
1-2-4. Caracterización del Consejo Popular	33
Capitulo II Análisis de los resultados. Importancia y fundamentación de las actividades físico-recreativas	
II-1.Análisis de los resultados.....	36
II-1-1Resultados de la encuesta a la población para la recolección de datos de interés a la muestra para conocer las características de la misma y conocer en qué ocupan el tiempo libre así como gustos y preferencias.....	38
II-1-2. Resultado de la entrevista a los informantes claves para conocer datos de interés, acerca de los programas de la cultura física y la recreación en la comunidad así como gustos y preferencias.....	41
II-1-3.Importancia y resultados de las actividades físico – recreativas para la ocupación del tiempo libre	43
II-1-4.Aplicación para el diagnóstico comunitario de la matriz	

DAFO.....	49
II-2. Propuesta de actividades físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre	51
II-2-1. Las actividades físico-recreativas	51
II-2-2. Fundamentos metodológicos de las actividades físico-recreativas.....	54
II-2-3. Descripción de las actividades	56
II-2-4. Resultados de la encuesta de satisfacción hacia las actividades	62
Conclusiones.....	64
Recomendaciones.....	65
Referencias Bibliográficas	
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados aumentó de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

Al adentrarnos en el siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes.

El envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más, pero no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados.

Con el triunfo de la Revolución Cubana en Enero de 1959 se producen grandes transformaciones en el país, reflejándose estas en la dimensión económica, política y social, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación.

En tal sentido el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo

Para hacer realidad esta consigna se crea en 1961 el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), cuya misión desde sus

inicios, ha sido la de coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateralmente y armónicamente más desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de profesores de Educación Física para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unido a los CVD y activistas.

Se crearon con posterioridad los combinados deportivos y más abarcador aún años más tarde la creación de escuelas comunitarias, en todos los consejos populares, que han posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, permitiendo incorporar a todos los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias incorporarse a las prácticas de estas actividades, unido al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas.

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación posee un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

Sin embargo, en una sociedad como la nuestra, en la que el deporte es un derecho de todas las personas de cualquier edad este no es usado para explotar a otros ni para sacar ganancias alguna.

Tal como dijera nuestro Comandante en Jefe al respecto el 23 de febrero del 2001: "Hablar de ejercicios y hablar de deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud". Castro, Fidel. (2005). Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos (1959-2005). Ciudad de la Habana. Cuba pág. 174(1)

El Tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero sino dispone del tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual.

Por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.pag.95 (2)

La planificación y programación de actividades físico-recreativas dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población, presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud, preparando al ser humano para el pleno disfrute de la vida.

La programación y oferta de las actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto

individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor del CDR No. 5, de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular "Carlos Manuel" del municipio Pinar del Río, al no contar con un círculo de abuelos en el área y reflejándose una pobre motivación e información al respecto, lo que trae como consecuencia una pobre participación de estos en las actividades convocadas.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores sanos del consejo popular "Carlos Manuel" en el municipio Pinar del Río.

A pesar de nuestro país contar con una serie de programas de atención integral, el seguimiento de la ocupación del tiempo libre, en la población ha tenido prioridad desde el inicio del triunfo de la Revolución.

La sana y activa ocupación del tiempo libre de la población a través de la programación y realización sistemática de actividades físico-recreativas constituye una de las directrices fundamentales en el desarrollo del trabajo comunitario, prioridad de nuestra sociedad cubana actual.

Esta problemática, en los últimos tiempos, se ha venido abordando con frecuencia, sin que ello signifique que ha sido agotada o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma, en particular, el adulto mayor, que es uno de los grupos que

disponen de tiempo libre por sus peculiaridades y en el cual se centra el presente trabajo.

Se retoma en el diagnóstico inicial aplicado con los siguientes requisitos: la idoneidad del lugar, la participación de los adultos, la calidad y organización de las actividades físico-recreativas a partir del mes de octubre del 2007, las entrevistas fueron realizadas al delegado de la circunscripción ,al presidente del CDR No. 5, secretaria del bloque de la FMC, al secretario del núcleo zonal del PCC, director y subdirector de la escuela comunitaria “Carlos Manuel”, al presidente del consejo popular etc.,

Los factores anteriores fueron tomados como informantes claves de la investigación, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico, como el presupuesto de tiempo.

Por lo antes expuesto constatamos el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a ocupar el tiempo libre del adulto mayor de 60 -74 años de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio: Proceso de Recreación Comunitaria.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre en el adulto mayor.

Objetivo: Proponer actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años de la circunscripción 28 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1-¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes teorías que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?

2 - ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

3 -¿Cómo elaborar actividades físico- recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

4 -¿Cómo valorar la efectividad de la aplicación de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?

Tareas Científicas

1-Búsqueda bibliográfica y referativa acerca de los antecedentes teóricos metodológicos que existen acerca de la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional.

2 -Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

3 –Elaboración de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

4- Validación de la efectividad de la aplicación de actividades físico-recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: 425 personas adultas en edades comprendidas entre 60-74 años que radican en el CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Muestra: 31 personas adultas del consejo popular “Carlos Manuel” que representa el 40% de la Unidad de Análisis.

MÉTODOS TEÓRICOS:

Histórico – Lógico: Se utilizó para efectuar el análisis de los elementos de semejanzas con estudios similares y actividades físico- recreativas anteriores,

Análisis –Síntesis: Permitió hacer un estudio del problema de la investigación analizar los contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación de actividades físico-recreativa a ofertar.

Análisis de datos: Se utilizó para la recopilación de la información y actualización mediante la revisión de programas deportivos, recreativos, bibliografía, investigaciones efectuadas anteriormente.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación. Se aplicó con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área motivo de estudio tales como; idoneidad del lugar, participación y organización, efectuándose en el mes de octubre del 2007.

Encuesta: Fue aplicada la encuesta a la muestra de 31 adultos mayores 8 hombres y 23 mujeres del consejo popular, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a la oferta de actividades físico-recreativas que se viene desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como la preferencia entre otros elementos.

Entrevista: Se realizó con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con las actividades físico-recreativas variedad y frecuencia con que se venían desarrollando hasta el momento.

Estudio de documentos: Se realiza con el objetivo de analizar como crear actividades físico-recreativas a partir de la práctica del deporte, la recreación y el ejercicio físico y mental, para la ocupación del tiempo libre de los ciudadanos, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Consulta a especialista: Se utilizó para la valoración de la propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, a especialistas con más de 5 años de experiencia en la recreación física.

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

Métodos sociales comunitarios:

Método de intervención participativa: Se aplica a diferentes factores y adultos mayores con el objetivo de recoger información y motivarlos hacia la práctica de actividades físico-recreativas, con el fin de transformar la realidad social.

Informantes claves: Facilitó la recogida de información complementaria. Se incluyó a: la secretaria de la delegación de la FMC, Delegado de la circunscripción, presidente del CDR, presidente del consejo popular, un dirigente sindical ya jubilado que es un activista del consejo popular, un maestro jubilado, una doctora en medicina ya jubilada, secretario del núcleo zonal del PCC, el médico y enfermera etc.

Forum comunitario: Se ocupó un espacio en la asamblea del delegado, donde participaron miembros de la comunidad, organizaciones políticas y de masas y el investigador.

Matriz DAFO: Se utiliza como diagnóstico para determinar impactos cruzados sobre la situación actual del entorno, desde el forum comunitario, tomando la lluvia de ideas que de ese impacto salió.

Métodos matemático-estadísticos:

Matemático-estadísticos: Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación para hallar los valores que se necesitan empleando el análisis porcentual para solucionar nuestro trabajo

aplicados en el CDR número 5 de la zona 28 circunscripción 28 de la Comunidad “Carlos Manuel”.

Aporte práctico

Elaboración de actividades físico-recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-74 años del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Aporte teórico: Fundamentar teóricamente actividades físico- recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Novedad científica.

Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez actividades físico- recreativas, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Estructuración de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con un total de 9 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación.

Capítulo I se desarrollan los fundamentos teóricos metodológicos y la caracterización, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción, y además resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre.

El capítulo II el análisis de los resultados, con las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea las actividades físico-recreativas con su fundamentación e importancia, que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre del adulto mayor.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

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

El objetivo del capítulo es fundamentar teórico y metodológicamente el problema de la investigación, estableciendo sus antecedentes y valorando las condiciones para resolverlo, además caracterizar los adultos de 60 a 64 años y el entorno donde viven.

I-1 Fundamentos del tiempo libre

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella. pág.80 (3)

Partiendo de lo planteado por Dumazedier, coincidimos, ya que el tiempo libre realmente es el conjunto de acciones a la que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o desarrollarse intelectualmente luego de liberarse de todo tipo de obligaciones.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano según Harry A. Overstrut citado por Aldo Pérez Sánchez quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicó-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización"

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo. Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.4 (4)

Consideramos lo planteado anteriormente y coincidimos con lo expresado por ese autor, ya que el hombre como tal satisface sus ansias psico- espirituales de descansó, aventura entretenimiento y socialización, pues el hombre crece intelectualmente cuando satisfaces sus deseos de recrearse en su tiempo libre y se relaciona con los demás miembros de la comunidad a través de grupos afines con sus intereses.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una Convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.4 (5)

Partiendo de esa definición muy acertada con la cual coincidimos plenamente con esa acertada definición ya que realmente la recreación le permite al hombre la posibilidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo de la naturaleza como un ser rico espiritualmente que lo hace encontrarse en sí mismo, que le sirven a su integración comunitaria.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899

en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class". Citado por Aldo Pérez Sánchez

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.5 (6)

Considerando lo planteado por Aldo Pérez Sánchez y con la cual coincidimos por lo que queremos expresar que lo que se quiere decir, que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

El profesor R. Moreira en su libro. La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural Plantea que "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la, sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural.

Esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga. pág 6 (7)

Partiendo de lo planteado por el profesor Moreira y con lo cual coincidimos, ya que las actividades recreativas enmarcan formas complementarias de enriquecimiento cultural, lo que en las actividades físico-recreativas propuestas, se incluyen lo cultural como una forma de mejorar el nivel socio cultural de nuestra población y en lo social porque es realizada por las personas que viven en la comunidad.

I-1-2 Caracterización del adulto mayor de 60 a 74 años

Para las personas adultas en este caso el adulto mayor de 60-74 años el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico-recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico, pues en el adulto mayor ocurren cambios morfo funcionales que afectan la motricidad del mismo como:

- 1 Pérdida de masa muscular.
- 2 Disminuye la movilidad articular.
- 3 Disminuye la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- 4 Disminuye la desmineralización ósea.
- 5 Disminuye la capacidad respiratoria.
- 6 Disminuye la oxigenación de los tejidos.

I-1-3 Características psíquicas del Adulto Mayor.

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

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

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización (8)

En el Área Cognitiva se observa:

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

En el Área Motivacional:

- 1 Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- 2 Se reduce el círculo de sus intereses.
- 3 No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- 4 Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- 5 Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

- 1 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).
- 2 Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- 3 Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

- 1 Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a si mismo lo suficiente.
- 2 Inseguridad en si mismo.
- 3 Rasgos de la personalidad.
- 4 Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- 5 Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- 6 Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- 7 Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- 8 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:

- 1 Negativistas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- 2 Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- 3 Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación

I-1-4 Envejecimiento.

Según, Devi Ramírez y Martha Castro, citado por Iglesias,(2008)

Se reconocen dos tipos de envejecimiento: el biológico que se refiere a los cambios que tienen lugar en el organismo y que son característicos de las personas de edad avanzada y el envejecimiento, que algunos autores denominan “socio génico”, que se refiere al papel que impone la sociedad a las personas que envejecen. Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río Pág.17 (9)

En este último están involucrados todos los prejuicios que la sociedad

manifiesta con relación a los ancianos.

Ambos tipos de envejecimiento son responsables de los problemas que aquejan a las personas de edad avanzada. Es poco lo que se puede hacer por el envejecimiento biológico, es posible realizar mucho contra el envejecimiento socio génico.

El proceso de envejecimiento debe analizarse no sólo a través de los cambios en el estado de salud de los ancianos, sino también en su contexto sociocultural, ya que ello influye de manera importante en su calidad de vida.

La calidad de vida de cualquier grupo poblacional está determinada tanto por las políticas sociales y educativas que se pongan en efecto, políticas que reducen tanto las desigualdades sociales como la pobreza son esenciales para complementar los esfuerzos individuales en pro de un envejecimiento activo.

Las personas en edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo, el adulto mayor saludable y activo es un recurso para la familia y la sociedad. La vejez es cada vez menos sinónimo de dependencia; a pesar de que el riesgo de enfermedad crónica y de discapacidad se incrementa con la edad.

Solamente uno de cada cinco personas en la edad de 65 años o más presenta alguna discapacidad funcional crónica y muchas personas en condiciones crónicas y con limitaciones funcionales, mantienen otras capacidades significativas.

La salud y el bienestar en la edad avanzada dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento. Los estilos de vida saludables buscan crear conciencia sobre lo que significa el proceso de envejecimiento y desarrollar hábitos de auto cuidado y de cuidado mutuo.

Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones, constituye también un reto en nuestra sociedad. Iglesias, Mesa, Y. T.D. Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. Año 2008 pág.17 (10)

I-2 Caracterización e importancia de las actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor

Es difícil hablar de actividades físico-recreativas de forma moderna y adecuada para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones bien delimitadas.

En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

Las actividades físico-recreativas para las personas en edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales, el tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientemente.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone el proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud, lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad adulta mayor, es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad. Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río pág.24 (11)

Teniendo en cuenta lo anterior coincidimos con lo planteado anteriormente ya que el mundo de hoy en el que nuestro país no está exento del aumento de personas en edades avanzadas es una preocupación del estado cubano y uno de los problemas sociales más importante que enfrenta con los profesionales de la Cultura Física y la salud, por crear conciencia de la importancia de la actividad físico–recreativa en esas edades en el tiempo libre por los beneficios y transformaciones, que ayudan a conservar la salud y por tanto tener una longevidad más duradera libre de enfermedades propias de la edad.

I-2-1 - La actividad físico-recreativa en el contexto social comunitario

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de esas poblaciones.

Con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico-recreativas 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 éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado

evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

Las personas adultas en edades comprendidas entre 60-74 años que conforman el grupo social en el cual está enmarcado nuestra investigación participan en la ocupación del tiempo libre en las actividades físico-recreativas que se efectúan en el CDR No. 5 zona 28 circunscripción 28 del consejo popular "Carlos Manuel" del Municipio Pinar del Río, disfrutan de buena salud tanto física como mental, además mantienen buenas relaciones interpersonales.

I-2-2 Ventajas de la ocupación de la recreación y el tiempo libre

La recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, Llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos

y psicológicos.

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.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar.

“El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción”. Marx, K. (1966) “Contribución a la crítica a la Economía Política”. El Capital, tomo e uno, Editora Ciencias Sociales, 1973 Editora Política La Habana Pág. 286 (12)

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el Tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente Intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

Se considera lo expresado por Carlos Marx por lo que retomando ese criterio donde vemos la necesidad de ocupar ese tiempo disponible en las personas adultas en edades comprendidas entre 60-74 años en la práctica de actividades físico-recreativas, transformándolas con esas actividades en una persona altamente intelectual que participa en el proceso de esas actividades

no como uno más de forma pasiva sino como organizador y participante activo de las mismas.

I-2-3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados.

La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más.

Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado.

Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En concordancia con lo planteado por:

Moreira, R (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 esta 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. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga. Pág. 12 (13)

Partiendo de lo planteado por Moreira coincidimos con relación al tiempo libre en las condiciones del capitalismo ya que el tiempo libre que dispone el proletariado y la clase obrera de vanguardia la cual es explotada ,es un elemento de lucha de clase en los distintos niveles de estas especialmente en lo ideológico, para la preparación de la lucha a través de una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta 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.

El tema del ocio y el tiempo libre esta entre los más analizados, Por lo que nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García, que señalan:

“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 ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190 (14)

Teniendo en cuenta con lo planteado por ambos autores, coincidimos, por lo que el tiempo libre es el tiempo que tienen los miembros de la sociedad para sí para su reproducción tanto material como espiritual.

Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el

desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas). Y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas”. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág190 (15). Partiendo de la definición de trabajo anterior, coincidimos ya que en realidad es aquel tiempo libre de todo tipo de actividades como Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas.

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190 (16).

Por lo que el autor coincide y considera que el tiempo libre presenta características diferenciadas que se expresa en un universo de actividades recreativas concretas dentro de una propiedad común.

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias

respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, 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. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág. 95 (17).

Se considera con lo expresado y coincidimos, con relación al tiempo libre ya que es el que tiene el individuo libre para sí, después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.).

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. Pérez, Sánchez. (2003) A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I. Pág. 13 (18)

Teniendo en cuenta lo expresado ya que es el tiempo en que el grado de obligatoriedad no es de necesidad en virtud de tener satisfecha sus necesidades básicas. y que puede en este caso ser aprovechada por las personas adultas mayores para optar por actividades físico –recreativas sanas que le permitan en ese tiempo aprovechado de forma útil ganar en mejoras para su calidad de vida

Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la

realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I. Pág.12 (19)

Por lo que se considera y coincidimos con lo planteado por Aldo Pérez Sánchez, ya que como Tiempo Libre es el espacio después de concluir todas las actividades y que en este caso pueden ser ocupadas por las personas adulta mayor para realizar las actividades de libre elección.

Según Grushin, O. 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. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág.97 (20).

El autor considera y coincide con lo planteado, ya que el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo lo cual se entiende como tiempo social

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada el desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana pág. 38 (21).

Partiendo de lo planteado y con lo cual coincidimos en que La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada el desarrollo de la personalidad socialista

ya que nuestro estado propicia todas las condiciones para todos por igual tanto físico–recreativas intelectual cultural para desarrollar una personalidad sólida socialista en los ciudadanos.

En el adulto mayor que posee un tiempo libre que puede ser aprovechado de esa manera a lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias que solo, piensa el individuo de esas sociedades en el consumo y en enriquecerse como clase explotadora a costa de los demás en ese tiempo libre.

Pérez, Sánchez, A plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opción habilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.16 (22).

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado y coincidiendo con el mismo, ya sino se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica entonces el tiempo libre disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre ya que el individuo tiene que asegurar en ese tiempo libre sus necesidades vitales.

Pérez, Sánchez, A sigue planteando que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas- físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro

Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág.21 (23).

Teniendo en cuenta lo con lo planteado coincidimos, ya que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida.

Por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación dando posibilidades de un disfrute de esas personas en su tiempo libre en nuestro caso en el adulto mayor que necesita aprovechar ese tiempo de manera beneficiosa.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- _ Cultura del tiempo libre.
- _ Formación y educación para el tiempo libre.
- _ La cultura del tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos.

Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad

popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad: Ese es el aparente concepto burgués (pues en realidad no es así ni en el capitalismo). La característica más importante de las actividades del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación.

Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y físicas-recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe

previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y físico-recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades físico-recreativas de tiempo libre bien hechas.

En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

El tiempo es una categoría filosófica que han estudiado anteriormente, la división que hemos realizado de él, solo es atendiendo a aspectos metodológicos, ya que son formas de existencia de la materia, que se encuentran en interacciones dialéctica, al respecto Marx expresó: El tiempo es el espacio en que se desarrolla el hombre.

Es imposible comprender cómo actúa el hombre, (porque actúa de una manera

determinada) fuera de los marcos del tiempo y del espacio, pues considerar la actividad humana fuera de estos marcos, sería una ilusión, una abstracción y un error idealista, por consiguiente el espacio es un elemento constitutivo, que enmarca la realización también, de las actividades vinculadas a la cultura, el deporte y a la recreación general.

La Filosofía Marxista define el espacio como una forma real objetiva de existencia de la materia en movimiento, expresa la coexistencia de las cosas y las distancia entre su extensión y el orden en que están situadas unas respecto a otras.

La recreación (actividades que se realizan en el llamado tiempo libre) va a desarrollarse dentro del espacio en general, el cual puede ser entendiendo de forma específica como:

Espacio Físico: Ámbito donde se mueve el hombre, la vivienda, el barrio, la comunidad, la ciudad, el medio, y que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia del hombre, la interrelación con el espacio cultural y social.

Espacio Cultural: Ámbito de realización de la vida espiritual del hombre. Es el marco en el cual el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural.

Espacio Social: Ámbito en el cual el hombre establece su intercambio, la comunicación social, y en el se desarrollan las relaciones sociales entre los individuos y que en nuestras condiciones de sociedad socialista muestran una amplia esfera, dado el dinamismo y amplitud que posee la actividad social.

Queremos de enfatizar a modo de conclusión que el hombre establece una relación afectiva con el medio que lo rodea (espacio físico, cultural o social) y recibe sus influencias de forma individual, es decir, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva.

A esto no escapa la percepción de la recreación que deviene en el individuo

una condición interna, subjetiva.

Pérez, Sánchez, A Por tanto el contenido que este le confiere, sin obviar los acondicionamientos sociales que impone sus normas y sus regulaciones necesarias, dependen también de los gustos ideales, intereses, actitudes y necesidades que posee el individuo determinado; aunque estos se conforman en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad, del hombre con el espacio donde se desarrolla, así como sus actividades. Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I .pág.21 (24).

Consideramos que lo planteado y con lo que coincidimos con Aldo Pérez Sánchez ya que de los gustos ideales, intereses, actitudes y necesidades que posee el individuo determinado; aunque estos se conforman en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad, del hombre con el espacio donde se desarrolla, así como sus actividades.

Por tanto el contenido que este le confiere, sin obviar los acondicionamientos sociales que impone sus normas y sus regulaciones necesarias, dependen de los interés y necesidades que posee en este caso el nuestro el adulto mayor, la de la realización individual plena de cada persona en el socialismo, la de la más alta libertad alcanzada en la historia, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento y la vida socialista.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la Capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece.

Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos.

Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social:

Consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

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

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio de los valores espirituales.

I-2-4 Característica del consejo popular.

El Consejo Popular urbano "Carlos Manuel de Céspedes" del municipio Pinar del Río se encuentra enclavado en la parte Oeste de dicho municipio cabecera, siendo sus límites: al Norte, colinda con el Consejo Popular Capitán San Luís; al Sur con el Consejo Popular Ceferino Fernández Viñas, al Este con el Consejo Popular Hermanos Cruz, al Oeste con el Consejo Popular Capitán San Luís, teniendo el mismo una extensión territorial de 1.9 Km., es decir 1900 metros cuadrados, casi 2 Km. Con una población de 12870 habitantes, donde están representados todos los grupos etarios.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular somos privilegiados ya

que cuenta con una amplia gama de instalaciones, por ser este el municipio cabecera, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sinnúmero de actividades opcionales como oferta recreativa cultural lo que permite perfectamente cubrir las necesidades recreativas culturales de los adultos posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades. Se realizó un inventario de las instalaciones, donde se pudo conocer la cantidad y variedad de ellas así como su estado y funcionamiento el cual pudo ser evaluado de bueno.

Estas instalaciones actualmente se encuentran en buen estado, muchas recibieron reparación y reestructuración con nuevas tecnologías como parte del rescate y embellecimiento de la ciudad, por lo que su utilización es correcta, por ejemplo tenemos el teatro Jacinto Milanés, el cual brinda servicios culturales durante toda la semana y fines de semana con una buena programación cultural.

Brinda además actividades de música en su patio la Picuala, el museo de Historia, el de Ciencias Naturales, el arte en Colon perteneciente al fondo de bienes culturales, se remozó la Terminal de ómnibus con servicios gastronómicos nuevos, con el bulevar, el rapiperro, los cuales cuentan con obras de arte en sus paredes y murales, se encuentra el centro nocturno recreativo Casa Colonial con cafeterías y servicios de restaurante y espectáculos culturales, la casa de infusiones, la casa de la música, etc.. Dichas instalaciones se encuentran reflejadas en la tabla No. 1

Tabla No.1- Variedad y Cantidad de Instalaciones en el Consejo Popular

No.	Instalaciones	Cantidad
1	Terrenos de Fútbol	1
2	Canchas de Baloncesto	3
3	Canchas de Voleibol	2
4	Parques	10
5	Cine	1
6	Centro Nocturno	12

7	Museo	2
8	Teatro	1
9	Monumentos históricos	4
10	Pista de atletismo	1
11	Gimnasio de cultura física	1
12	Policlínicos	1
13	Consultorios	18
14	Academia de Ajedrez	1
15	Centro promotor SIDA y Enf. Sexuales	1
16	Escuela Comunitaria de C. y deporte	1
17	Escuelas Primarias	3
18	Escuelas Secundarias	1
19	Universidad	1

En resumen el capítulo I recoge teorías planteadas por los autores, donde se considera que para ocupar el tiempo libre nada más recomendable que el programa de actividades físico-recreativas propuestas y una caracterización exhausta del adulto mayor y su entorno.

Capítulo II Análisis de los resultados. Importancia y fundamentación de las actividades físico-recreativas

El análisis de los resultados se constata en este capítulo mediante las muestras e instrumentos aplicados, en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real, del ámbito del adulto mayor. La propuesta de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre se fundamentará metodológicamente.

II-1 Análisis de los resultados

Resultados de la observación

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico fueron realizadas varias observaciones, (en un total de 5) a un grupo de actividades físico-recreativas realizadas en el Consejo Popular durante los meses de Octubre del año 2007 y Mayo del año 2008.

Como a cada una de las cinco actividades, se evaluaron los tres parámetros, entonces se dieron un total de 15 calificaciones, como se muestra en la tabla 2 que se presentará posteriormente, donde en tres ocasiones se evaluó de Bien, para un 20%, en otras siete de Regular, para un 47% y las restantes cinco de Mal, para un 33%, predominando el mayor por ciento en la evaluación de regular.

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 2 actividades para un 40% y regular en 3 para el 60 % restante, es decir que el lugar no se considera aceptable. De igual forma en la participación, pues se considera mala en 3 actividades para un 60% y de regular en 2 para un 40%, por lo que se considera de mala. La calidad, que incluye el contenido y la organización, fue buena en solo 1 una actividad para un 20%, y 2 actividades regular y mal para un 40% en cada una, por lo que se consideran de regular este aspecto.

Las actividades recreativas son planificadas por la escuela comunitaria, y no responden a las preferencias del adulto mayor, puesto que la participación es casi total como espectador, solo participando activamente en los juegos de dominó, dado más bien por la escasa oferta de actividades que por su edad.

Los adultos presentan estos resultados en la utilización del tiempo libre, por la falta de medios que garantice una planificación de otras actividades, que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas, además que estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, puesto que al no contar con variedades de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser, para evitar resultados como los que se muestran en las observaciones realizadas.

Durante la realización de la misma se pudo constatar varios aspectos como la idoneidad del lugar, la participación de la población, y la calidad y organización de las mismas. (Tabla No.2).

Tabla 2- Resultados Generales de las Observaciones realizadas a las actividades físico–recreativas en la ocupación del tiempo libre

Actividades Observadas	Indicadores	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Festival deportivo recreativo	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación		x	
	c- Calidad y Organización			x
Plan de la calle	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación			x
	c- Calidad Organización			x
Torneo deportivo popular de	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación			x

voleibol	c- Calidad Organización		x	
Simultánea de ajedrez	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación			x
	c- Calidad Organización		x	
Torneo de dominó	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación		x	
	c- Calidad Organización	x		
TOTAL		3 20%	7 47%	5 33%

II-1-1 Resultados de la encuesta la población para la recolección de datos de interés a la muestra para conocer las características de la misma y conocer en que ocupan el tiempo libre así como gustos y preferencia.

Para poder conocer las características y dar una valoración de la población adulta en edades comprendidas entre 60 y 74 años del CDR No.5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular Carlos Manuel se le aplico una encuesta donde se recogen datos de interés. **(Ver Anexo # 3)**

En la tabla No. 3 se puede ver los resultados obtenidos a la muestra, donde se observa un predominio del sexo femenino con 23 mujeres para un 74% y 8 hombre para un 26 % representando el 100% de la muestra lo que puede estar dado por actitudes machistas que aun predominan en nuestra población. **(Ver Anexo # 6 Tabla 3)**

En la tabla No. 4 se recogen los resultados sobre el estado civil de nuestra muestra donde se puede constatar que predominen los casados con un total de 22 representando el 71%, los solteros con 9 para un 29% lo que representa el 100% de la muestra donde podemos ver que predominan las costumbres de otra época. **(Ver Anexo # 7 Tabla 4)**

En la tabla No.5 se recogen los resultados sobre el nivel cultural de nuestra muestra donde 14 alcanzaron el grado primaria representando el 45%, 7 el nivel secundaria para un 23%, 6 el nivel preuniversitario para un 19 % ,y por ultimo 4 alcanzaron el nivel universitario para un 13% aquí podemos ver que muchos nacieron antes del triunfo de la revolución y no tuvieron las oportunidades que hoy tienen nuestros niños ,jóvenes y adultos nacidos después del 1ro de Enero por lo que muchos de ellos tuvieron que trabajar para subsistir y ayudar a su familia a salir de la pobreza de aquella época los resultados obtenidos representan el 100% de la muestra analizada. **(Ver Anexo # 8 Tabla 5)**

En la siguiente tabla No. 6 dividimos la muestra en tres grupos de edad donde obtuvimos los siguientes resultados la edad 60-65 es la que mas miembros tiene con 15 representando el 48% ,las edades de 66-70 y 71-74 tienen cada una 8 miembros representando el 26% en ambos caso siendo estos resultados el 100% de la muestra. **(Ver Anexo # 9 Tabla 6)**

Al analizar otros aspectos obtenidos de la encuesta para caracterizar nuestra población estudiada obtuvimos los siguientes datos:

En la pregunta No. 2 sobre el hábito de fumar 22 respondieron afirmativamente para el 71% y 9 negativamente para el 29%

De los 22 que respondieron que si que fumaban, 8 plantean que fuman una cajetilla al día para un 37%, 6 dos cajetillas al día para un 27%, 4 que fumaban tres cajetillas al día para un 18% y 4 manifestaron que fumaban ocasionalmente para un 18% lo que dice a las claras que el 71 % de la muestra se dedican en parte de su tiempo libre al habito nocivo del tabaquismo. **(Ver Anexo # 10, Tabla 7)**

En la pregunta No. 3 sobre si ingieren bebidas alcohólicas 6 respondieron de

forma afirmativa lo que representa el 19% que toman y 25 que no lo hacen para el 81% de los 6 que respondieron afirmativamente plantean que toman 1 vez a la semana 3 para el 5 % y ocasionalmente 3 representando el 5% en ambos casos. **(Ver Anexo # 11, Tabla 8)**

En la pregunta No. 4, al preguntar a los 31 miembros de la muestra si conocen o no las actividades físicas recreativas que se ofertan en el CDR o comunidad 21 plantearon que no para el 68 % y 10 que si para el 32 % por lo que se ve a la luz que hay una pobre divulgación de las actividades físicas recreativas en la comunidad. **(Ver Anexo # 12, tabla 9)**

En la pregunta No. 5 al referirse a las actividades recreativas en que participa en su CDR y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que el domino ,el ajedrez y el circulo de abuelo tienen carácter semanal, los festivales deportivos y las caminatas mensual y las actividades festivas y bailables, los planes de la calle, torneos deportivos populares, así como las excursiones son ocasionales estos resultados dejan entrever que existen deficiencias con la frecuencia y la variedad de ofertas recreativas o cuando menos indican como es que lo hacen estos miembros del CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular Carlos Manuel quedando a las claras que pudieran existir más variedad de dichas ofertas **(Ver Anexo # 13, tabla 10)**

En la pregunta No. 6 al referirse a la sección del día que le parece el más adecuado resulto ser la mañana con 12 miembros que respondieron por esa sección lo que representa el 39 % seguida de la tarde con 10 representando el 32%, y la noche con 9 representando el 29% representando esto el 100% de los encuestados. **(Ver Anexo # 14, Tabla 11)**

En la pregunta No 7, al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades físico-recreativas de su consejo popular responden que están satisfechos siempre 9 que representan el 29.2 %, y que a veces 7 que son el 22.5 % mientras que la mayoría 15 que representa el 48.3 % no están satisfechos nunca ello esta corroborado por la gama de actividades que

anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuales son las que más prefieren quedando como sigue en el siguiente cuadro. **(Ver Anexo # 15, Tabla 12)**

En la pregunta No. 8 Cuando enumeran las actividades físico- recreativas que más le gustaría aparecen con el 100 % de los encuestados ver videos y películas del adulto mayor y los cumpleaños colectivos seguido e bailes tradicionales con el 97%, las excursiones alcanzan un 93.5 al igual que la conmemoración de fechas históricas ,las peñas deportivas también ocupan su referencias con un 90 % y expresan gustarles las tablas gimnásticas a un 87 % de los encuestados, el 84% prefieren los paseos nocturnos e intercambiar con otros CDR el 64.5 %.

Llama la atención que las actividades físico-recreativas al describir las actividades que mas frecuente realizan y que coinciden con las de mas bajos por ciento de preferencias, como circulo de abuelo, plan de la calle, visitas a museos, juegos de mesa y torneos de domino que no alcanzan mas del 60 % de aceptación preferencias aspecto a tener en cuenta para nuestra oferta en el plan de actividades. **(Ver Anexo # 16, Tabla 13)**

II-1-2 Resultados de la entrevista informantes claves para conocer datos de interés acerca de los programas de la cultura física así como su realización acorde con los gustos y preferencias. (Ver Anexo # 17 Tabla 14)

En la pregunta No. 1 de la entrevista a los informantes claves respondieron que los programas específicos que se ofertan son, circulo de abuelos 12 coincidieron para el 100%, ejercicios para hipertensos coincidieron 5 lo que representa el 42%,ejercicios para diabéticos coincidieron 4 para un 33%,actividades deportiva recreativas 8 para un 67%, actividad complementaria o cultural 3 para un 25%,festival deportivo recreativo 6 para un 50%,torneo de domino 9 para un 75% lo que demuestra que demuestra que no conocen los programas de la cultura física y la recreación en su totalidad.

En la pregunta No. 2 de la entrevista a los informantes claves respondieron que

la frecuencia con que se realizan estas actividades respondieron que ocasional 7 lo que representa el 58%, mensual respondieron 3 para un 25% y 2 que semanal para un 17% lo que demuestra que estas actividades no tienen un carácter sistemático lo que hace que la participación y motivación del adulto mayor no sea la mejor.

En la pregunta No. 3 de la entrevista a los informantes claves respondieron que no dominan el programa de actividades para el consejo popular 8 lo que representa el 67% y que si lo dominan 4 lo que representa el 33% ya que no hay divulgación y contacto permanente en la planificación por parte de los factores implicados en la programación de las mismas.

En la pregunta No. 4 de la entrevista a los informantes claves respondieron que las causas que impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas en el consejo popular son gustos y preferencias 12 para el 100%, asistencia del medico a las actividades 12 lo que representa el 100%, condiciones del lugar 10 representando el 83%, focos religiosos 10 representando el 83%,9 falta de recursos representando el 75%, nivel cultural de la población representando el 75%,7 horarios de los profesores para un 58%.

En la pregunta No. 5 de la entrevista a los informantes claves respondieron que las actividades que predominan en la comunidad son recreativas pasivas con 10 representando el 83%, recreativas 8 para un 67%, físicas 6 para un 50% y por ultimo las llamadas complementarias o culturales respondieron 4 para un 33%.

En la pregunta No. 5 de la entrevista a los informantes claves respondieron que el orden de prioridad de las actividades que mas prefieren son cumpleaños colectivos, Videos y películas del adulto mayor con 12 que respondieron y coincidieron para el 100% de cada una de estas actividades, Bailes tradicionales, Torneo de domino, Conmemoración de fechas históricas con 11 cada una de estas actividades en que coincidieron para 92%, Peñas deportivas, Excursiones, Caminatas 10 que coincidieron para el 83%, Tabla

gimnástica, Círculo de abuelos, y vistas a museos con 9 cada uno que coincidieron para el 75% para cada actividad, Intercambios con otros CDR 7 coincidieron para el 58%, Actividad físico-recreativa 6 coincidieron para el 50%, Planes de la calle coincidieron 5 para el 42%.

II-1-3 Importancia y resultados de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas.

Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida cada época también evolucionan. Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión,

Maslow citado por Iglesias. Mesa, Y. T.D. Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. Año 2008 Pág.25

Identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son:

1 ambiente físico

- 2 ambiente social
- 3 ambiente psíquico
- 4 seguridad social

Así podemos compartir el pensamiento de Jarret citado por Iglesias,(2008)
“La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida”.Iglesias, Mesa, Y. T.D. Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. Año 2008 Pág.25 (25)

Partiendo con lo planteado anteriormente no coincidimos, ya que existen estudios científicos que demuestran que la actividad física, como parte del mejoramiento de la calidad de vida son factores unidos en sí que llevan al alargamiento de la vida de aquellas personas que tienen como en nuestro país la atención de personal altamente calificado de la cultura física y la salud.

Se puede hacer mención a la atención de seguridad social y de alimentación básica, como derechos que el estado protege a ese grupo de edad adulta mayor, brindándoles opciones de bienestar lo cual conlleva a que las personas de forma saludables den más años a su vida.

Desde finales del siglo XX se le están atribuyendo valores al deporte y a la educación física que antes no tenía, ello incluye su práctica en varios grupos sociales como son niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseían cultura de ello antes de arribar a la edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces recreación.

El planteamiento anterior constituye elementos básicos en los que se centran,

según el criterio de los especialistas, la actividad física recreativa en esta etapa de la vida. Con independencia de los motivos lo más importante es que encuentren un interés personal y tomar conciencia de la necesidad de realizar ejercicio físico de forma sistemática.

Hay diversos aspectos que influyen en un aumento del nivel de salud a través de la práctica deportiva o de actividades físicas continuas. A nivel fisiológico y biológico, está comprobado que hay una mejora de los órganos internos y de las capacidades físicas. El ejercicio físico influye en la ocupación del tiempo libre.

Los estudios realizados sobre la práctica de actividades físicas en las personas mayores han puesto de manifiesto los efectos positivos de una actividad motora regular y continua.

Estas mejoras se reflejan no sólo en la capacidad de resistencia al ejercicio y por lo tanto, al esfuerzo determinado por el entrenamiento físico, sino también en las capacidades intelectuales, con una viveza intelectual y un estado de distensión psíquica superior a la media verificada en ellos.

Realizar actividad física, ejercicios y deporte, está más que justificado, no sólo a nivel de salud, sino también como actividad recreativa. Por ello se agrupan los factores que justifican el por qué y para qué hacer actividad física en cuatro grandes bloques;

Estos son: prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación. Se habla de una actividad que no sólo implique movimiento, sino también relaciones, juegos, comunicación, bienestar, compañía.

Cualquier persona que realice actividad física, psíquica y socio afectivo. Todo ello lleva a mejorar el nivel de salud a su vez la calidad; de ahí la necesidad de asumir la actividad física con enfoques holísticos e integradores. Los tres primeros se agrupan bajo el concepto de bienestar físico y salud y que tienen

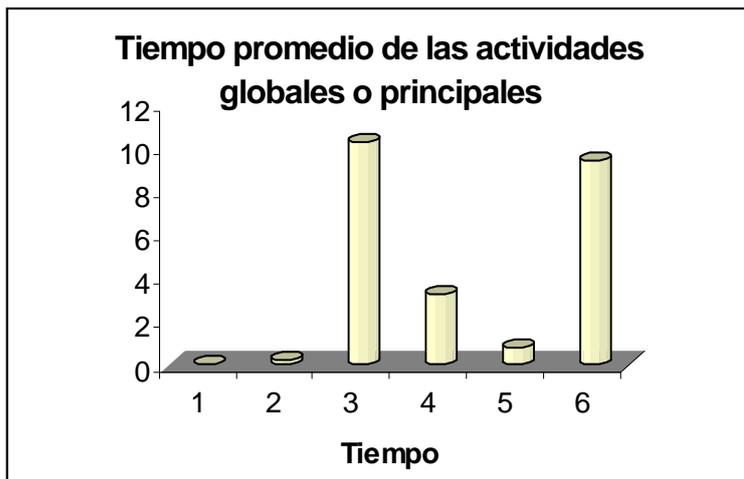
una finalidad básicamente utilitaria. Un cuarto grupo, llamado recreativo, englobaría más los aspectos lúdicos, sociales y afectivos.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (anexo No.4) a la muestra seleccionada (31 adultos mayores), se puede observar en la tabla No, los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Partiendo de que por las particularidades propias de la edad, estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (10:25) y las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 41 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar a los hábitos nocivos del tabaquismo y la ingestión de bebidas alcohólicas .

Tabla No.15 Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
	Trabajo o Estudio	0:00
	Transportación	0:22
	Necesidades Biofisiológicas	10:25
	Tareas Domésticas	3:25
	Actividades de Compromiso Social	0:8
	Tiempo Libre	9:41
	TOTAL	24: 00 h



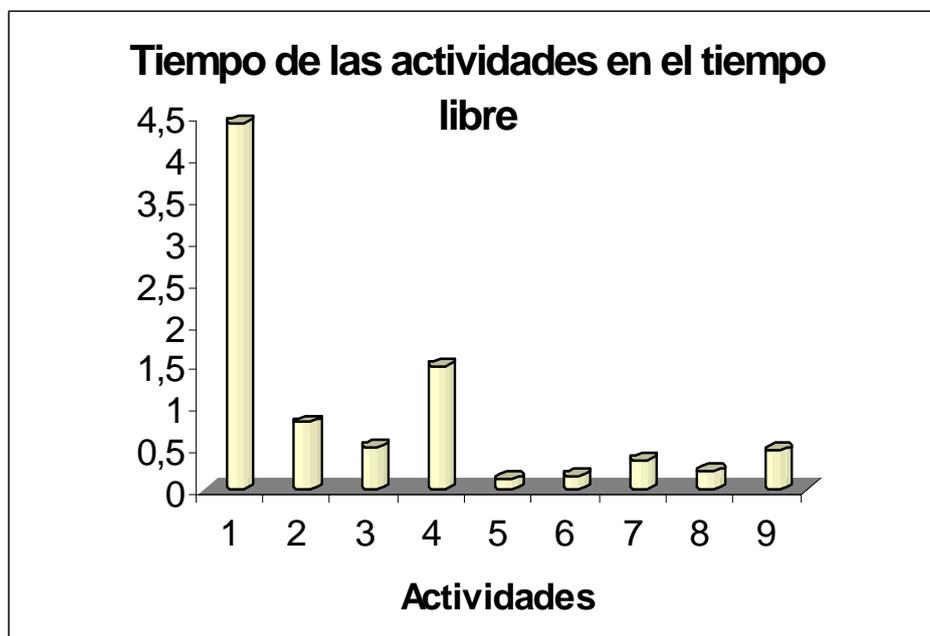
Leyenda:

1. Trabajo o Estudio.
2. Transportación.
3. Necesidades Biofisiológicas.
4. Tareas Domésticas.
5. Actividades de Compromiso Social.
6. Tiempo Libre.

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en la Tabla No. 15 a un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: ver televisión (4:42), dormir la siesta (1:48) y escuchar radio (0:50), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (0:46). Esto denota una débil realización de actividades físicas recreativas organizadas.

Tabla No.16 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
	Ver Televisión	4:42
	Cuidar y jugar con los nietos	0:8
	Escuchar Radio	0:50
	Dormir la siesta	1:48
	Buscar y Leer la prensa	0:11
	Pasear	0:16
	Conversar	0:35
	Círculo de Abuelos	0:21
	Juegos de Mesa	0:46
	TIEMPO LIBRE TOTAL	9:41



Leyenda

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1. Ver Televisión. | 4. Dormir la siesta. | 7. Conversar. |
| 2. Cuidar y jugar con los nietos. | 5. Buscar y Leer la prensa. | 8. Círculo de Abuelos. |
| 3. Escuchar Radio. | 6. Pasear. | 9. Juegos de Mesa. |

II-1-4 Aplicación para el diagnóstico comunitario de la matriz DAFO.

La matriz de impactos cruzados es una técnica de diagnóstico que nos permite conocer la situación actual de los factores internos (debilidades y fortalezas) y factores externos (amenazas y oportunidades) y la forma en que interactúan unos con otros, nos permite utilizar mecanismos para transformar la situación, la lluvia de ideas fue tomada en el fórum comunitario, a los habitantes y en la escuela comunitaria a los directivos de la misma.

MATRIZ DAFO

FORTALEZAS:

- .1-Suficiente fuerza técnica par desarrollar el trabajo.
- 2-Activistas en función de la recreación.
- 3-Sistema de trabajo educativo en la comunidad.
- 4-Comunidad dentro del perímetro de urbano.

Amenazas:

- 1-Preferencia por otras actividades que no son las que se ofertan.
- 2-Falta de acción sobre la comunidad.
- 3-Inclemencias del tiempo.
- 4- Efectos del bloqueo económico.
- 5-Presencia de focos religiosos

Oportunidades:

- 1-Existencia de personal calificado.
- 2-El consejo popular bien estructurado.
- 3-En el municipio existen programa de recreación
- 4-Revitalización del trabajo comunitario.
- 5-Cuenta con centros deportivos y recreativos.

Debilidades:

- 1-Tendencia a disminuir la práctica de actividades físicas.
- 2-Falta de iluminación en las áreas deportivas.

3-Insuficientes medios.

4-Baja participación de los habitantes.

5-Horario de los profesores

Cuadrantes:

F		1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	2	2	1	2	0	2
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	2	2	2	2	0	2	0	0
	4	0	2	2	2	2	2	0	0
					30				16
D	1	0	0	2	2	2	2	2	2
	2	2	0	2	1	2	2	2	2
	3	2	1	2	1	2	2	2	2
	4	0	0	2	2	2	2	2	2
						19			

Impacto Grande-2ptos

Impacto Medio -1pto

No Impacta -0

Mediante este diagnóstico se pudo determinar cual es la fortaleza mas grande para nuestro trabajo, en este caso es contar con la fuerza técnica especializada, por otra parte la influencia de la mayor amenaza que es la preferencia de los adultos por otras actividades que no son las que se ofertan.

Obteniendo como resultados:

	Oportunidades	Amenazas
F	Ofensiva 30	Defensiva 19
D	Adaptación 19	supervivencia 32

Estrategia de supervivencia, porque todo lo que predominan son elementos, negativos, debilidades y amenazas, por este motivo tramamos un plan de actividades para revertir la situación y ocupar de forma sana el tiempo libre del adulto mayor.

II-2 Propuesta de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre

II-2-1 Las actividades físico-recreativas

Ya que: El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte praxis y hacia el deporte espectáculo, orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento, ocio pasivo. Y hacia la praxis es ocio activo, higiene, salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, pausa en tecnicismo (tregua), relación social y superación ajena.

De ahí que tome vital importancia lograr una práctica de la actividad físico-recreativa para la educación ambiental.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).

“Aunque la actividad física ha estado desde el antaño en todas las generaciones en competiciones, en preparaciones, con objetivos religiosos, artísticos, militares e higiénicos deportivos, la concepción educativa surge a

partir de los griegos. Los griegos logran formar una cultura corporal para prepararse para los conflictos bélicos mediante, competiciones y deportes de lucha, además de darle un matiz higiénico a través de la gimnasia, dietas alimenticias, buscando una mejor presencia y honor en los ciudadanos.

En la civilización romana, influenciada en gran medida por la griega, con el transcurso del tiempo aumentó la importancia de la preparación militar en demasía y se entrenaron bajo estas vías los famosos y sangrientos gladiadores de esta civilización. Con la aparición del cristianismo, la educación espiritual se opuso a la corporal y por tanto el carácter educativo de las actividades físicas fue reducido a limitadas prácticas gimnásticas.

En la Edad Media las actividades físicas son cuantiosas por la preparación para las constantes guerras, pero las concepciones filosóficas y religiosas de tipo ascético, discriminaron la actividad física en todas sus variantes. Ya en el renacimiento la actividad física comienza a recobrar su importancia.

A través de la actividad física y de las actividades físico recreativas se puede educar y llevar ese proceso que se da a lo largo de la vida en el que se van desarrollando todas las facultades humanas bajo el influjo y los estímulos del entorno.

Son varios los criterios existentes en nuestros días sobre los objetivos de la actividad física y el deporte. Jowet, A.E. y Col (1974) citado por José Hernández Moreno (23,7) propone combinar las tres dimensiones existenciales básicas del individuo humano:

- “El Hombre dueño de sí mismo logrando un mejor funcionamiento fisiológico que el individuo necesita moviéndose para mejorar y tener en buenas condiciones sus capacidades físicas. Además de lograr la

estabilidad psíquica mediante su movimiento en busca de su integración personal. Todo esto hace posible que su desplazamiento se encamine en busca de sacar de sí estrés, decaídas emocionales y para verificar su valor y desenvolvimiento social.

- El hombre en el espacio permite que al desplazarse el individuo se adapta a nuevas condiciones y domina su entorno. Además de conocer su posición con respecto a su alrededor”. (15,8)
- “El hombre en el mundo social presumiendo moverse para interactuar en la sociedad, con las demás personas en busca de una mejor comunicación entre las personas, que permite el intercambio de opiniones y sentimientos para tener mejores ideas. Otra gran variante de movimiento en la que está encaminada a lograr una mejor compenetración en el grupo, compartiendo puntos de vista, criterios, experiencias vivenciales, frustraciones entre otras.

Haciendo posible una buena interrelación con los demás, con aspiraciones de cumplir metas comunes, colectivas o personales, que son motivadas o encaminadas por diferentes roles dentro del grupo. Y es posible mencionar la influencia cultural que convierte a los ciudadanos en asiduos participantes de las actividades motrices de la sociedad, también recoge mediante movimientos conocimientos esenciales para aplicarlos en la vida cotidiana”.

Todo lo que se ha escrito con exactitud saca a la publicidad en el gran tamaño y diferencia de los objetivos que la actividad física y el deporte pueden obtener, sólo que sus características pueden ser diversas.

Con la realización de actividad físico-recreativa como expresión de una actividad pedagógica se incide de forma total en la educación del ser. Permite la educación integral de las personas, con grandes matices educativos. Esta sin dudas puede ser una herramienta educativa que en nuestra manos es aplicable en los momentos fuera de clases (tiempo libre) para disminuir el clima

violento que en ocasiones se vive por el ocio, la falta de comunicación y el no conocimiento de reglas, leyes y formas de conducta.

El camino de nuestra población debe ser a favor de una mejor calidad de vida y somos nosotros los encargados de a través de las actividades físico-recreativas introducir temas que mejoren la autoestima, la salud, la educación para el ocio, la educación para la paz, la educación ambiental entre otras.

La necesidad de proporcionar una generación físicamente saludable, desarrollada multilateral y armónicamente, son las exigencias de nuestro territorio y sociedad.

La actividad física es parte integral de la formación multilateral, constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre las bases del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.

II-2-2 Fundamentos metodológicos de las actividades físico-recreativas

La propuesta de actividades es el proceso de comunicación a través de la interrelación del hombre con el medio, donde se conoce, descubre y denomina la realidad, incluido el mismo y establece relaciones en su pertenencia a diferentes grupos, la familia, la escuela, que regulan su comportamiento a partir de las normas establecidas.

Las actividades aún cuando se den orientaciones precisas, es lo suficiente flexible de modo que puede ser adecuada a las necesidades del entorno donde se ponga en práctica.

Objetivo General

Proponer actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular Carlos Manuel.

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.
2. Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.
3. Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre al adulto mayor en edades comprendidas entre 60-74 años del CDR No.5 de la zona 28, circunscripción 28 del consejo popular "Carlos Manuel".
4. Desarrollar relaciones interpersonales entre los adultos mayores.

Consideraciones generales.

Las actividades físico-recreativas han sido elaboradas, tomando en consideración el inadecuado aprovechamiento que poseen los adultos de 60 a 74 años, sobre el tiempo libre, específicamente de la importancia de este para el mejoramiento de su calidad de vida.

Las actividades contenidas serán orientadas aplicadas y demostradas, como parte de las herramientas utilizadas para el cumplimiento del objetivo propuesto.

Se efectuará además a nivel de consejo popular intercambios, sesiones de trabajo metodológicas, asesoramiento y entrenamiento con el fin de propiciar un aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

- **Evaluación.**

Se tendrá en cuenta los modos de actuación del adulto mayor, así como el desarrollo alcanzado después de poner en práctica las actividades físico-recreativas, para lograr un actuar independiente acorde a la buena utilización del tiempo libre.

Funcionalidad.

Se brinda un sistema de habilidades y conocimientos sobre la importancia de aprovechar el tiempo libre, de forma sistemática en cada actividad físico-recreativa, que permita la identificación de los factores que atentan contra su aprovechamiento y como transformarlos, en pos de su bienestar psíquico y físico.

II-2-3 Descripción de las Actividades.

Actividad No 1: Título: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en la realización de las actividades

Desarrollo de la Actividad: Se puede realizar de manera espontánea, no existiendo límites de participantes de la edad estudiada y sexo

Visita al museo: Con una previa coordinación por los vínculos existentes, dado los convenios establecidos, se participará en las actividades que están previstas en cada ocasión esta se hará de una forma integradora, pues por estar cerca de la zona se hará con caminatas suaves donde los participantes deben de realizarla con ropas y zapatos cómodos a un paso moderado.

Actividad de inicio del curso escolar: Preparación de la actividad político cultural, presentación de la visita y desarrollo de la actividad se hará en la escuela primaria Mariana Grajales, donde, a través de un acto sencillo se dirán las palabras que dan inicio al nuevo curso escolar participaran los niños y sus padres, abuelos de la comunidad.

Actividad Político-Recreativa: Se efectuará en diferentes efemérides con lectura de comunicados y juegos de participación.

Cumpleaños colectivos: Con la capacidad creadora de cada abuelo(a) se llevarán a cabo actividades como tesoros escondidos, cantar canciones que tengan que ver con la época de la juventud de ellos, bailes de música de igual clase y se compartirá una merienda entre todos.

Actividad de Celebración Político-Cultural: Se desarrollará el prólogo, donde se encaminará el mismo según la fecha que se esté celebrando

Encuentro con el Círculo de abuelos cercano: Se utilizarán técnicas de presentación, juegos recreativos, se contarán anécdotas y se efectuará un brindis.

Desfile 1 de mayo: Se rotularán pancartas, carteles, se entrenarán lemas y se definirá un punto para la concentración donde todos deben concentrarse.

Evento lo que mis manos pueden hacer: Cada adulto confeccionará el trabajo que previamente haya diseñado, con los recursos que poseen para ello.

Reglas: Él participante tiene que concentrarse en la tarea que va a desarrollar

Actividad No 2: Título: Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adulto mayor de

manera sana en el juego limpio.

Juegos de mesa, parchís, dama, dominó, cartas: Se seleccionarán a cada participante por juegos escogidos y se explicará cómo debe de transcurrir la actividad.

Actividad No 3: Título: Festival deportivo recreativo

Objetivo: Ejecutar de manera simultanea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva

Desarrollo de la actividad: Debe establecerse de manera clara la forma de participación, así como las actividades a realizar siempre respetando los gustos y preferencias, con juegos adecuados a la edad, tener en cuenta el horario y el lugar adecuado para el mismo, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad

Festival deportivo- recreativo: Se garantizará el desarrollo de varias actividades simultáneamente, utilizando juegos que garanticen la distracción con un fácil desarrollo de los mismos, como es el Tiro al Blanco, Lanzamiento del balón a la altura del pecho etc.

Actividad No 4: Título: Planes de la calle

Objetivo: Lograr que el adulto mayor se sienta protagonista de la actividad que se exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices

Desarrollo: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad donde tiene implícito la participación de la diferentes edades adulta y sexo.

Actividad No. 5: Título: Festival deportivo de juegos tradicionales

Objetivo: Sensibilizar a la población adulta sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adulto mayor manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia, hay que tener en cuenta los medios a utilizar para la realización de los juegos

Actividad No. 6: Título: Excursiones, caminatas

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica logrando una cultura integral

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adulta participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Excursión al organopónico: Se realizará un intercambio de experiencias con los trabajadores, se realizará un recorrido por cada uno de los cultivos, un brindis con Té y lanzamiento de adivinanzas relacionadas con la agricultura y temas afines se hará de forma integradora con caminatas.

Caminatas: Se realizara a los lugares históricos de la zona, al museo de la historia y otros, en fechas recordatorios de manera que en los mismos se de lectura por un conocedor como el historiador de la ciudad de hechos y anécdotas patrióticas que motiven a participar a los adultos mayores con sus vivencias y recuerdos de la época de los hechos, con esto elevamos el nivel socio cultural y el empleo del tiempo libre culturalmente orientado

Actividad No. 7: Título: Encuentro deportivos

Objetivo: Lograr la familiarización de la población adulta sobre la participación en estas actividades

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a la característica de la zona siempre representado por un directivo.

Torneo de dominó: Se inscriben las parejas las parejas y posteriormente se le da lectura al reglamento (1-no hacer señas, 2-jugar con las manos abajo, 3-no hablar durante la partida, etc.) y posteriormente se comienza con el mismo.

Simultánea de Ajedrez: El profesor dirigirá el desarrollo de esta actividad con la ayuda de un monitor que se seleccionará y con la del atleta teniendo como regla respetar al contrario, no desconcentrar al contrario realizar el juego dinámico y de forma competitiva.

Festival de tablas gimnásticas del consejo popular: Se desarrollará el prólogo de la actividad y se presentarán las células de todos los círculos de abuelo del consejo popular.

Creación de un CVD de dominó: Presentación de la visita, se dará lectura al reglamento y se concluirá con un juego de dominó.

Creación de una peña deportiva: Presentación de la visita y de los adultos, para darle lectura a los requisitos que se deben cumplir para el mantenimiento activo de la misma.

Valoración de la propuesta

Las actividades físico-recreativas presentadas por el investigador es valorada por especialistas según sus criterios, donde tuvieron en cuenta 4 parámetros fundamentales los cuales se explican a continuación:

La totalidad de los especialistas reconoce la importancia de las actividades físico-recreativas propuestas. Valoran además de muy adecuado la relevancia.

Se reconoce que los efectos de aplicar esta propuesta son muy positivos, pues producen cambios sustanciales en el adulto mayor en edades comprendidas entre 60-74 años, desarrollan relaciones interpersonales, rescatan hábitos sociales, mejoran su calidad de vida, aumentan su motivación y participación en las actividades físico-recreativas como forma de ocupar el tiempo libre.

Consideran los especialistas que la propuesta puede ser aplicable tal como se propone, ya que estas actividades son de gran efectividad y satisfacción para el adulto mayor.

Expresan de forma general que los resultados son aplicables, en las condiciones actuales en cada uno de las comunidades, por la fácil construcción y mínimo de recursos a emplear, es por ello que consideran la viabilidad de la propuesta.

Los especialistas concuerdan en la relevancia, planteando que las actividades permiten desarrollarse en diferentes ámbitos y es de fácil aplicación, con sus posibles soluciones y respuestas, se desarrollan con el esfuerzo personal, por lo que el costo es mínimo.

Esta propuesta la consideran una importante herramienta para los profesores de recreación y cultura física que les ayudará a incrementar la participación del adulto mayor en las diferentes actividades planificadas, logrando provocar cambios favorables en estas edades y a su vez en la comunidad.

La puesta en práctica de las actividades físico recreativas, ha posibilitado en los adultos, un mayor aprovechamiento del tiempo libre para garantizar su calidad de vida en forma general.

Conclusiones

1. La bibliografía revisada en las diferentes literaturas consultadas en relación a la ocupación del tiempo libre, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. En el consejo popular “Carlos Manuel” de la circunscripción 28 del municipio Pinar del Río, se pudo constatar que existen dificultades con la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor de 60 a 74, ya que a pesar de los programas elaborados para estos, todavía no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el INDER.
3. La propuesta de actividades físico-recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes en la adecuada utilización del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años, para garantizarle una mejor calidad de vida.
4. En la valoración de la efectividad de las actividades físico-recreativas propuestas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años.

Recomendaciones

- Efectuar una amplia divulgación de las actividades físico-recreativas en la comunidad, utilizando a los adultos que ya están incorporados a estas actividades para que permita establecer convenios de trabajo con todos los centros importantes de la comunidad que brindan servicios recreativos.
- Dar preferencia a las actividades que mas deseen los adultos mayores y motivarlos a participar en el resto de las actividades, propiciando que los diferentes factores de la comunidad, brinden la ayuda como participantes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1- Castro, Fidel. (2005). Fidel y el Deporte .Selección de pensamientos (1959-2005).Ciudad de la Habana .Cuba .pág. 174
- 2- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. pag.95
- 3- Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella. pág.80
- 4-.Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I. Pág.4
- 5- Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I.pag.4
- 6- Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I.pag.5
- 7- Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.pag 6
- 8- Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
- 9- Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río Pág.17.
- 10- Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río Pág.17.
- 11-Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río Pág.24
- 12- Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". El Capital, tomo e uno, Editora Ciencias Sociales, 1973 Editora Política La Habana Pág. 286.
- 13- Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga. Pág. 12.

- 14- Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190.
- 15-". Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág.190.
- 16- Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190.
- 17- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág. 95.
- 18- Pérez, Sánchez. (2003) A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I. Pág. 13.
- 19- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I. Pág.12.
- 20- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág.97.
- 21- Rodríguez. E, y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana p38.
- 22- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I.pag.16.
- 23- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I.pag.21.
- 24- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capitulo I.pag.21.
- 25- Iglesias, Mesa, Y. T.D. Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. Año 2008 Pág.25

BIBLIOGRAFÍA:

1. Aitor, L. Del Campo. (1987), Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.
2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Arias, Héctor (1994). Espacio y Comunidad. Editorial Pueblo y Educación, La Habana,
5. Augusto (1942). Sistema de política positiva. México, D.F. Fondo de la Cultura Económica.pagt.120
6. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Castro,Fidel(2005) Fidel y el Deporte .Selección de pensamientos (1959-2005).Ciudad de la Habana .Cuba .Pág. 174
9. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
- .12.Casals, Nora, 2000. La Recreacion y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
- 13.Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
13. Camerino, O. y Miranda, J. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva: Sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca. Amarú

- 14 Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
15. Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Ceballos, Jorge L., CD Universalización de la Cultura Física, Ciudad Habana. ISCF, 2003
18. Ceballos, Jorge L. Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana. 2000.
- 19 Colectivo de Autores (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba
20. Castro Díaz-Balar, Fidel. Ciencia, Innovación y Futuro. Ediciones Especiales. Instituto Del Libro. Habana. Cuba. 2001.
- 21 Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela
- 22 Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- 23 Del Prado, David. El Torbellino de Ideas. Editorial Academia. 1997
24. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
- 25 Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- 26 García Montes, M. E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
- 27 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.

28. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
29. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
30. Guevara, Ernesto. Ciencia, Tecnología y Sociedad. Bibliografía de referencia y consultada.
31. Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana, 1986.
32. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
33. Internet "www.clubcalidad.org"
34. Internet "www.competividad.net"
35. Internet "www.deming.org
36. Iglesias, Mesa, Yiliamnis año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río pag.
37. José Martí. Obras Completas. Tomo 4, p.198.
38. Katz De Carmona, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
39. Katz de Carmona, m. (1981), técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
40. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
41. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
42. Metodología del desarrollo comunitario, editorial Atenco, México 1982, pagina 66...
43. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto

educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".

44. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC
45. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales. 1973 Editora Política La Habana
46. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
47. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
48. Nisbet, Robert (1966). La formación del pensamiento sociológico. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina.
49. Oliveras, r. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
50. Pérez. .A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997)
51. Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.24 Capítulo I y II.
52. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
53. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
54. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico
55. Pozas, R. (1994) El desarrollo de la comunidad. Técnicas de investigación social. Escuela Nacional de Ciencias Políticas, México.
56. Pérez, Sánchez, A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pag.153
57. Ramos, R. A. 82001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas.

58. Rodríguez. E, y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana p38.
- 59 .Scharll, m. (1994), la actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona
60. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid. - (1983).
- .61.Taboas Pereira, Pedro. Métodos de la Dirección Científica. Material mimeografiado I.S.C.F."Manuel Fajardo". 1989.
- 62.Taboas Pereira, Pedro R. Ciclo Directivo en la Actividad Deportiva.S/Publicar.1999
63. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de 2005.
64. Varios Autores (1983), tercera edad sana, ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, Colección rehabilitación, Madrid.
- 65.Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
66. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
- 67.Zhelezniak, Y. D. La Preparación de los Voleibolistas jóvenes / Y.D. Zhelezniak, Y.N. Kleschov, O.S. Chejov. – Habana: Editorial Científico Técnica 1984. – 291 p.
- 68.Zaldivar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007.
69. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

ANEXO No 1

Protocolo de observación para valorar las actividades que se ofertan al adulto mayor en el CDR # 5 de la Zona 28, Circunscripción # 28 del consejo popular Carlos Manuel.

Actividades Observadas		Parámetros Evaluativos			
		B	R	M	

ANEXO No 2

Guía de Entrevista de Constatación a Informantes Claves

Estimado compañero(a) con el objetivo de conocer su opinión sobre la situación actual de las actividades físico – recreativas, en aras de propiciar una ocupación sana y provechosa del tiempo libre, es que solicitamos a usted su valiosa cooperación en esta entrevista, adelantando las gracias de antemano.

1-¿Qué programas específicos se le ofertan a las personas adultas en edades comprendidas entre 60-74 años del CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

2. ¿Con qué frecuencia la realizan?

Semanal ___ Mensual ___ Ocasional ___

3-¿Domina usted el programa de actividades físico-recreativas para el consejo popular?

SI ___ NO ___

4-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades físico-recreativas culturales en el consejo popular?

5. ¿Qué actividades predominan, Físico o Recreativas pasivas?

6. ¿Qué actividades físico-recreativas prefieren las personas adultas en edades comprendidas entre 60-74 años del CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río que nos permitan tener en cuenta a la hora de confeccionar el plan?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No 3

ENCUESTA No 1

Estimado compañero(a), en aras de propiciar una ocupación sana y provechosa de su tiempo libre, esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima por lo que los resultados que se arrojan en cada una de las preguntas no representan de forma directa a ninguna persona, sino el estado de opinión de de la comunidad por lo que solicitamos de usted su valiosa cooperación, llenando con la mayor sinceridad el siguiente cuestionario, adelantando las gracias por su contribución.

1. Datos Generales

Edad _____ Sexo: M___ F___ Estado civil:
Nivel Cultural: Primaria _____ Casado _____
Secundaria _____ Soltero _____
PRE universitaria _____ Viudo _____
Técnico Medio _____
Universitario _____

2. ¿Fuma usted?

SI _____ NO _____

De contestar Si (marque con una X cantidad y frecuencia)

_____ Una Cajetilla al día
_____ Dos Cajetillas al día
_____ Tres Cajetillas al día
_____ Ocasionalmente

3. ¿Ingiere usted bebidas alcohólicas?

SI _____ NO _____

De contestar Si (marque con una X cantidad y frecuencia)

_____ Una vez a la semana
_____ Tres veces a la semana
_____ Todos los días
_____ Ocasionalmente

4. ¿Conoce usted las actividades físico-recreativas que se ofertan en su comunidad para personas adultas en edades de 60 -74 años?

SI _____ NO _____

5. ¿En qué actividades físico recreativas participas en tu CDR y con qué frecuencia?

Actividades	Semanales	Mensuales	Ocasionales
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

6. ¿Qué sección del día le parece a usted el más adecuado para la práctica de actividades físico-recreativas?

___ Mañana ___ Tarde ___ Noche

7. ¿Te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas de tu CDR y circunscripción?

___ Siempre ___ A veces ___ Nunca

13. De las actividades que a continuación te mostramos. Enumere en orden de prioridad las actividades físico-recreativas que le gustaría a usted realizar en su tiempo libre.

- ___ Actividades Deportivas Recreativas
- ___ Paseos nocturnos
- ___ Círculos de Abuelos
- ___ Juegos de Mesa
- ___ Caminatas
- ___ Visitas a Museos
- ___ Tablas Gimnásticas
- ___ Intercambios con otros CDR
- ___ Bailes tradicionales
- ___ Excursiones
- ___ Cumpleaños Colectivos
- ___ Torneo de domino
- ___ Videos y películas del adulto mayor

___ Peña Deportiva

___ Conmemoración de fechas históricas

___ Plan de la calle

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No 5

Evaluación de Aspectos observados

Registro de observaciones de las actividades físico-recreativas en el CDR.

No.	ASPECTOS	BIEN	REGULAR	MAL
1	Idoneidad del lugar	Iluminación Seguridad Condiciones Higiene	Se cumple al menos dos aspectos anteriores	Se cumple solo un aspecto.
2	Participación	60% o mas de los posibles participantes(77)	Del 40 %al 50%	Menos del 40%
3	Calidad de la actividad	Buena organización buen aprovechamiento de medios y recursos así como personal suficiente	Se cumple al menos dos aspectos anteriores	Se cumple solo un aspecto.

ANEXO No 6

Tabla sobre datos generales de la muestra

Tabla # 3 Resultados sobre el sexo de la muestra

			Sexo			
			M	%	F	%
60 a 74	31	100	8	26	23	74

ANEXO No 7

Tabla # 4 Resultados sobre el estado civil de la muestra

60 a 74	31	100	Casados	%	Solteros	%
			22	71	9	29

ANEXO No 8

Tabla # 5 Resultados sobre el nivel cultural de la muestra

			Nivel cultural							
			Primaria	%	Secundaria	%	Pre Universitaria	%	Universitaria	%
60-74	31	100	14	45	7	23	6	19	4	13

ANEXO No 9

Tabla # 6 Resultados sobre la edad de la muestra

Rango de Edad	Total	%	60-65	%	66-70	%	71-74	%
60-74	31	100	15	48	8	26	8	26

ANEXO No 10

Tabla # 7 Resultados sobre hábitos nocivos de fumar

Total	¿Fuma usted?	#de Adultos Mayores en edades (60 – 74 años)	%
	Si	22	71
	No	9	29
	De Contestar Si Cantidad y Frecuencia		
	Una Cajetilla al día	8	37
	Dos cajetillas al día	6	27
	Tres Cajetillas al día	4	18
	Ocasionalmente	4	18

ANEXO No 11

**Tabla #8 Resultados sobre hábitos nocivos de la ingestión de bebidas
alcohólicas**

Total	¿Ingiere usted. alcohólicas?	Bebidas	#de Adultos Mayores en edades (60 – 74 años)	%
	Si		6	19
	No		25	81
	De Contestar Si Cantidad y Frecuencia			
	Una vez a la semana		3	5
	Tres veces a la semana			
	Todos los días			
	Ocasionalmente		3	5

ANEXO No 12

TABLA # 9 Resultados sobre conocimientos de las actividades físico – recreativas que se ofertan en su comunidad

			Conoce usted las actividades físico – recreativas que se ofertan en su comunidad			
			SI	%	NO	%
60 a 74	31	100	10	32	21	68



ANEXO No13

Tabla # 10 Resultados de las actividades físico-recreativas participas en tu CDR y frecuencia

FRECUENCIA

ACTIVIDADES	SEMANAL	MENSUAL	OCASIONAL
Actividad festiva y bailables			x
Planes de la calle			x
Torneos deportivos populares			x
Juegos de domino	x		
Caminatas		x	
Excursión			x
Juego de ajedrez	x		
Circulo de abuelo	x		
Festival deportivo recreativo		x	

ANEXO No 14

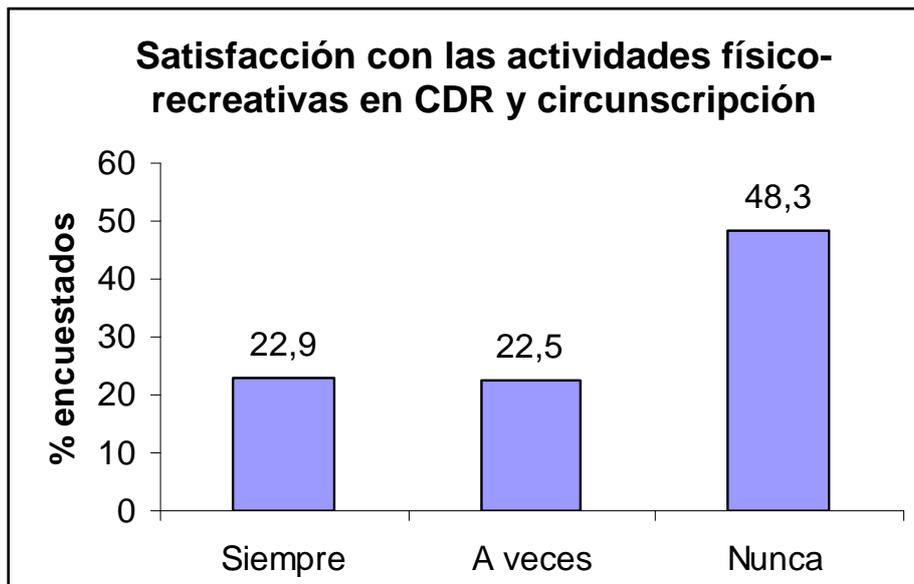
Tabla # 11 Resultados de la sección del día le parece a usted. El más adecuado para la práctica de actividades Físico-Recreativas

Rango de Edad	Total	%	Mañana	%	Tarde	%	Noche	%
60-74	31	100	12	39	10	32	9	29

ANEXO No 15

Tabla # 12 Resultados sobre la satisfacción con las actividades físico – recreativas en el CDR y circunscripción

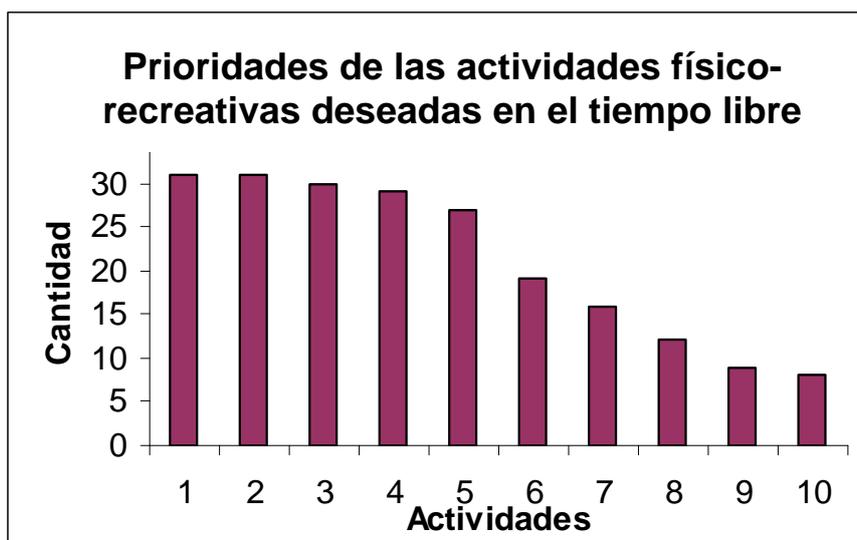
Rango de Edad	Total	%	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
60-74	31	100	9	29.2	7	22.5	15	48.3



ANEXO No 16

Tabla # 13 Resultados de orden de prioridad de las actividades físico-recreativas que les gustaría realizar en su tiempo libre

No	ACTIVIDADES	Cantidad de miembros de la encuesta	PORCIENTO
1	Cumpleaños colectivos	31	100
2	Videos y películas del adulto mayor	31	100
3	Bailes Tradicionales	30	97
5	Conmemoración de fechas históricas	29	93.5
7	Tabla gimnástica	27	87
10	Actividades deportivas recreativas	19	61
11	Círculo de abuelos	16	52
13	Visitas a museos	12	39
15	Juego de mesa	9	29
16	Torneo de domino	8	26



Leyenda:

1. Cumpleaños colectivo.
2. Videos y películas del adulto mayor.
3. Bailes Tradicionales.
4. Conmemoración de fechas históricas.
5. Tabla gimnástica.
6. Actividades deportivas recreativas.
7. Círculo de abuelos.
8. Visitas a museos.
9. Visitas a museos.
10. Torneo de domino.

ANEXO No 17

Tabla # 14 Resultados de la Entrevista a los Informantes Claves

Total	Preguntas	# Informantes claves	%
	C. Abuelos	12	100
	Ejercicios. Hipertensos	5	42
	Ejercicio. diabéticos	4	33
	Act. físico-recreativas	8	67

Act. complementaria o cultural	3	25
Festival deportivo recreativo	6	50
Juegos pasivos	9	75
Maratones populares	3	25
Semanal	2	17
Mensual	3	25
Ocasional	7	58
Si	4	33
No	8	67
Nivel Cultural	9	75
Condiciones del lugar	10	83
Asistencia del médico	12	100
Falta de recursos	9	75
Horario de los profesores	7	58
Focos religiosos	10	83
Gustos y preferencias	12	100
Recreativas	8	67
Culturales o complementarias	4	33
Físicas	6	50
Recreativas pasivas	10	83

12 6)	Cumpleaños Colectivos	12	100
	Excursiones	10	83
	Peñas deportivas	10	83
	Intercambios con otros CDR	7	58
	Videos y películas del adulto mayor	12	100
	Tabla gimnástica	9	75
	Actividad físico-recreativa	6	50
	Bailes tradicionales	11	92
	Circulo de abuelos	9	75
	Visitas a museos	9	75
	Planes de la calle	5	42
	Caminatas	10	83
	Torneo de domino	11	92
	Conmemoración de fechas históricas	11	92

ANEXO No 18

Encuesta no 2 sobre la satisfacción de la población respecto al plan de actividades físico-recreativas

Estimado compañero(a), esta encuesta que se esta realizando es totalmente anónima por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino el estado de opinión de de la comunidad

El objetivo de la misma es para conocer el grado de satisfacción que presentan al respecto a las actividades desarrolladas en la comunidad durante el mes de noviembre del 2009 este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su mas preciada colaboración.

1. Con las opciones brindadas en las actividades físico-recreativas usted se encuentra

_____ satisfecho _____ medianamente satisfecho _____ insatisfecho

2. Se siente satisfecho por el horario en que se realizan las actividades

_____ satisfecho _____ medianamente satisfecho _____ insatisfecho

1. De las opciones brindadas en las actividades físico-recreativas ubique por orden las 3 que prefieren y las 3 que menos prefiere

Las que prefiere

las que menos prefiere

ANEXO No 19

Tabla # 15 LISTADO DE ESPECIALISTAS

No	Nombre y apellidos	Años de Experiencias	Nivel Cultural	Ocupación	Centro de Procedencia
1	Candelario Lugo Padrón	25	Licenciado	Director Municipal de Deportes	Dirección Municipal de Deportes
2	Arturo Aguilar Hernández	21	Licenciado	Jefe del departamento de cultura física y recreación	Dirección Municipal de Deportes
3	Jesús O. Palier López	32	Técnico Medio	Metodólogo de recreación	Dirección Municipal de Deportes
4	Neglis Mosqueda Frometa	20	Licenciado	Profesor de recreación	Escuela Comunitaria
5	Armando Herrera Cabrera	14	Licenciado	Profesor de recreación	Dirección Municipal de Deportes
6	Luís Hernández Portales	34	Licenciado	Sub. director Provincial de Cultura Física y recreación	Dirección Provincial de Deportes

ANEXO No 20 Encuesta aplicada a los especialistas

Estimado (a) Colega:

La participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas en las comunidades del municipio Pinar del Río, presenta dificultades de forma generalizada.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre en estas edades, que nos permita dar solución a esta problemática.

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de especialista por lo que hemos pensado en usted entre lo que consultemos.

Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición a colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que a continuación relacionamos:

Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

Viabilidad: Está coherente con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

Relevancia Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

