

Universidad de Ciencias de la Cultura

Física y el Deporte

“MANUEL FAJARDO”

Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza

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

TÍTULO: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO -RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 60-65 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR MORRILLO.

AUTOR: Lic Josefa Balceiro Valdés

TUTOR: Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez

CONSULTANTE: MSc Andrea Concepción Clavijo

Pinar del Río, Diciembre de 2009

“Año 50 aniversario de la Revolución”

¡Qué ejemplo, un anciano sereno!... ¡Cuán bueno a de haber sido el que llega a esos años altos sonriendo!

José Martí.

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencia de la labor realizada por el autor, asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los 18 días del mes de diciembre del 2009.

Lic. Josefa Balceiro Valdés

DEDICATORIA

Con mucho amor y cariño, a mi madre e hija, hermanos a todos aquellos que con su esfuerzo han ayudado a que se cumpla mi mayor deseo “graduarme”

RESUMEN

EL presente trabajo tiene como objetivo proponer un programa de actividades físico –recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción saludable, de los habitantes del consejo popular Morrillo municipio Bahía Honda. Comprendido en las edades de 60-65 años el mismo se está realizando desde el año 2007 y su propósito es llevar a realizar un grupo de actividades que incrementen la satisfacción de los habitantes, garantizando una correcta ocupación del tiempo libre a través de un programa de actividades físico -recreativas. Este estudio se comenzó con la observación de 5 actividades desarrolladas en septiembre del 2007, posteriormente se aplicaron encuestas para saber el grado de satisfacción recreativa de los habitantes de esa comunidad con las actividades que se ofertaban allí, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar la propuesta de un programa de actividades físico –recreativas que respondiera a sus gustos y preferencias ,así como otros objetivos sociales, en específico. En el desarrollo de la investigación utilizamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria, la propuesta además de 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.

Palabras claves

➤ Tiempo libre ,Recreación, Comunidad

INDICE	Páginas
Introducción.	1
Capítulo I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.	10
1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor.	10
1.1.1 Características de la recreación.	13
1.1.2. Funciones de la recreación.	14
1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba.	14
1.3 Sobre el Ocio.	19
1.4 Características biológicas del adulto mayor.	21
1.4.1 Consideraciones del envejecimiento	23
1.4.2 Premisas teóricas del programa de actividades físico recreativas	26
1.5. Características psíquicas del Adulto Mayor.	28
1.5.1 Cambios bioquímicos durante la actividad física	30
1.5.2 Características bioquímicas de algunos estados del organismo en la actividad física.	31
1.6 Aspectos sobre la teoría de grupo	35
1.7 Caracterización de la comunidad estudiada.	37

Capítulo II: Fundamentación metodológica y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para el adulto mayor.	39
2-1 Análisis de los resultados	42
2.2 Resultado encuestas	44
2.3 Programa actividades física recreativas para la ocupación del tiempo libre	45
2.4 Programa, consideraciones para su planificación	47
2.4.1 Características de un programa de actividades físico-recreativas	51
2.4.2 Finalidad de los programas de actividades físico recreativas en las comunidades	51
2.5 Propuesta del programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo Libre del adulto mayor	54
2 .5.1 Concepciones metodologica del programa	54
2.6 Programa de actividades “derecho del pueblo”	56
2.6.1 Indicaciones metodologiítas para el desarrollo de las actividades	57
2.7 Programa de actividades	60
Conclusiones	
Recomendaciones	

INTRODUCCIÓN

La necesidad de proporcionar una recreación saludable, un desarrollo armónico y multilateral del pueblo resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Cada día la cultura física y sus diferentes salidas, educación física, deporte y recreación se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad. Con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la recreación física necesiten de una planificación que responda a los intereses de la población, puesto que esto indica que la recreación activa tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. 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 si no dispone de 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., de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez mas crecientes de la población.

La planificación y programación de estas actividades 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 programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter, motivación de las actividades recreativas, La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la

utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de adecuadas actividades físicas recreativas fortalecen la salud .

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 dirigir, 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 sana ,saludable físicamente.

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, unidos a los CVD y activistas, La creación de combinados deportivos , en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura, el arte ,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 tienen a nuestro juicio 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,

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, los preparan para el pleno disfrute de la vida y por otro lado le proporcionan un desarrollo multilateral y buena armonía espiritual.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta motivó la investigación sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor del CDR No 4, circunscripción 14 del Consejo Popular Morrillo, por no concretarse un círculo de abuelos en el área y la pobre motivación e información al respecto que poseen los adultos mayores de la circunscripción, lo que trajo consigo la pobre participación de estos en las actividades convocadas.

Las actividades físico recreativas de esta localidad específica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente. Shaw1980,(68)

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudian toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores de el CDR No 4 de la Circunscripción.14, del Consejo Popular “Morrillo” en el municipio Bahía Honda, para ponerlo en práctica en la comunidad.

La muestra encuestada es de 23 adultos de ellos 9 hombres y 14 mujeres los que han referido no contar con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido, ya que los adultos manifiestan ocupar su tiempo libre mirando la televisión fundamentalmente.

Lo planteado anteriormente, se constató a través de observaciones a actividades realizadas en la comunidad, los parámetros observados fueron, la idoneidad del lugar, la participación de los adultos y la calidad de las actividades en el mes de septiembre de 2007, las entrevistas fueron realizadas al presidente del CDR, secretaria del bloque de la FMC, secretario del núcleo zonal del PCC, director y subdirector de la escuela comunitaria, presidenta del consejo popular, médico y enfermera de la familia, una maestra jubilada, y una enfermera jubilada, que poseen buen

dominio de todas las acciones que se llevan a cabo en el CDR y tienen amplio conocimiento de los miembros de la comunidad.

Los diferentes factores y adultos fueron tomados como informantes claves de la investigación, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico como el presupuesto de tiempo y esto nos facilitó conocer el estado actual de nuestra comunidad.

Todo lo antes expuesto, constata la existencia de un problema científico:

Problema

¿Cómo lograr la ocupación del tiempo libre del adulto mayor, de 60 - 65 años, en el Consejo Popular Morrillo del municipio Bahía Honda?

El objeto de estudio: El proceso de recreación comunitaria.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre del adulto mayor del municipio Bahía Honda.

.Objetivo

Proponer un programa de actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo del municipio Bahía Honda.

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 y las preferencias recreativas del adulto mayor (de 60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo del municipio Bahía Honda?

3-¿Cómo elaborar un programa de actividades físico- recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo del municipio Bahía Honda?

Tareas científicas

1-Sistematización de la bibliografía acerca de los antecedentes que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional.

2-Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo del municipio Bahía Honda.

3-Elaboración de un programa de actividades físico- recreativas que logre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo.

Los métodos utilizados en la investigación son:

Métodos teóricos	Métodos empíricos	Métodos estadístico-matemáticos	Métodos de intervención comunitaria
Histórico lógico	Observación	Estadística descriptiva: Análisis porcentual	Investigación acción
Inductivo deductivo	Entrevista		Informantes claves
Análisis síntesis	Encuesta		Forum comunitario

Definición de términos

Las actividades físicas recreativas

Son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten esto para la sociedad.

Tiempo libre

Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificada en cinco grupos genéricos: trabajadores y estudiantes , transportación , actividad de compromiso social, tareas domésticas, y actividades biofisiológicas.

Cualidades sociológicas.

Son aquellas características peculiares que condicionan el desenvolvimiento del hombre

Recreación: Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Recreación física: Campo de la Recreación -como también lo son la Recreación Artístico literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transitan por la práctica de

actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Comunidad: Comparten un territorio o espacio físico ambiental, permanencia en el tiempo presentándose relaciones de convivencia de tipo formal e informal donde existen instituciones o servicios que identifican al grupo con base material que implica su desarrollo, presencia de relaciones interpersonales, integran interacciones de tipo político, sostienen su identidad e integración sobre la base de necesidades, sentido de pertenencia, tradiciones culturales e ideológicas, políticas o religiosas. Condicionantes históricas que la diferencian de otras comunidades y de la propia sociedad.

Deportes recreativos: Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Ocio: Tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (nec-otium). En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el

entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

Aporte Práctico: Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo Bahía. Honda.

Aporte Teórico: La fundamentación teóricamente de un programa de actividades físico-recreativas, que logre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años) en el Consejo Popular Morrillo Bahía. Honda

Novedad científica: Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez en el Consejo Popular Morrillo Bahía Honda, un programa de actividades físico-recreativas, que logre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 65 años).

Estructuración de la investigación: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con un total de 8 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En capítulo I marco teórico referencial

Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

Capítulo II marco metodológico

Fundamentos metodológicos del trabajo, resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea la programación 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.

Socialización de la investigación:

- **A FIDE 2009 provincial**
- **AFIDE 2009 Internacional**
- **Evento de la Cátedra del Adulto Mayor CAM 20 de marzo de 2008.**
- **Evento de Pedagogía 15 de noviembre de 2008.**
- **Forum municipal de recreación.**

CAPITULO I. Marco teórico referencial

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

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

Según el artículo “Educación para el ocio y el tiempo libre, publicado en Internet, tiempo libre es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Néstor Sánchez⁽⁶⁷⁾ las características fundamentales del tiempo libres son: “la primera característica, diríamos, que es el tiempo libre en el que ejercemos actividades sin sujeción a las mismas; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica: diríamos que el tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero si satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades. El tiempo libre; es un espacio más marcado por el placer que por el hacer.

Más adelante plantea que es importante reconocer que la segunda característica del tiempo de producción se contraponen en esencia a la del tiempo libre, en el sentido que en la primera existe sujeción y en la otra esto desaparece totalmente; aun así estamos dispuestos a sostener que estos dos tiempos como constitutivos del día a día de las sociedades, no se contraponen, si no que por el contrario se complementan, ya que lo realizado en cada tiempo en particular, determina el otro tiempo de cada individuo; lo que desde esta propuesta no compartimos; es en la proliferación de propuestas de la industria del tiempo libre que

haciéndose pasar por fuentes de empleo y por preocupados sociales, y queriendo incidir de manera positiva en la calidad de vida de los participantes en sus diversas actividades, utilizan las propuestas recreativas en la alienación moderna que el mismo recreo humano les ha permitido utilizar, haciendo que cada individuo participante se olvide de su realidad; ya habíamos dicho que no es posible recrear el mundo olvidándonos de la realidad, si no que es necesario comprenderla para transformarla y en ello puede aportar la **Recreación**

El Recreo Humano: Es una actividad que se da en el tiempo libre, que afecta toda la vida de los participantes y que puede ser tan variada como culturas existen: éste va desde el ocio griego hasta lo más moderno en nuestros días, como los juguetes electrónicos.

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

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

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

Tal afirmación es confirmada por Baudrillard Jean (8), cuando afirma:

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

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

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

De igual forma es analizado por Fernando Viviescás (70), cuando dice:

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

Pero, continúa diciendo:

”...no existe un tiempo libre: lo que existe es un tiempo asignado (obligado) para comer, para dormir, para reproducirse generacionalmente y obviamente también hay un tiempo para recrearse, es decir la utilización del tiempo en cuanto tal es obligada...” (70)

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

La evidencia histórica muestra las peculiaridades del objeto tiempo libre, pero algunos pensadores de la sociología clásica han estudiado el tiempo libre como el “conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana” (Weber, 1969)(71)

1.1.1 Características de la recreación

La recreación presenta las siguientes características:

- ❖ Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales ésta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo dentro del proceso general de reproducción.**
- ❖ Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.**
- ❖ Posee carácter superestructural. al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales aceptadas por la**

sociedad como una forma ampliada de la cultura, tanto en lo artístico, literario, y Física.

1.1.2. Funciones de la recreación

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

- ❖ **El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por: descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas; a las que denominaremos reproducción.**
- ❖ **La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad (estudio) es su participación en la recreación, en el consumo de los valores espirituales.**

1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba

Algunos aspectos que revelan la historia de la recreación en Cuba, fueron tomados de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Ésta permitió entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto histórico, a través de diferentes regimenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizado con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social, del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción. Haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en este país hasta el presente.

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso del trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc.; de los cuales trataremos a continuación.

Desde el punto de vista histórico la recreación se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de la misma porque tenía que trabajar para subsistir.

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en estos países donde la gente dispone de más tiempo libre para la recreación al ser más ricos y tener mayores ingresos.

En la realidad social, sin embargo, oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que lo emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

El estudio de estas diferencias ha dado lugar a una extensa bibliografía en todo el mundo del tiempo libre.

Ha existido también una reestructuración generalizada de la división del trabajo en los países industriales más avanzados. Por ejemplo: las mujeres han entrado al mercado de trabajo de forma masiva, empleadas tanto a tiempo parcial como a tiempo completo.

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

El tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es una necesidad y en virtud de tener satisfechas las insuficiencias vitales humanas en un nivel

básico, se puede optar por cualquiera de ellas con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad. Para ello se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

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

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

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

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

La estructura del tiempo libre se presenta en dos partes fundamentales, tiempo de producción y tiempo de reproducción. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo de reproducción condujo a los investigadores a

extraer de este tiempo el propio tiempo libre; por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

Partiendo de esta consideración la unidad de estos tiempos, tanto productivo como reproductivo constituyen una totalidad, siendo dominante el primer factor; este criterio se contrapone a las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta deferencia no tiene otra finalidad que la de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, estén determinadas por las formas de participación en el proceso de producción.

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

El sociólogo Dumazedier (32), que ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el tiempo libre cumple tres funciones:

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

Así mismo Marx (55) atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto desarrolló). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

A su vez V. Pastaron, al referirse al tiempo libre dice “”Es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la responsabilidad””.

También O. G. Petroski (45) en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”: consideró a este como una riqueza social

cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

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

En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

1. Reproducción, basada en la reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
2. Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Este grupo de sociólogos además de su trabajo deja abandonada una variada temática de relevantes cuestiones para la sociología marxista del tiempo libre, que va desde la vinculación de este con la producción y las necesidades de la población, hasta el papel de la Educación y la Cultura en el mismo.

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

Los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural recreativo y turístico, basado en los profundos cambios estructurales producidos en Cuba a partir del 1ro de enero del año 1959, unido a necesidades crecientes de información socio-económicas que apoye el trabajo de dirección del país, fueron premisas objetivas para realizar el

estudio de la sociología del tiempo libre y el consumo por parte de la población.

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

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

Las implicaciones económicas que pueda tener la participación en la elevación del nivel cultural como forma de conciencia económica de las personas de la tercera edad, que por su connotación política e ideológica presentan a la recreación como una actividad de consumo de bienes culturales por su nivel superestructural, por su carácter de clase y portador de una carga ideológica. Determinando que la recreación y el tiempo libre se investiguen a través de este material de forma científica y en término de presupuesto, tiempo, magnitud, estructura y contenido de tiempo libre.

Estudiosos como V. Pashtarov, ⁽⁴⁵⁾ al referirse al tiempo libre dice...”es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.

Por la convocatoria de nuestro análisis, el tiempo libre sería más bien aquel conjunto de períodos del tiempo de la vida social en los que el individuo queda libre de la producción de valor, colocándose en el terreno de la producción-reproducción social de su existencia. La investigadora considera que el hombre, tiene tiempo para realizar un sin número de actividades sin ser obligado ni presionado y también para aumentar su currículo profesional y participar en aquellas actividades que sean deseadas.

1.3 Sobre el Ocio

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

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como “un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad’ Desde el mismo autor se plantea que el Ocio Posee tres funciones principales: descanso, diversión, desarrollo.

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

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

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

Sobre las Prácticas de Ocio.

Las prácticas de ocio tiene que ver con prácticas motrices que no tienen un carácter utilitario o de dominación, estas prácticas han sido desplegadas y practicadas por todas las sociedades que han existido hasta nuestro días, y hacen parte del repertorio de prácticas sociales que reivindican la libertad y le retornan o afirman la esencia del ser humano a través de la creación, recreación, expresión, comunicación, producción y práctica de la libertad que reafirman lo que engrandece lo humano.

1.4 Características biológicas del adulto mayor

La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

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

Empeora: la memoria .las funciones de analizadores visuales, auditivo, gustativos y táctiles, además de la velocidad de reacción, la coordinación

y concentración ,el control neuro muscular (pérdida de peso y masa muscular),la coordinación osteo articular, compuesta por huesos, cartílagos, tendones, liquido cenobial y membranas

Son muchos los autores como Foster W., (1995);(37) Fajita F., (1995),(38) los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

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

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de excesos y costumbres como el consumo de tabaco, alcohol y otros, constituyen una lucha constante para elevar la salud, y para ello desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, alcanzado un promedio de vida de 75 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse, sin embargo, el hombre a ésta

edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

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

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

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

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

1.4.1 Consideraciones del envejecimiento:

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

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

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

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

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

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

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

❖ **Sistema nervioso central**

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.

Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.

Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

Disminución de la capacidad de reacción compleja.

Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.

Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

❖ **Sistema cardiovascular**

Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).

Descenso de los niveles de presión del pulso.

Disminución de los niveles del volumen - minuto.

Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.

Reducción de la luz interna de vasos y arterias.

Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.

El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.

Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco..

❖ **Órganos de la respiración**

Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.

Disminución de la ventilación pulmonar.

Aumento del riesgo de enfisemas.

Disminución en la vitalidad de los pulmones.

Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.

La respiración se hace más superficial.

❖ **Procesos del metabolismo**

Disminución del metabolismo basal.

Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

❖ **Sistema nervio-muscular**

Atrofia muscular progresiva.

Disminución de los índices de la fuerza muscular.

Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

❖ **Aparato osteo-articular**

Los huesos se hacen más frágiles.

Disminuye la movilidad articular.

Empeora la amplitud de los movimientos.

Alteraciones progresivas de la columna vertebral

1.4.2 Premisas teóricas del programa de actividades físico-recreativas para los adultos mayores.

La aplicación del programa de actividades físico-recreativas para los adultos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfo funcionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos. En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- ❖ Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
- ❖ El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

1.5 Características psíquicas del Adulto Mayor

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

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

T. Orosa (2001)⁽³²⁾, citado por Cañizares (2003)⁽¹⁶⁾ 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 sí se producen neoformaciones importantes.

En el Área Cognitiva se observa:

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

En el Área Motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).

- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

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

En el Área Volitiva:

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

Fritz Giese, (22) citado por A. Tolstij, (1989)(8) y Cañizares (2003),(16) planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

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

Nuevas Formaciones Psicológicas

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

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

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

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

1.5.1 Cambios bioquímicos durante la actividad física

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

El sistema energético de trabajo para obtener ATP es Aerobio. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resíntesis de ATP se produce gracias a los procesos oxidativos Aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en calidad de fuentes

energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, estas sustancias son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

1.5.2 Características bioquímicas de algunos estados del organismo en la actividad física

- ❖ Recuperación.
- ❖ Fatiga.
- ❖ Estado de Pre arranque.
- ❖ Estado estable.

Dentro de ellos, son importantes para nuestro trabajo, el conocimiento de los estados de recuperación y fatiga

Recuperación

Durante la recuperación todos los procesos Bioquímicos provocados por la actividad muscular, van desapareciendo. El periodo de recuperación se caracteriza por el predominio de los procesos aerobios, ya que el organismo es capaz de satisfacer sus necesidades oxigénicas, en la etapa de descanso, ocurren intensos procesos de fosforilación respiratoria, los que brindan la energía necesaria para asegurar el predominio de síntesis en el organismo..

La recuperación de las sustancias guardadas a causa del trabajo y el restablecimiento del equilibrio, tienen lugar en diferentes etapas del período de reposo.

Por ejemplo: primero se recupera el glicógeno en el sistema nervioso central, que es el más sensible a los cambios bioquímicos, que ocurren durante el trabajo y después se repone el contenido normal de glucógeno en la musculatura esquelética, recuperándose por último el glucógeno hepático.

En todos los procesos de recuperación tiene participación directa el ATP, la recuperación completa del ATP sucede en último lugar.

Fatiga:

La fatiga es un estado del organismo, al que se llega como resultado de una actividad intensa. Este estado se caracteriza por una disminución de trabajo.

En la práctica deportiva, se puede llegar a la fatiga por causa de una actividad muscular intensa, no correspondiendo con la capacidad funcional de los músculos, como consecuencia de las raciones protectoras del sistema nervioso central. Hoy se reconoce que para el desarrollo de la fatiga el principal papel lo ocupa el sistema nervioso central.

Subjetivamente, la fatiga se siente en algunos casos como fatiga local (Fatiga de ciertos grupos musculares) y en otros como fatiga general, pero en ambos casos la causa se encuentra en el sistema nervioso central. Las sensaciones subjetivas de fatiga, local y general están objetivamente determinadas por los cambios bioquímicos en el sustrato del tejido muscular y nervioso, los que sufren cambios como resultado del trabajo físico, no correspondiente al estado funcional del organismo, La relación cuantitativa entre el ATP y ADP en las células nerviosas disminuyen marcadamente.

La detención de la actividad funcional en las células nerviosas por causa de un estado inhibitorio, crea condiciones en las que el gasto de los compuestos fosfo macro energéticos disminuyen marcadamente.

La fatiga tiene su base objetiva en los diferentes cambios bioquímicos que ocurren en el tejido muscular, una de estas características es la disminución de la actividad enzimática, provocando una disminución de la posibilidad de movilizar la energía química acumulada en el ATP para transformarla en mecánica para la concentración muscular.

La influencia refleja de los cambios bioquímicos y funcionales en el organismo (los que aumentan durante el trabajo), así como los cambios bioquímicos en el sistema nervioso central (relacionado con los procesos de excitación motora) defienden al organismo contra un desgaste funcional mayor y contra cambios bioquímicos irreversibles en el cerebro, durante el estado de fatiga.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y del nivel de clasificación físico-deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- ❖ Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- ❖ Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.
- ❖ Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.
- ❖ Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

- ❖ Interrogar sobre antecedentes médicos.
- ❖ Descartar contraindicaciones absolutas.

- ❖ Conocer la medicación que puede estar tomando.
- ❖ Conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio.
- ❖ Control sanitario adecuado.
- ❖ Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.
- ❖ Hacer amena la actividad. Entorno adecuado. Posibilitar la interrelación social.
- ❖ Calentamiento suficiente previo al ejercicio y recuperación total al finalizar.
- ❖ La clase debe durar aproximadamente 50-60 minutos.
- ❖ Actividad diaria o en días alternos.
- ❖ Intensidad en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.
- ❖ Evaluaciones periódicas.
- ❖ Individualizar la planificación.
- ❖ Nivel de preparación Física y Sexo.
- ❖ Condiciones Laborales y/o domésticas.

Se ha comprobado que para las personas de edad media y madura son reconfortantes los ejercicios físicos siguientes: gimnasia matutina, marcha, trote, carrera, entrenamiento físico general y deportivo individual o en grupo, actividades turísticas (campismo, excursionismo, cicloturismo), caza pesca, actividades de atletismo y la gimnástica.

El éxito de nuestro proyecto depende que se realice de forma positiva el proceso de adaptación del adulto mayor en la práctica de ejercicio físico. Que para definirla se debe tener en cuenta que se entiende como proceso y como resultado.

Proceso: La adaptación designa un proceso durante el cual el organismo se adapta a factores del medio interno y el externo.

Resultado: La adaptación designa el resultado del proceso de adaptación.

Los procesos de adaptación guardan estrecha relación con el estrés (estímulos) ya que en dependencia de las características de este se provocarán alteraciones en la Homeostasis (equilibrio dinámico) efecto del ejercicio físico (cambios morfo-biofuncionales).

Los conceptos biológicos han tomado gran importancia en la actualidad pues desde el punto de vista biológico, el estrés no es otro fenómeno que la reacción del organismo humano según la cadena biológica, causa-efecto: son la carga y la adaptación.

1.6 Aspectos sobre la teoría de grupo

Edad social: Suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que pertenece y la utilidad social.

Estimación que varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos, oscilando entre los extremos del continuo "viejo-sabio"/"viejo

Elementos Externos

Tamaño del grupo: 23 personas

Edad de los miembros: 55-75 años

Lugar de reunión: Circulo Social

Contexto del grupo: Se tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo como tal, como viven como se relacionan, gustos y preferencias.

Elementos internos

1. Objetivos del grupo

Se definen como la meta o finalidad del grupo hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de mantenimiento) de un grupo. Los objetivos pueden ser de dos clases: a) objetivos comunes al conjunto de miembros que conforman un grupo, b) objetivos individuales, en cuanto a expectativas sobre el trabajo grupal.

2. Normas

Ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo. Las normas pueden estar implícitas o claramente manifestadas. Estos pueden resumirse en los siguientes:

- ❖ Hay normas que aunque sean menos respetadas en épocas normales, durante los períodos de crisis suelen respetarse de manera estricta.**
- ❖ Las normas permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo.**

3. Cohesión.

Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un grado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- ❖ Que el grupo sea homogéneo.**
- ❖ La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.**
- ❖ Cuando hay una amenaza externa, el grupo se cohesionan.**
- ❖ Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.**
- ❖ La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.**

4. Roles.

En el grupo convergen un entramado de roles sociales, caracterizando así la posición que ocupa cada miembro en el grupo. Pueden ser formales e Informales. Entre los numerosos roles que se han dado del grupo se encuentra el rol de líder, además se han descrito distintos tipos de liderazgo y sus repercusiones en el grupo.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructuras), Los formales e informales.

Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tal como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero.

Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, distinguiendo así, a la persona que dinamiza, coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial sobre el resto de sus miembros: sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros... Distinguiéndose para el liderazgo formal tres tipos: El líder autoritario, el líder democrático, el líder permisivo.

Ambos relacionados con tres formas distintas de dirigir el grupo.

Elementos Internos

Objetivos del grupo: La práctica del ejercicio físico y su influencia en la comunidad para elevar la calidad de vida.

Normas: Reglas de conductas establecidas.

Cohesión: Es la capacidad del grupo para mantenerse unido y de acuerdo.

Factores que favorecen la cohesión:

- La existencia de objetivos, claros, concretos medibles y controlables.**
- Buena comunicación entre los miembros**
- Que el grupo sea homogéneo**

1.7 caracterización de la comunidad estudiada

El Consejo Popular rural “Morrillo” del municipio Bahía. Honda se encuentra enclavado en la parte NE de dicho municipio cabecera, siendo sus límites: al norte, la playa; la altura” y al sur las pozas, con una población de 1860 habitantes, donde están representados todos los grupos étnicos.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular no somos privilegiados.

Los consultorios son atendidos por 2 profesores de cultura física.

Los principales problemas socioeconómicos que presentan los adultos son las insuficientes pensiones, que no corresponden con el nivel de vida, tenemos la presencia de 5 alcohólicos, 3 de ellos jubilados y 5 viven solos, por lo que las pensiones generalmente la gastan en estos vicios, los restantes 2 trabajan pero presentan problemas sociales por lo general con la familia. Encontramos en la comunidad 4 adultos que son atendidos por bienestar social que aunque reciben los medicamentos gratis y una pensión mantienen mala situación social.

Existen otros hábitos perjudiciales más generalizados en estos adultos: El tabaquismo, sedentarismo.

Conclusiones

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.

La práctica sistemática de ejercicios físicos y actividades recreativas resultan de gran importancia en todas las etapas del crecimiento y desarrollo, pero requieren de una singular importancia en la edad adulta, en la vejez, por los beneficios que reportan para la calidad de vida psicológica, sociológica y físico- biológicas.

Capítulo II: Fundamentos metodológicos de y propuesta del programa de actividades físico recreativo para el adulto mayor..

En este capítulo se propone mostrar, la caracterización de la muestra, fundamentación y propuesta del programa de actividades para la ocupación del tiempo libre.

. Métodos

Métodos Teóricos

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

Análisis Síntesis: Permite hacer un estudio detallado del problema de investigación y 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 del plan de actividades recreativas a ofertar.

Inductivo-deductivo: Se pone de manifiesto desde el mismo momento que a partir de las acepciones teóricas de los autores consultados se hicieron valoraciones, comparaciones y análisis con el objetivo elaborar un conjunto de juegos y actividades recreativas que logren la motivación de los adultos mayores en las clases de los círculos de abuelos.

Métodos Empíricos

Observación: Se realizó en el mes de septiembre de 2007 observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

Entrevistas: Se realizó al comienzo de la investigación a las 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las

actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

Encuestas: Se aplica una encuesta a una muestra de 23 adultos mayores ,9 hombres y 14 mujeres del consejo popular, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

Presupuesto tiempo: Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo los adultos en diferentes horas del día con el objetivo de determinar en qué horario del día disponen de tiempo libre y en base a ello elaborar el plan de actividades

Estudio de documentos: Se realiza con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo programa de actividades 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.

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

Método de intervención acción: 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: facilito la información una maestra jubilada y una enfermera jubilada, la secretaria de la delegación de la FMC, presidente del CDR, Del núcleo zonal, presidenta del consejo popular, el medico y enfermera de la familia subdirector de cultura física, y director de la escuela comunitaria que atiende el consejo popular que son personas

que cuenta con amplio conocimiento acerca del medio y problema sobre el que se va a realizar el estudio.

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

Población y Muestra

La población: 1860 habitantes del consultorio #168

La unidad de análisis: 73 adultos mayores.

Muestra: 23 adultos mayores que representan un 31,5 % de la unidad de análisis. La muestra que se utiliza es intencional no probabilística (a adultos) los datos serán cualitativos, escala de medición nominal.

Se aplicaron encuestas donde se determinan las actividades que realizan los integrantes del CDR No. 4 de la circunscripción 14, su nivel de satisfacción preferencias y necesidades.

Estos resultados se presentarán en una tabla donde se aplique el cálculo porcentual, para determinar satisfacción, preferencias y necesidades que se controlan en el test, posteriormente estos resultados serán representados en un gráfico de barra o histograma, donde se reflejen los resultados y la encuesta aplicada. Después de tabular los datos como estadígrafo se calcula la moda y se aplicará una décima de diferencia de proporciones para analizar el nivel de significación respecto a las actividades controladas.

Procesamiento de datos

Cualitativos: Valoración de la ocupación del tiempo libre.

2.1 Análisis de los resultados

Resultados de la observación.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico se aplicó la observación en cinco de las actividades organizadas por el combinado durante el mes de mayo de 2007 seleccionadas aleatoriamente, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la divulgación de las ofertas recreativas, la calidad, y disposición de medios.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Torneo de dominó 1	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación	x		
	c- Calidad y Organización	x		
Torneo deportivo popular de Voleibol 2	a- Idoneidad de lugar		x	
	b- Participación			x
	c- Calidad y Organización		x	
Plan de la calle 3	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación			x
	c- Calidad y Organización			x
Festival deportivo	a- Idoneidad de lugar	x		
	b- Participación		x	

recreativo 4	c- Calidad y Organización						x
Simultánea de ajedrez 5	a- Idoneidad de lugar				x		
	b- Participación						x
	c- Calidad y Organización				x		
	TOTAL	4	26.67%	6	40%	5	33.33%

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 3 actividades para un 60% y regular en 2 para el 40% restante, es decir que el lugar se considera aceptable. No es 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.

En cada una de las cinco actividades, se evaluaron los tres parámetros, se dieron un total de quince calificaciones, como se muestra en la tabla anterior, donde en cuatro ocasiones se evaluó de Bien, para un 26.67%, en otras seis de Regular, para un 40% y las restantes cinco de Mal, para un 33.33%, predominando el mayor por ciento en la evaluación de regular.

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 por la escasa oferta de actividades que para su edad pueden realizar, ocasionado por la falta de medios que garanticen la planificación de otras actividades que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados y así lograr que participen de forma activa en ellas.

Además 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 conlleva a la falta de motivación y participación en las que se ejecutan evidenciadas en los efectos que se muestran en las encuestas realizadas.

Se evaluaron los aspectos observados: idoneidad del lugar evaluado de Bien por que el lugar esta iluminado, tiene buena higiene y limpieza , evaluado de Regular cumple con la limpieza e higiene y evaluado de mal se cumple solo con la limpieza, el segundo aspecto a evaluar , por los participantes: evaluado de Bien se obtuvo por la participación de un 60% de participantes, evaluado Regular por la participación de un 40-50% y Mal por menos 40% de los participantes y el tercer aspecto calidad de vida evaluado de B por la buena organización y aprovechamiento de los medios, evaluado de R se cumple buena organización y aprovechamiento de los mismos y evaluado de mal solo están bien organizados (ver anexo ·2)

2.2 Resultados de la encuesta

Para poder conocer algunos aspectos que son de especial interés para la investigación se aplicó una encuesta a los 23 miembros de la muestra que al preguntarles si conocen o no las actividades física recreativas que oferta su consejo popular, el 56.5 % manifiestan que sí y el 43.4 que no, aspecto a tener en cuenta, pues resulta pobre la divulgación de las actividades (ver anexo 1)

Al referirse a las actividades recreativas en que participan en su CDR y la frecuencia con que se efectúan, se pudo conocer que el dominó, el ajedrez y el funcionamiento del circulo de abuelo tienen carácter semanal, los festivales deportivos y las caminatas mensuales y las actividades festivas, bailables, los planes de la calle y torneos deportivos, así como las excursiones son ocasionales.

Estos resultados dejan percibir que existen deficiencias con la frecuencia y variedad de ofertas recreativas según indican los miembros del CDR número 4 de la zona 14, quedando identificado que pueden existir más variedad de ofertas recreativas (ver anexo 3)

Al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades recreativas que se ejecutan en su consejo popular, responden que están satisfechos 6, que representan el 26 %, medianamente satisfechos 5 que simbolizan el 21.7 %, mientras que la mayoría el 52.1 % están insatisfechos; ello está corroborado por la gama de actividades que se anexaron a las ya existentes. Reflejándose el orden de preferencia de esta actividades a través del (anexo 4)

Cuando enumeran las actividades recreativas que más le gustaría aparece en el 100 % de los encuestados ver videos de la tercera edad y los cumpleaños colectivos, seguidos de bailes tradicionales con el 95,6 %, las excursiones alcanzan un 91.3 al igual que la conmemoración de fechas históricas.

Las peñas deportivas también ocupan sus preferencias con un 85.9 % y expresan gustarles las tablas gimnásticas a un 82.6 % de los encuestados, el 78.2% prefieren los paseos nocturnos e intercambiar con otros CDR, el 69.5 %.

Llama la atención que estas actividades no aparecen en el registro dado por los encuestados, al describir las actividades que frecuentemente realizan y que coinciden con las de más bajo porcentaje de preferencia como círculo de abuelos, plan de la calle, visitas a museos, juegos de mesa y torneos de dominó que no alcanzan más del 60 % de aceptación, preferencias que se han de tener en cuenta para nuestra oferta en el programa de actividades.

2.3 Programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo Libre.

Resultados del Estudio de presupuesto tiempo y Tiempo Libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
23	Trabajo o Estudio	0:00
	Transportación	0:22
	Necesidades Biofisiológicas	10:25
	Tareas Domésticas	3:25
	Actividades de Compromiso Social	0:5
	Tiempo Libre	9:38
	TOTAL	24: 00 h

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (anexo10) a la muestra seleccionada (23 adultos mayores), se puede observar en la tabla1, el 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 a las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 38 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar.

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

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
23	Ver Televisión	4:40
	Jugar con los nietos	0:8
	Escuchar Radio	0:49
	Dormir la siesta	1:55
	Leer	0:11
	Pasear	0:16
	Conversar	0:35
	Círculo de Abuelos	0:21
	Juegos de Mesa	0:43
	TIEMPO LIBRE TOTAL	9:38

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar en la Tabla un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: ver televisión (4:40), dormir la siesta (1:55) y escuchar radio (0:49), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (0:43). Esto denota una débil realización de actividades recreativas organizadas.

2.4. Programa, consideraciones para su planificación.

Según el Diccionario Encarta, programa es una "Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión"; luego, programación es la acción y efecto de programar."Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes".

Ahora bien, en teoría el programa tiene un objetivo socialmente bien definido para su correcta utilización que será el elemento de enlace;

necesita una estructura donde se eduque, es decir, una Estructura Metodológica, o sea, acciones metodológicas que lo precedan y sucedan (condiciones materiales, medios que se utilizarán para hacerlo factible) y Pedagogía y Didácticas que sugieren componentes personales (promotor técnico y los pobladores/ adolescentes) y no personales (objetivo, contenido, habilidades, capacidades, métodos, medios, evaluación).

El error más común que se comete al desarrollar el trabajo con los adultos está en trasladar las actividades de los niños y los jóvenes a estos grupos, esta metodología debe ser totalmente diferente como escribe W. Human “()los adultos son por lo regular más individuales que la juventud.. “ son mas cerrados en sí mismos, muchos de ellos justifican su negativa de participación en la recreación física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física convirtiéndose este en el motivo principal de no participar en las actividades físico recreativa. El programa para los adultos mayores debe realizarse en lugares especiales para ellos, por ejemplo: casa de cultura parques especiales, asilos, clubes de jubilados etc.

Visto íntegramente:

Nuestro objetivo social será propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre. La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

La finalidad de la planificación presupone la formulación de una estrategia, que es un paso cualitativamente superior en el desarrollo. Los fines de las planificaciones específicas – como la de las actividades físicas – deportivas - recreativas están determinados por necesidades sociales particulares, satisfaciendo la creciente demanda de un enfoque global en la planificación a mediano y largo plazo; esto permitirá que las actividades planificadas proporcionen satisfacción a los participantes.

Para ello es necesario trazarse determinadas acciones metodológicas que permitan un buen desarrollo de las mismas. Al realizar una programación recreativa, es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponen alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir este servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades.

Para llevar a efecto un eficiente programa de actividades físico-recreativas, a fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable la realización de estudios e investigaciones en que se determinen y valoren aspectos fundamentales (revisión de documentos anteriores) como:

Etapas del programa:

Etapas de Diagnóstico: Muy importante permite el trabajo sobre una base real.

- a) **Nivel de desarrollo socio- económico:** principales actividades socio-económicas, características socio-demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc. nivel de integración social y características grupales)
- b) **Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:** por sectores, estratos u otros grupos, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- c) **Intereses y necesidades recreativas:** las actividades que más interesan, motivaciones, el porque de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- d) **Infraestructura recreativa:** cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.

- e) **Características del medio físico-geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etc.**

Debemos referirnos a algunas definiciones de utilidad para el entendimiento del programa dirigido a las actividades recreativas:

Actividades físico-recreativas: Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica a voluntad. El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que tender a mejorar la responsabilidad de los dirigentes, debe, en primera instancia, llevar a desarrollar programa que afirmen la cultura personal, tender a mejorar el nivel sociocultural del participante, ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias.

Las preferencias y necesidades de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

Las actividades que componen un programa deben servir en el presente y en el futuro de cada participante, ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que se tome partido por un solo tipo de actividad, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro diferencias políticas o religiosas.

- **Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo.**

Métodos y técnicas empleadas para la realización de la programación recreativa:

- a) **Estudio bibliográfico:** Se caracteriza el fenómeno, antecedentes, investigaciones referentes al objeto de estudio o elementos que se relacionan con él.
- b) **Investigaciones sociales:** Se caracteriza lo relacionado con la utilización del tiempo libre y la recreación, fundamentalmente estudio de presupuesto de tiempo libre y oferta y demanda recreativa

Análisis de los programas recreativos existentes: Se analizan.

Para que el programa recreativo cumpla su alcance educativo y debe tener líneas claves de acción como son:

- Que participen personas de diferentes edades.
- Que participen a la par hombres y mujeres.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones programas que se ofrecen, nivel de aceptación, deficiencias, posibilidades reales de aplicación, necesidades.

.

2.4.1 Características de un programa de actividades físico-recreativas

Equilibrio:

- **Entre las diferentes actividades:** El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- **Entre las distintas edades:** Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- **Entre los sexos:** Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- **Entre las actividades formales e informales.**

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

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

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

2.4.2 Finalidad de los programas de recreación en las comunidades

- Crear hábitos de sano esparcimiento.
- Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- Mejorar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- Imagen empresarial.
- Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

De estas propuestas los usuarios de los programas de actividades físico-recreativas esperan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.

- **Actividades de fácil y rápida ejecución.**
- **Satisfacción inmediata.**
- **Que sean divertidos y placenteros.**
- **Que sean económicos.**
- **Que le permitan figurar o destacarse.**
- **Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.**
- **Que permitan la vinculación de la familia.**
- **Que le quiten el menor tiempo posible.**

Los posibles problemas que se presentan en la implementación y ejecución de programas recreativos son:

- **Bajos presupuestos.**
- **Escasez de escenarios.**
- **Carencia de procesos.**
- **No hay valoración de las actividades recreativas.**
- **Poco apoyo de directivas.**
- **Apatía.**

Las posibles causas de la apatía y la no participación de los usuarios en los programas recreativos son:

- **La cultura del no hacer: baja autoestima.**
- **Deseos de recompensa.**
- **Deficiencia de un claro proceso administrativo.**

- **Diagnósticos deficientes:** Esto genera actividades no acordes a las necesidades y habilidades del participante, y calculo inexacto de recursos.
- **Deficiencia en la organización:** Esto genera dificultades en la participación,

Incumplimientos, pérdida de credibilidad y pérdida de liderazgo.

Las tácticas son necesarias para obtener éxito en la ejecución de los programas, por lo que es muy importante que:

- _ **Cumpla horarios.**
- _ **Vaya un paso adelante.**
- _ **Invite y asegure la presencia de directivos.**
- _ **Mantenga actitud positiva.**
- _ **Prevea alternativas ante imprevistos.**
- _ **No suponga, verifique. Cuente con lo que se tiene.**
- _ **Cumpla lo programado.**
- _ **No tenga preferencias.**
- _ **Comparta con todos los participantes.**
- _ **Ambiente y adecue los espacios.**
- _ **Haga programas cortos y ágiles.**
- _ **Haga la planimetría del evento.**
- _ **Suministre información concreta a los oradores del evento.**

El proceso del programa de manera general, analizando su metodología; es aplicable en todo sentido a la realización de programas de actividades físico-recreativas.

El departamento de recreación del ISCF (Manuel Fajardo) por más de una década ha venido trabajando en la creación de un método para la planificación, el cual ha sido denominado programación recreativa, esta se distingue por ser una concepción general de trabajo de la planificación de la recreación, pero llevando implícito una forma práctica como metodología de trabajo, enriquecido con las concepciones y metodologías de trabajo del profesor mexicano José L Cervantes Guzmán. (21)

2.5. Propuesta del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

2.5.1 Concepción metodológica del programa de actividades

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

Canalizar nuestra creatividad.

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

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

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común,

satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

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

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

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

1. Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración y una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como es la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

5. Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

6. Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

7. Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.

8. La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.

9. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

A modo de conclusión podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva

2.6 Programa de actividades físico-recreativas “El Deporte derecho del pueblo”.

El programa que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades del Adulto Mayor del CDR No.4 del Consejo Popular Morrillo, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por Pérez Sánchez (2003). (66)

Partiendo de ello, dicho programa propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo de nuestro país.

Objetivo General

Garantizar la sana ocupación del Tiempo Libre del Adulto Mayor del CDR No.4 del Consejo Popular “ Morrillo ” a partir de la diversificación de ofertas según gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la satisfacción recreativa y la elevación de la calidad de vida de estas personas.

Objetivos Específicos

- 1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.**
- 2. Diversificar la práctica de las actividades físicas de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.**

3. Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físicas de tiempo libre a los adultos mayores del CDR No.4

4. Desarrollar relaciones interpersonales entre los adultos mayores.

2.6.1 Indicaciones metodológicas para el desarrollo de las actividades:

Torneo de dominó: Participan ambos sexos, se van eliminando en cada ronda los jugadores, se inscriben las parejas y posteriormente se le da lectura al reglamento, se comienza con el mismo. El juego se efectúa con el dominó tradicional.

Actividad de inicio del curso escolar: Preparación de la actividad político cultural y deportiva, se da la bienvenida a los participantes, presentación de la visita y desarrollo de la actividad, estimulando a los participantes a que se incorporen a los consejos voluntarios deportivos expresando los beneficios de esta actividad.

Actividades Político-Recreativas: Se efectuará en diferentes efemérides, ejemplo 8 de marzo día internacional de la mujer, con lectura de comunicados y juegos de participación.

Festival deportivo- recreativo: Estos poseen carácter deportivo y 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, concursos de habilidades bailes competencias etc.

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.

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 debate acerca del béisbol.

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.

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

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: Tarde de concierto se desarrolla con el círculo de abuelo, actúa el coro polifónico, la banda concierto y la orquesta típica, con bailes tradicionales, Padres e hijos una experiencia de acompañamiento, es fundamental la participación de los niños, tienen diferentes secciones y se trata un tema de interés patrimonial.

Cumpleaños colectivos: Con la capacidad creadora de cada abuelo 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, se presentará la tabla gimnástica del círculo de abuelos y se compartirá una merienda entre todos.

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.

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

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

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

Evento lo que mis manos pueden hacer: Cada adulto confeccionará el trabajo que previamente haya diseñado, con los recursos que poseen para ello mostrando en la elaboración del trabajo sus habilidades la

modalidad desarrollada, arte culinaria, poesía, artes manuales ejemplo pelotas de béisbol de trapo

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

7 Programa de actividades físico-recreativa para un período de cuatro semanas, un mes.

#	Actividades	Lugar	Horario	Participantes	Medios
1	Cumpleaños colectivos	Casas de abuelos	tarde	23 Abuelos y familiares	Domino
2	Visitas a museo	Museo Bahía Honda	Sábados 9am	23 Abuelos atletas mas destacados	Hojas, lápiz
3	Torneo de domino	Círculo social	3pm-6pm	23 Abuelos Y los que deseen	Mesas ,Sillas y Domino
4	Actividad Político-Recreativa	.En la playa	Lunes y viernes 4pm	23 Abuelos habitantes de la comunidad	Cantar ,Domino Bailar
5	Festival deportivo-recreativo	. terreno de béisbol	Mañana 10-11am	23 Abuelos niños discapacitados de la zona	Domino,Dama,Parachi
6	Excursión al organopónico	.escuela	8-9 escuela	23 Abuelos retirados y niños	Machete.
7	Encuentro con el	.Bahía Honda	Todo el día	Abuelos y niños para la alta competencia	Bolsas ,claves ,batones

	Círculo de abuelos cercano				
8	Simultánea de Ajedrez.	Circulo social	Sábados y domingos en la mañana o tarde	23 Abuelos niños y retirados	Juegos de ajedrez, mesa ,sillas
9	Torneo de juegos de mesa, parchí, dama, dominó, cartas.	Circulo social	Tarde 2pm	23 Abuelos niños retirados	Parchí ,tableros, damas Domino, cartas
10	Creación de un CVD de dominó.	Base pesca	Tarde	Abuelos y comunidad	La palabra
11	Actividad de Celebración Político-Cultural.	Unidad Militar	Mañana	Abuelos miembros de la comunidad	Bolsas,batones
12	Evento lo que mis manos pueden hacer.	Portal de la bodega	Mañana	FMC ,CDR Abuelos Partido	Sogas ,papel
13	Torneo de Dominó con CVD en centro de	Escuela	Tarde	Trabajadores y abuelos	Domino ,tableros

	trabajo				
--	----------------	--	--	--	--

Resumiendo este capítulo hemos constatado el beneficio del programa de actividades físico-recreativas, en los adultos mayores de 60 a 65, es un instrumento imprescindible para la ocupación del tiempo libre.

La metodología empleada para el diagnóstico, nos permitió caracterizar los adultos mayores que constituyen la muestra, determinando que la única actividad que se desarrolla actualmente son los círculos de abuelos y muy pocas actividades recreativas, lo cual no es suficiente para ocupar el tiempo libre del adulto mayor.

Conclusiones

1. **Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas, 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. **Se constató en el diagnóstico realizado en la circunscripción que la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor no es la adecuada, pues no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el programa de cultura física.**
3. **El programa de actividades físico-recreativas elaboradas por su proyección y sus direcciones, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el adulto mayor entre 60 y 65 años de la circunscripción, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.**

Recomendaciones

- 1. Que se realice la validación de este programa para generalizarlos a otras comunidades**
- 2. Efectuar una amplia divulgación del programa de actividades físico-recreativas en la comunidad, para garantizar la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor.**

BIBLIOGRAFÍA:

1. **Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete**
2. **Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).**
3. **Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.**
4. **Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.**
5. **Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.**
6. **Barreto, A de J. (2003). La dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”.**
7. **Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.**
8. **Baudrillar, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre**
9. **Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.**

10. **Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermudez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996**
11. **Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New Cork**
12. **Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.**
13. **Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.**
14. **Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.**
15. **Cancio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975. CARIDE, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.**
16. **Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización**
17. **Carmona, K. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires**
18. **Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.**
19. **Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.**
20. **Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.**

21. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Fungía y Hnos., México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
22. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
23. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
24. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
25. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conal
26. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
27. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.- 136p.
28. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
29. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
30. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
31. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
32. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.

33. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
34. Educación Superior, Colectivo De Autores(1999): “Temáticas gerenciales cubanas” (Ciudad de la Habana, Cuba.
35. Estévez, M.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
36. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
37. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
38. Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350
39. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
40. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
41. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
43. HERNÁNDEZ, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
44. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:” En Apuntes D’educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
45. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.

46. **Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.**
47. **Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sáciale**
48. **López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.**
49. **López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación**
50. **López, J. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.**
51. **Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).**
52. **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".**
53. **Martínez del castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.**
54. **Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.**
55. **Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.**
56. **Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.**
57. **Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación:¿ un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.**

58. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
59. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
60. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
61. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
62. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
63. Oroso, t. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
64. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
65. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymno
66. Sánchez, p. (2001). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
67. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
68. Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
69. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid. -(1983)
70. Viviescás, F (1988) WWW. Monografías, com. Funlibre
71. Weber, (1969). WWW. Monografías, com. Funlibre

72. Salivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor.
Disponible en
<http://www.saludparalavida.com> Visitado el
15 de febrero de 2007.

Anexo 1. Guía de observación para valorar las actividades que se ofertan al adulto mayor en el CDR #4 de la Circunscripción # 14 del consejo copular Morrillo

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B		R		M	

Anexo 2. Evaluación de aspectos observados.

Registro de Observaciones de las actividades en el CDR.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar	iluminación Seguridad higiene	Se cumplen dos aspectos anteriores	Se cumple un solo aspecto
2.	Participación	60% ó + de los posibles a participar (73)	40 al 59%	Menos del 40%
3.	Calidad de la actividad	Buena organización Aprovechamiento de medios y recursos Personal suficiente	Se cumplen al menos dos	Se cumple con un solo aspecto

Anexo 3. Entrevista a los informantes claves.

Objetivo: Obtener información de las características del consejo popular referente a las actividades que tienen que ver con el adulto mayor

Cuestionario

1-Población que integra la Zona especialmente la del adulto mayor con énfasis en el CDR # 4 de la circunscripción # 14.

2- Infraestructura ubicada en la zona, su vinculación a la Comunidad.

3- Oferta de actividades para el adulto mayor por las diferentes organizaciones existentes en la Zona.

4-Condiciones de las áreas para el desarrollo de las actividades físico-recreativas.

Anexo 4. Encuesta para la recogida de información del adulto mayor del CDR #4 de la circunscripción #14 del consejo popular Morrillo

La presente encuesta tiene como objetivo solicitar su colaboración a fin de poder diseñar un conjunto de actividades físico- recreativas que propicien la mejor ocupación de su tiempo libre su participación veras en las respuestas nos será de mucha utilidad muchas gracias por su cooperación serán de gran utilidad y tenidas muy en cuenta, esperamos su colaboración muchas gracias

Cuestionario

1-¿conoce la oferta de actividades físico-recreativas de su circunscripción?

SI _____ NO _____

2- en que actividades físico-recreativas participas en tu CDR y con qué frecuencia

<u>Actividades</u>	<u>semanal</u>	<u>mensual</u>	<u>ocasional</u>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

3-¿Te sientes satisfecho con las ofertas físico-recreativas de tu circunscripción?

SI _____ NO _____

4- Enumera en orden de prioridad las actividades físicas-recreativas que te gustaría realizar en tu tiempo libre

Anexo 5. Auto registro de actividades (Estudio del presupuesto tiempo)

Día de la semana: _____

Hora Inicio	Actividades específicas realizadas	Hora Final

Anexo 6. Resultados de la encuestas.

Conoce usted las actividades físicas recreativas que se ofertan en su Consejo popular				
Cantidad	SI	%	NO	%
23	8	34.79	15	65.21

Anexo 7. Participación en las actividades físico-recreativas y su frecuencia.

ACTIVIDADES	FRECUENCIA		
Caminatas	Semanal	Mensual	Ocasional
Excursiones			x
Festivales y bailables	X		x
Circulo de abuelos	x		
Planes de la calle			x
Torneos deportivo populares			x
Festivales deportivos recreativos		x	

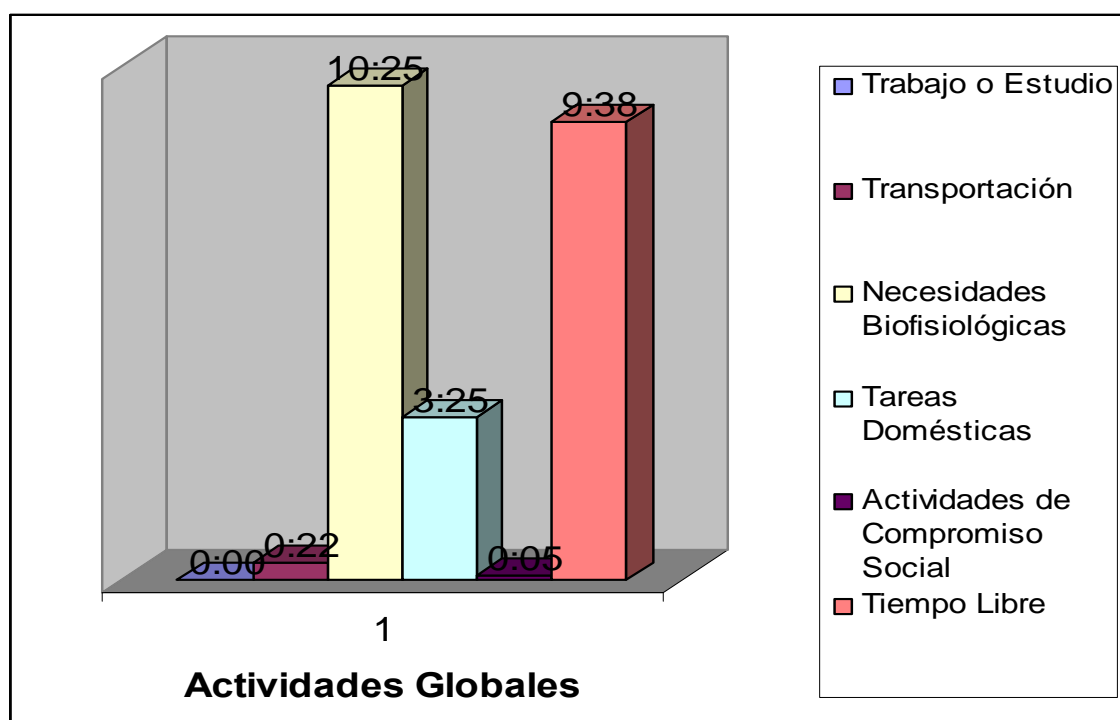
Anexo 8. Grado de satisfacción

siempre		a veces		Nunca	
cantidad	%	cantidad	%	cantidad	%
6	26	5	21.7	12	52.1

Anexo 9. Actividades Físico recreativas que le gustaría realizar en orden de prioridad

Actividad	Cantidad	%
Videos de la tercera edad	23	100
Cumpleaños colectivos	23	100
Juegos de mesa	23	100
Bailes tradicionales	22	95.6
Excursiones	21	91.3
Conmemoración de fechas históricas	21	91.3
Tablas gimnásticas	19	82.6
Intercambio con otros CDR	16	69.5
Deportivas recreativas	14	60.8
Círculo de abuelo	14	60.8
Plan de la calle	11	47.8
Visitas a museos	9	39.1
caminatas	9	39.1
Torneos de domino	7	30.4
		100

Anexo 10. Gráfico - Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).



Anexo 11. Gráfico Actividades de Tiempo Libre.

