

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS, LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL GRADO CIENTÍFICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**Título: Plan de actividades físico-recreativas para el
mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del
adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción
117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio
Pinar del Río.**

Autor: Lic. Luis Alberto Cabrera Caraballo

Tutor: MSc. Marisel Piñeiro Gómez

Pinar del Río, 2011

“Año 53 de la Revolución”

Modelo para evaluación

Luego de estudiada la exposición del diplomante Lic. Luis Alberto Cabrera Caraballo, así como la opinión de los tutores y el oponente de la presente tesis presentada en opción al grado científico de Máster en Actividad Física Comunitaria, el tribunal emite la calificación de _____ puntos.

Presidente del tribunal:

Secretario:

Vocal:

Tutor: MSc. Marisel Piñeiro Gómez

Dado en la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" a los ____ días del mes _____ del 2011, Año del 53 aniversario de la Revolución.

Declaración de autoridad

Los resultados que se exponen en el presente trabajo de maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y 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 ____ días del mes de _____ del 2011.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma: Lic. Luis Alberto Cabrera Caraballo

Aval del cliente

La tesis presentada en opción al grado científico de Máster en Actividad Física Comunitaria por el licenciado Luis Alberto Cabrera Caraballo es propiedad del autor y podrá ser usada por la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río y por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, la cual asesoró dicha investigación.

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

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma: Lic. Luis Alberto Cabrera Caraballo

Pensamiento

¿Por qué no amar nuestro cuerpo, en cada momento de nuestra vida, ya que está en él, como en un recuerdo, cada momento de la biología?

Montserrat Roig.

Dedicatoria

A mi esposa y mis hijos que me brindaron su apoyo incondicional y me han ofrecido su brazo para seguir adelante a pesar de mi cansancio.

A mis amigos y compañeros de trabajo que confiaron en mí.

A los trabajadores anónimos que con amor y paciencia atienden a los adultos mayores

A todas las personas adultas mayores y sus familias.

Agradecimientos

A mi tutora y amiga MSc. Marisel Piñeiro Gómez por brindarme, en todo momento su ayuda, apoyo incondicional y conocimientos.

Resumen

Con el aumento creciente del adulto mayor, las sociedades están llamadas a su atención, específicamente en el área de la actividad física y la recreación, por los beneficios que conlleva la práctica de la misma. El mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años permitirá que cumplan con satisfacción la función del individuo como miembro de la sociedad, para lograrlo es que se realiza la presente investigación que contó con cuatro preguntas científicas con sus correspondientes tareas; auxiliándose en métodos teóricos como el análisis-síntesis, el histórico lógico, la inducción deducción, el enfoque sistémico y estructural, la modelación; entre los empíricos están la observación, la entrevista al adulto mayor entre 60-70 años, la entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física, el análisis documental, el pre experimento, la entrevista fundamental, la encuesta; en los métodos matemáticos-estadísticos, la estadística descriptiva e inferencial; en los métodos sociales y de intervención comunitaria, la entrevista a informantes claves, el fórum comunitario, la investigación acción participación. El plan elaborado permite atender las necesidades e intereses de los participantes, explotar las capacidades creativas, potenciar la reflexión, el desarrollo cultural, fomentar el trabajo en grupos heterogéneos, reforzando valores; garantizar la reflexión y el respeto que les permita exteriorizar conductas adecuadas, de manera personal y grupal. Para la valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas, se efectuó una encuesta de satisfacción al adulto mayor, otra entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física e informantes claves para determinar el grado de satisfacción respecto a la propuesta aplicada y el pre-experimento.

Palabras claves

- ◆ Adulto mayor
- ◆ Tiempo libre
- ◆ Actividades recreativas

	Páginas
Introducción	1-12
Capítulo I. Fundamentación teórica de los principales antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor en el proceso de recreación comunitaria.	13-28
1.1. Fundamentos teóricos acerca del tiempo libre	13-16
1.2. Estudio del presupuesto de tiempo libre	16-17
1.3. Los ejercicios físicos-recreativos para el adulto mayor. Beneficios.	18-23
1.4. Características del adulto mayor	23-25
1.5. Comunidad: Características, particularidades.	25-27
Conclusiones parciales del capítulo I	28
Capítulo II: Resultados de los métodos e instrumentos utilizados	29-36
2.1. Caracterización de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.	29-30
2.2. Características del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río de la muestra seleccionada.	30-31
2.3. Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados	31-34
2.4. Resultados del auto registro de tiempo realizado por adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad.	34-35
Conclusiones parciales Capítulo II	36
Capítulo III. Propuesta del plan de actividades físico- recreativas	37-51
3.1. Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.	37-39
3.2. Indicaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.	39-40
3.3. Plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.	40-48
3.4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.	49-51
Conclusiones parciales del capítulo III	51
Conclusiones	52
Recomendaciones	53
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

El gobierno cubano se ha caracterizado por un más profundo sentido humano, por tal motivo, ha encaminado todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los mas recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en la sociedad en los años anteriores a 1959 y haciendo realidad el propósito de la Revolución de hacerlos un derecho del pueblo.

Ceballos, J. y col. (1998) asegura que el envejecimiento de la poblacional a nivel mundial ha sido objeto de estudio por diversos autores, debido al incremento del número de adultos mayores, fenómeno este discutido globalmente. Ese acontecimiento se inició en países desarrollados que mostraban una mayor expectativa de vida, sin embargo a partir de 1950 el aumento de la población adulta también pudo ser experimentado en países en vías de desarrollo como, por ejemplo, los de América Latina. La consecuencia natural de ello fue el aumento de vida promedio del hombre, que hoy se sitúa entre los 66 años (20 años más que en 1950). Actualmente, se estima que de cada 10 individuos en el mundo, uno tenga más de 60 años.

Este aumento expresivo de la fase estadía adulta, tiene preocupado a profesionales de diferentes áreas (Educación, Educación Física, Enfermería, Fisioterapia, Medicina, Nutrición, Psicología, Sociología.) acabando por movilizar instituciones y estudiosos de la Gerontología en torno a las cuestiones relacionadas con las condiciones y la calidad de vida que acompaña la longevidad de los individuos.

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre en divertirse, realizar actividades físicas y pasear. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, estresante, por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudarán a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, haciéndose necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes, con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas.

En correspondencia con esto se considera que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adultos mayores en un espacio ameno, no dado solo

para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado, la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y los prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la Recreación.

El tiempo libre es una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad; organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social, demostrando lo importante que resulta cómo se planifican las horas para una eficaz planificación del tiempo libre de los adultos mayores en aras de contribuir a su estimulación física e intelectual.

Las actividades físico-recreativas a las cuales el hombre le dedica voluntariamente su tiempo libre promueven el desarrollo individual y social; su objetivo principal es la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

El éxito de estas actividades depende de los gustos e intereses de ellos; así como la cultura requerida para su realización. La programación y oferta de actividades físico-recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses individuales y sociales. Lograr lo anterior en el marco de la comunidad, propicia satisfacción, dado en que el trabajo comunitario es el conjunto de acciones teóricas, de proyección y prácticas de ejecución, dirigidas a ella con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores (Yordi García, Mirtha, SA).

De acuerdo a los propósitos que se lleva a cabo con el trabajo comunitario expresado anteriormente, es preciso el logro de una planificación adecuada de actividades que contribuyan, de manera directa, a la satisfacción de los mismos, en correspondencia con

sus características, gustos y preferencias, sin embargo, no siempre se logra. Esta problemática está presente en la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, de acuerdo al diagnóstico efectuado, la cual se puede calificar como comunidad ya que comparten un determinado espacio físico ambiental o territorio específico, desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales y hay presencia de grupos sociales.

Después de abordados los criterios de los autores consultados, se hace un estudio del tiempo libre, gustos y preferencias que poseen los adultos mayores entre 60-70 años basado en un presupuesto de tiempo, arrojando como resultado un tiempo disponible de 9 horas y 38 minutos, no obstante, esta magnitud considerable de tiempo libre, la mayor parte de las actividades que realizan en el mismo, son de realización individual y de las denominadas actividades pasivas de la recreación, ejemplo de ellas, ver TV, escuchar la radio, conversar, leer; lo anterior se pudo corroborar, a través de observaciones y entrevistas realizadas a los factores implicados por la oferta de actividades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas se pudo probar que el adulto mayor entre 60-70 años mostró poca satisfacción por las actividades que se ofertan en cuanto a gustos y preferencias, lo que incide en la poca motivación, conllevando a que no participen en las mismas; manifiestan hábitos inadecuados en la ocupación del tiempo libre. Fue notoria la poca variedad de actividades físico recreativas para la edad dicha.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (médicos de la familia, delegado de la circunscripción, presidentes de los CDR, los que expusieron que no tenían conocimiento de la existencia de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a este grupo etario en concreto, por lo que en ocasiones realizan otras actividades en su tiempo libre.

En entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física plantearon que las actividades físico-recreativas que se ofertaban en el área no cumplían las expectativas de los adultos mayores entre 60-70 años porque no se había hecho un diagnóstico específico para esa edad, entonces no se tuvieron en consideración sus gustos y preferencias; además, no siempre se hacen en el horario preferido por ellos.

En general, en los instrumentos aplicados en esta comunidad se detectaron como dificultades, que los adultos mayores entre 60-70 años realizan escasas actividades

físico-recreativas planificadas, en correspondencia con sus gustos, preferencias y peculiaridades y no se sienten motivados por la realización de las mismas, a pesar de que existe un personal calificado. También plantean que solo realizan ejercicios físicos en el círculo de abuelos. Además existen otros obstáculos relacionados con la familia y los factores de la comunidad en el apoyo para la realización de actividades físico-recreativas y por tanto, en la ocupación del tiempo libre.

Al reflexionar sobre esta realidad se plantea el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?

Donde se deriva que el **objeto de estudio** es el proceso de recreación comunitaria.

Teniendo como **campo de acción** la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.

Para darle solución al mismo se propone en la investigación como **objetivo**:

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Se plantean en la investigación las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos referenciales que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en el proceso de recreación comunitaria a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuáles es la situación actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Cómo elaborar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?

En respuesta a las preguntas aparecen las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentación de los antecedentes teóricos referenciales que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en el proceso de recreación comunitaria a nivel nacional e internacional.
2. Caracterización de la situación actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que contribuya al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Población de la investigación científica

La **población** en la investigación está integrada por los 75 adultos mayores entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular "La Conchita" del municipio Pinar del Río. De ellos 47 (62,6%) son del sexo femenino y 28 (37,3%) del masculino.

La **población auxiliar** está constituida por cuatro (4) médicos de la familia, dos (2) especialistas en Cultura Física, el director del Combinado Deportivo y cuatro (4) enfermeras.

El otro **grupo auxiliar** lo integran los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, siete presidentes de CDR, coordinador de la zona).

Se realizó mediante un análisis exhaustivo de todos sus individuos, sin llegar a conclusiones ni hacer inferencias a toda la población (estadística descriptiva). Se empleó además la estadística inferencial, que permitió predecir, tomar decisiones y hacer conclusiones en la población, es decir, la determinación de relaciones causales mediante la inducción.

Los datos ofrecidos son cuantitativos porque se analiza la cantidad de adultos mayores entre 60-70 que participan en la actividad. Se explicó la realidad a partir de datos concretos. La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

En el procesamiento estadístico se realizaron operaciones básicas como la **codificación**, la **tabulación** y la **graficación**. Se codificó cuando se le dio valores cuantitativos a los atributos cualitativos para la evaluación de los parámetros de las observaciones, para facilitar el trabajo estadístico, sin que por ello se acogiera como una variable cuantitativa, ejemplo, para los parámetros evaluados de bien se les otorgó tres (3) puntos, a los de regular, dos (2) y a los de mal, uno (1). La tabulación se puso de manifiesto en el ordenamiento de los datos en tablas o cuadros estadísticos para facilitar los cálculos y los análisis; sirvieron de base para hacer los gráficos y para las pruebas estadísticas. La graficación permitió realizar análisis que en las tablas se hacían más difíciles, por ejemplo, tendencias del mejoramiento de la ocupación del tiempo libre.

La escala de datos utilizada fue la **nominal** ya que se utilizó para clasificar la participación en actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre al inicio y durante la aplicación del plan de actividades.

Se halló la **media aritmética** o valor promedio porque se realizaron dos observaciones a las actividades físico-recreativas antes de la aplicación de la propuesta e igual cantidad después de estar aplicándose, donde se tuvieron en consideración once (11) parámetros, cada uno de ellos fue evaluado y se necesitó la media de dichos resultados. También se buscó la décima de diferencia de proporciones entre la primera y la cuarta.

Variables dependiente e independiente. Operacionalización.

Variable dependiente: Ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Variable independiente: Plan de actividades físico-recreativas.

Dimensiones de la variable dependiente

- ◆ Cultura del tiempo libre: Basado en el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Sus indicadores son:

- ◆ Formación y educación para el tiempo libre: Cimentado en la motivación, las necesidades culturales, recreativas, gustos, preferencias, hábitos, tradiciones, sistemas de valores de la población.

Para el promotor es importante que en el presupuesto del tiempo libre tenga bien delimitada su magnitud, estructura y contenido (ver anexo 12).

Para la realización de esta investigación se utilizaron los siguientes **métodos científicos**.

Métodos teóricos

- ◆ **Análisis-síntesis:** Permitió la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias en cuanto a las actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema en diferentes ámbitos; resultó de gran utilidad para el análisis de las fuentes consultadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación. Permitió estudiar los

elementos esenciales de las actividades físico-recreativas que prefieren los adultos mayores.

- ◆ **Histórico lógico:** Para determinar los antecedentes de las actividades físico-recreativa para los adultos mayores, así como su los diferentes momentos por los que ha transitado el objeto de investigación.
- ◆ **Inducción deducción:** Fue utilizado para abordar el proceso de recreación comunitaria del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad, lo que sirvió para establecer las relaciones entre las actividades elaboradas, así como su contribución a los cambios manifestados en cuanto al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre.
- ◆ **Enfoque sistémico y estructural:** Se empleó durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, el tratamiento que se les da en la comunidad por parte de los técnicos de Cultura Física, en la fundamentación teórica del problema investigado y en el diseño del plan de actividades que se propone.

Métodos empíricos

- ◆ **Observación:** Fue estructurada, participante, de campo y sistémica que permitió recoger datos de las actividades físico-recreativas realizadas en la comunidad en cuanto a variedad, sistematicidad y formas de organización de las actividades, participación de los adultos mayores. Se realizaron cuatro; la tercera y la cuarta se hicieron después de haberse instrumentado la propuesta.
- ◆ **Entrevista:** Se realizó una al adulto mayor entre 60-70 años, la cual sirvió para estipular el estado actual de la ocupación del tiempo libre, así como la preferencia a las actividades existentes.
- ◆ **Entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física:** Se hicieron dos, la primera fue para recopilar información acerca de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad y las acciones promocionales que se llevan a vías de hecho; la segunda para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la

ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011.

- ◆ **Análisis documental:** Se empleó el **análisis documental clásico** o **tradicional** al estudiar las orientaciones técnicas metodológicas de la dirección nacional de Recreación en la comunidad, lo que admitió determinar los diferentes elementos que se tratan en él, así como las actividades que se ofertan para el adulto mayor entre 60-70 años.
- ◆ **Análisis documental formalizado:** Al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, contribuyendo a objetivar aún más los resultados, partiendo de un primer momento de profundo análisis cualitativo de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.
- ◆ **Experimento:** Pre experimental, con la utilización del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad, con la incorporación de variedad en las mismas; se desarrollarán no menos de tres en todas las actividades que programen los técnicos de Cultura Física.
- ◆ **Encuesta:** Se le hizo al adulto mayor con el que se investigó, para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011
- ◆ **Entrevista fundamental:** Se necesitó de la confección de un registro verificador de las actividades realizadas por el adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad durante 24 horas, aplicado por un entrevistador entrenado, en consulta personal con ellos sobre, la base de auto registro de actividades que ellos llenaron.

Métodos matemáticos-estadísticos

- ◆ Para el procesamiento de la información se empleó como procedimientos la **estadística descriptiva e inferencial** para la valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones de las entrevistas realizadas, resultados de la evaluación de los parámetros de las observaciones, además de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como suma, media, análisis porcentual, dócima de diferencia de proporciones.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

- ◆ **Estudio del presupuesto tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del auto registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la población, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del tiempo libre de que disponen.
- ◆ **Entrevista a informantes claves:** a los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, siete presidentes de CDR, coordinador de la zona); la primera fue para precisar las opiniones acerca de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad y su actitud hacia ellas, así como sus intereses por las actividades físico-recreativas que prefieren realizar; la segunda para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011
- ◆ **Forum comunitario:** Para el establecimiento de la comunicación directa con la comunidad; se aprovecharon para obtener ideas y poder solucionar la problemática existente. Con miembros de la comunidad, organizaciones socio-políticas y el investigador, se presentó la problemática a estudiar.
- ◆ **Método de investigación acción participación:** Posibilitó combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción; se evidenció la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además, implicó la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo de este

método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Aportes de la investigación científica

Aporte teórico

Con la investigación se sistematizan conceptos, leyes, principios que enriquecen la teoría científica sobre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad, determinándose el plan de actividades a implementar, además, ofrece una recopilación teórica que se encontraba dispersa.

Aporte práctico

Tienen un carácter instrumental pues las actividades propuestas contribuyen al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad, lo que dará una nueva opción de este proceso en la realidad, convirtiéndose en un modelo más eficiente, productivo y viable.

Principales resultados esperados

Una vez puesto en práctica este trabajo, se pretende resolver unas de las problemáticas de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, y en particular:

- ◆ Alcanzar la divulgación de las actividades a realizar.
- ◆ Contribuir a fomentar la gestión y poder movilizador de los factores involucrados en la actividad.
- ◆ Lograr la demostración de necesidades físico-recreativas por las actividades efectuadas.
- ◆ Que las actividades que se oferten sean preferidas por la mayoría de los adultos mayores entre 60-70 años, en correspondencia con sus gustos, preferencias.
- ◆ La realización de un diagnóstico con la rigurosidad requerida.
- ◆ El mantenimiento de la salud y el bienestar.
- ◆ Controlar los factores de riesgo.
- ◆ Conquistar la aplicación de los conocimientos en función de la creación.
- ◆ Demostración de la capacidad creativa en las actividades, de las necesidades culturales

- ◆ Manifestación hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, de las tradiciones en las creaciones.
- ◆ Demostración de los valores formados.
- ◆ El mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

La investigación consta de una introducción; tiene tres capítulos, uno referido a los fundamentos teóricos, el segundo sobre los resultados de los métodos e instrumentos utilizados y el tercero es la propuesta del plan de actividades para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río. Finalizará la investigación con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

El tema de investigación resulta de gran actualidad dado a que el envejecimiento poblacional en el mundo cada día es más preocupante debido al ritmo de senectud que alcanza la población, por lo que se necesita dedicación, estudios y esfuerzos para propiciar el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre, estimulando la participación de este grupo poblacional en dicho proceso a través de un plan de actividades físico-recreativas.

Capítulo I. Fundamentación teórica de los principales antecedentes sobre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor en el proceso de recreación comunitaria.

En este capítulo se abordará la fundamentación de los antecedentes teóricos referenciales que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en el proceso de recreación comunitaria a nivel nacional e internacional, se establecerán los principales criterios en relación con el objeto de estudio; se hace un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación. Tiene como objetivo la caracterización del tiempo libre y el mejoramiento de este en el adulto mayor y de las actividades físico-recreativas encaminadas a estimular la participación de estos en dichas actividades, teniendo en cuenta sus condiciones físicas y mentales que permita realizar una valoración diagnóstica de la situación del objeto de acuerdo con el problema científico planteado, para su constatación.

A lo largo de los años se han realizado estudios acerca de cómo hacer más útil, alegre, placentera la vida del adulto mayor a través de distintas estrategias derivadas de las características que distinguen a estos. Muchas de estas han estado influenciadas por distintas tendencias sociales, por las diversas teorías científicas o por las diferentes especialidades de las ciencias médicas, escuelas psicológicas y teorías sociales que se dedican a su estudio.

1.1. Fundamentos teóricos acerca del tiempo libre

Dentro de las problemáticas actuales más discutidas en correspondencia con el desarrollo de las ciencias médicas, psicológicas y pedagógicas, de las diferentes disciplinas que se han ocupado del tiempo libre, así como las distintas corrientes que han existido y/o existen en cada época histórica social, aparecen diversas definiciones que reflejan en sus contenidos elementos distintivos de las perspectivas epistemológicas más empleadas en el análisis de esta entidad.

La problemática de tiempo libre es realmente muy antigua, parte desde los tiempos de Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista y llega hasta Carlos Marx, principal exponente de una teoría revolucionaria, lo cual demuestra gran importancia de esta categoría sociológica en el curso de la historia.

Dumazedier (1964) deja claro que la sociología marxista del tiempo libre considera a los estudios sobre el empleo de este como parte integrante de los estudios más generales sobre el modo de vida, de las formaciones económicas sociales específicas. Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, el ocio y la actividad más elevada; la primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en torno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Durante el tiempo libre se realizan variadas actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de los intereses, gustos, motivaciones, nivel cultural que cada individuo tenga, los estudios al respecto demuestran que existen tantas apreciaciones de cómo emplearlo como personas en el mundo.

La realización de las distintas actividades de tiempo libre está sujeta a los tres niveles temporales en que este se manifiesta: Diario, semanal y anual.

Diferentes autores al referirse al tiempo libre coinciden con la necesidad de que el individuo busque su satisfacción personal es por ello que la investigación se ha apoyado en las teorías actuales acerca del tema dada su importancia social.

Según un las orientaciones metodológicas para el adulto mayor, Cuba, INDER, colectivo de autores, 2003, se conoce como tiempo libre, el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

Rodríguez. E, (1982), aludido por Julia de la C García, (SA), expone que el tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya que al estar basada en la obtención de ganancias, el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora.

Guadarrama, P. (1995), mencionado por María Elena Riveiro Otero, (2011), citando a Marx, refiere que es el tiempo que no se consagra directamente al trabajo, sino que queda libre para la diversión, ocio, como resultado de lo cual se abre un extenso campo para la libre actividad y desarrollo.

Según Grushin, O (1996), nombrado por María Elena Riveiro Otero, (2011), “el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas socio métricas como proceso histórico material “.

Se coincide con los autores anteriores pues plantean, en esencia, la necesidad de que el tiempo libre se convierta en un espacio donde la persona se desarrolle creativamente, satisfaga una necesidad diferenciada ya sea la de ocio, sueño, lectura, juego, diversión, o sea, que pueda escoger a “libre elección” lo que verdaderamente satisfaga sus necesidades espirituales.

Es necesario admitir que en las percepciones de tiempo libre son cambiantes de un sujeto a otra dada las características biológicas, psicológicas y el medio social en que este se haya desarrollado.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Lo que, a su vez significa, hablar de tiempo libre teniendo en cuenta las relaciones de producción establecidas.

Según lo planteado por Moreira, R (69, 21) en las relaciones del capitalismo para con el proletariado, “la recreación y el tiempo libre de las personas se convierte en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre”.

El tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción, en la cual, el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Son numerosos los autores que definen el tiempo libre, en la investigación se han estudiado aquellos que coinciden en aspectos generales del concepto.

Por su parte, Petrovich O. G. (1980), referido por María Elena Rivero, (2011), plantea que el tiempo libre es 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 favoreciendo el desarrollo armónico de la personalidad.

Zamora García, R, (1998 (94, 13) define como tiempo libre: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

Son coincidentes aquellas premisas que consideran al tiempo libre como una expresión necesaria para que cada persona demuestre su intelecto, cree y se satisfaga por su propia voluntad, lo que significa que pueda, en el tiempo dedicado al trabajo reproducir su vida material con calidad.

Debido al proceso de desarrollo económico y social de Cuba, se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad. Las investigaciones han surgido como una necesidad indispensable, como consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas; en ellas ha tenido relevancia el estudio del presupuesto de tiempo libre.

1.2. Estudio del presupuesto de tiempo libre

García, M. y col. (1982) asegura que el presupuesto de tiempo de un individuo es un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

El presupuesto de un grupo social está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en cinco tipos substanciales (ver tabla 1), formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en dos grupos: laborables y extra laborables.

Tipo de actividad principal o global. Clasificación.

Tabla 1

Tipo de actividad	Clasificación
Trabajo o estudio	Actividad laboral
Necesidades biofisiológicas	Actividad extra laboral (Tiempo extra laboral)
Transportación	
Tareas domésticas	
Actividades de tiempo libre	

El presupuesto de tiempo se calcula mediante el procedimiento de recolección de datos, donde lo primero que debe definirse de un grupo social, es el período de tiempo que ha de tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días u otros.

El instrumento de recogida de información que se utiliza fundamentalmente es el auto registro de actividades, que no es más que un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, no menor de 24 horas. Es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

Mediante este instrumento es que se puede conocer el tiempo libre que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades a realizar, entre otros elementos, lo cual es tenido en cuenta a la hora de satisfacer los intereses mediante la oferta de actividades físico-recreativas, los cuales son beneficiosos para el adulto mayor.

1.3. Los ejercicios físicos-recreativos para el adulto mayor. Beneficios.

Los programas de actividades físico-recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos en Cuba se deben identificar con las necesidades, intereses y motivaciones en la vida de los abuelos; aunque no satisfacen completamente todo lo que demandan y merecen, garantiza que tengan una vejez más agradable.

En la actualidad, en Cuba, la expectativa de vida alcanza los 75 años, gracias a que se ha garantizado una existencia digna y segura al anciano, considerada en la legislación vigente y materializada a través de las instituciones del sistema nacional de salud y de los beneficios de la seguridad y asistencia social.

Los círculos de abuelos son un movimiento social de avanzada, aglutinan a una cantidad de personas que representan el 10,0% de la población total de la tercera edad y adulto mayor, su funcionamiento y organización está respaldado por la participación de sus integrantes en la toma de decisiones. La metodología de impartir clases en ellos a personas adultas es diferente, tiene en cuenta que son más individuales que los jóvenes; están más cerrados en si mismo; ocasionalmente justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física, apareciendo así la causa cardinal de no participar en las actividades físico-recreativas. Participan en las actividades físico-recreativas, por su propio interés; la totalidad de ellos disponen su tiempo libre con dificultad.

Para que las actividades constituyan un tiempo de descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad, se precisa del uso de las tres reglas básicas: Participación sistemática; que exista un mismo nivel de dificultad y que los ejercicios sean muy simples y posibles de realizar por todos.

Esas personas a veces no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas, se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación. Los errores a los adultos no se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se hará individualmente después que el profesor conozca el grupo; no se exige uniformidad en el vestuario, sólo que no limite el movimiento.

Las actividades deben ser de mediana intensidad pero no muy largas. En el caso de una actividad físico-recreativa a realizarse sistemáticamente, el promedio de duración debe

ser de **60 a 90 minutos**. Los círculos deben estar compuestos por veinte abuelos (Resolución/9 8) siendo la frecuencia de las clases, preferiblemente, de 5 veces por semana y no menos de 3. En el caso de que cuente con más de 25 participantes el trabajo se realizará con un técnico y dos monitores (activistas).

En las orientaciones metodológicas del departamento nacional de Educación Física se expone que los objetivos de las clases del adulto mayor están encaminados a:

- ◆ Potenciar la sociabilidad
- ◆ Procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica
- ◆ Contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida
- ◆ Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

Dentro de las **actividades** a realizar se encuentran:

- ◆ Ejercicios generales
- ◆ Marchas
- ◆ Caminatas
- ◆ Juegos de participación
- ◆ Excursiones y paseos
- ◆ Tablas gimnásticas
- ◆ Actividades en la naturaleza

No debe propiciarse el espíritu competitivo entre grupos de abuelos o de forma individual y no se entregará ropa deportiva ya que el principio de este plan es la realización de los ejercicios con los recursos que cada uno posea haciéndose un uso racional con los que cuente la localidad.

Algunas de las **indicaciones** para realizar actividad física:

- ◆ Tener en cuenta la edad y el sexo
- ◆ Características de la personalidad
- ◆ Condiciones físicas
- ◆ No provocar fatiga muscular
- ◆ Dosificación progresiva pero lenta
- ◆ **No exceder de 45 a 50 minutos la clase**
- ◆ Ejercicios encaminados a fortalecer grandes grupos musculares
- ◆ No realizar ejercicios bruscos con la cabeza

- ◆ No realizar ejercicios en alturas (vigas y espalderas)
- ◆ Control del pulso (diario)

Reviste también gran importancia como información, el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y el médico de familia, del nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de edad avanzada, ellos son:

- ◆ 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.

No se debe 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. Un aspecto importante, a tener en cuenta, es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

Los Juegos se clasifican en **activos** (los que Influyen en el desarrollo del movimiento pero que no provoquen accidentes, sin realizar acciones bruscas. Se utilizan en el intermedio o final de la parte principal de la clase) y **pasivos** (se realizan en la parte final de la clase como forma amena de que el organismo se recupere).

Los métodos que se utilizan para preparar las clases deben ser:

- ◆ **De ejercicios estrictamente reglamentados:** Se realiza de forma consecutiva cualquier acción motora para consolidar los hábitos y el mantenimiento de cualquier capacidad física.
- ◆ **De competencia:** Para perfeccionar hábitos creados con el objetivo de mantener el desarrollo físico alcanzado (de forma amena y motivacional).
- ◆ **De juego:** Para desarrollar las capacidades físicas y mantener la motivación y el interés de los participantes.

Al iniciar la actividad física se debe tener en cuenta investigar los antecedentes médicos y conocer los medicamentos que toma; descartar contraindicaciones absolutas;

saber la motivación por la que realiza ejercicios; tener un control sanitario adecuado; enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos, amenizando la misma en un entorno adecuado, posibilitando la interrelación social; lograr un calentamiento suficiente previo al ejercicio y la recuperación total al finalizar; el tiempo de duración de la clase es de aproximadamente 45-50 minutos; desarrollándose las actividades diarias o en días alternos; la intensidad será en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima; se efectuarán evaluaciones periódicas; se individualizará la planificación, garantizando un nivel de preparación física adecuado; todo lo anterior teniendo en cuenta además, el sexo y estado general de salud de cada participante.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos. Para una mejor utilización del tiempo libre se debe orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas en las que podrán participar en compañía de sus amigos familiares.

Si se parte de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan en sentido general con la rehabilitación geriátrica y que a través de su práctica se mejoran los parámetros funcionales, tales como la capacidad cardio respiratoria, la movilidad articular, la motricidad y la relajación muscular así como los patrones del sueño. Con la práctica sistemática de un programa de ejercicios físicos bien dosificado, se consiguen altos niveles de salud. Sí se analiza desde el punto de vista psicológico, se asocia con sentimientos de logros y satisfacciones ante la vida, disminuyendo las tensiones, el estrés, las conductas de aislamiento y mejorando la autoestima y los estados de ánimo en general. En el ámbito social, favorece la participación del hombre como ser social, al incrementar las relaciones humanas, ofreciendo oportunidades de socialización, lo cual permite auxiliar la pérdida de seres queridos, por otras fuentes de apoyo. También el retiro laboral, implica trastornos para los ancianos que se ven afectados económicamente, emocional y socialmente, pero al integrarse al grupo realizando otras actividades contribuye de manera positiva a utilizar el tiempo libre en tareas que incentivan y reemplazan las sensaciones de ansiedad provocadas.

La importancia de las actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor contribuyen a:

1. Estimular la creatividad.

2. Proporcionar un nivel de preparación general.
3. Incorporación de hábitos socialmente aceptables como el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad.
4. Facilitan, durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
5. Conocer las actividades que forman parte del programa de recreación posibilitando su libre elección según sus preferencias.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Durante las actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre en esta etapa de la vida, disminuye el cansancio si el especialista que los orienta tiene presente hacerlas lo menos sedentarias posibles; se recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, ya que saca al adulto mayor de la rutina, del hábito, de los estereotipos en que la sociedad y la propia familia los ha situado. Ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas en cada actividad, por lo que existen posibilidades de estimular la capacidad creadora sintiéndose protagonista de sus propios actos dentro del grupo. Moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo en el grupo

social al cual pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad.

Mantenerse activo en la práctica de actividades físico-recreativas contribuye a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el [riesgo](#) de [hipertensión](#) coronaria, [enfermedades](#) del [corazón](#), cáncer de colon y depresiones; se da la regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa, la compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular [dinámica](#)), en el desarrollo normal de la vida, la optimización de las [funciones](#) físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico, el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físicas-motoras; la regulación y orientación de la [conducta](#).

El autor coincide con poscriterios analizados y agrega que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

1.4. Características del adulto mayor

La manera en que el cuerpo envejece no se debe solo a los cambios que el tiempo produce en el organismo, sino también a la forma de vida que nos rodea. Se ha considerado que la vejez es un sinónimo de aislamiento, descanso y dejar paulatinamente de tener actividad y vida social. Sin embargo el ejercicio es una necesidad corporal básica, mantenerse útil y activo favorece las condiciones vitales de las personas; por ello, en esta etapa de la vida también se propone practicarlo regularmente para sentirse útil para mejorar la circulación y prevenir enfermedades. La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número considerable de variables con diferentes efectos que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica.

Existen diversas definiciones de la vejez, destacándose la edad cronológica (los años transcurridos desde el nacimiento), edad biológica (tiene en cuenta los cambios físicos y

biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas), edad psicológica (define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital).

Sandra Matzudo, (2005) ha destacado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano; sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende de causas biológicas, de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan la pérdida de altura; gana y pierde peso; adquiere una barbilla saliente, espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes; propenso a debutar con nuevas enfermedades; se alteran la atención y la concentración; disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual); enlentecimiento mental; disminución de reflejos; menor coordinación y equilibrio; disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente; disminución de la capacidad de reacción compleja; se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión; disminución de la fuerza, rapidez y coordinación, de la movilidad articular; se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física; los huesos se hacen más frágiles; aparición de osteoporosis y osteomalacia; alteraciones progresivas de la columna vertebral; 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; se hacen más frecuentes los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas; disminuye la ventilación voluntaria máxima; aumento del riesgo de enfisemas; 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; el tiempo general del flujo sanguíneo se eleva; reducción de la cantidad de sangre circulante y la cantidad de hemoglobina en ella.

El autor concuerda con los criterios anteriores y previene que con el envejecimiento ocurren alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar el desenvolvimiento social del individuo. A veces, esas alteraciones no son observables en su justa medida. La

edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera. En ellos se observa una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas); reiteraciones de historias; deterioro de la agudeza perceptual; disminución del interés por el mundo externo, por lo nuevo; se reduce el círculo de sus intereses; muestran elevado interés por las vivencias del pasado; desciende el estado de ánimo emocional general; se restringe el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida; se manifiesta inseguridad en sí mismo; decrece la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social); 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; niegan poseer cualquier rasgo de vejez.

1.5. Comunidad: Características, particularidades.

María Teresa Caballero Rivacoba en su libro “El trabajo comunitario una alternativa cubana al desarrollo social”, plantea las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades para el desarrollo del trabajo comunitario en nuestro país y atendiendo a estas se plantea la matriz DAFO para la comunidad objeto de estudio.

Dentro de las **debilidades** declara los aspectos que obstaculizan o limitan las acciones comunitarias desde el punto de vista endógeno como son la falta de preparación para el despliegue del trabajo comunitario; la pasividad de la comunidad que espera que todo le sea resuelto “desde arriba”; la ausencia de vínculo entre la comunidad y las entidades productivas de su entorno.

En las **fortalezas** se refiere a los aspectos que facilitan el despliegue de un adecuado trabajo comunitario desde el punto de vista endógeno como el nivel cultural que posee la población; acceso a los servicios; condiciones materiales de vida; la infraestructura existente.

En las amenazas da como factores que dificultan el trabajo comunitario a la pretensión de homogeneizar y multiplicar el trabajo comunitario; la concepción del trabajo comunitario como una meta en la labor gubernamental, política y social; la concepción de

la comunidad sólo como objetos del trabajo comunitario; la dirección centralizada; la falta de recursos.

En las **oportunidades** (factores externos que facilitan a la realización del proceso), promueve el reconocimiento por las instancias políticas y gubernamentales a nivel macro social de la necesidad del trabajo comunitario; la inclusión en la planeación estratégica gubernamental del desarrollo comunitario; el vínculo entre las acciones gubernamentales y las científicas.

Existe diversidad de criterios sobre qué es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

María Elena Pulgares Caro (SA) establece que es el grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses, actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor, la comunidad la conforma un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Dentro de las características típicas del concepto de comunidad están:

1. Identidad y sentimiento de pertenencia y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
2. Compartir tanto ventajas y beneficios, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
3. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad
4. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez que generadores, de esa cultura.
5. Relaciones sociales habituales.

6. Constituir un nivel de integración más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.
7. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

La comunidad se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental; en municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias; en municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario persigue fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista; organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación y el desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

Conclusiones parciales del capítulo I

En este capítulo se abordó la fundamentación de los antecedentes teóricos referenciales que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en el proceso de recreación comunitaria a nivel nacional e internacional, se establecieron los principales criterios en relación con el objeto de estudio; se hizo un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por el autor de la investigación. Se valoró teóricamente a la comunidad, destacándose sus características, particularidades.

Capítulo II: Resultados de los métodos e instrumentos utilizados

En este capítulo se describen estadísticamente los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, caracterizando a dicha comunidad.

2.1. Caracterización de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

El Consejo Popular se encuentra en la zona este de la ciudad de Pinar del Río, limita al norte con Viñales, al sur con La Coloma, al este con el municipio Consolación del Sur; posee 13 circunscripciones. El relieve que predomina es el llano, el clima es generalmente cálido y con una ecología equilibrada, libre de desechos industriales. La hidrografía es beneficiada por el río Paso Viejo. Cuenta con una población de 8893 habitantes; ocupa una superficie de 22.2 Km². La densidad de población es de 400.5 hab./km². La mortalidad infantil por mil nacidos vivos es de 0. El índice de habitantes por médicos es 1818 y por estomatólogos es de 1818, los alumnos por maestros en la enseñanza primaria es de 14,6% y la enseñanza media es de 18,1%.

Existe predominio de enfermedades no trasmisibles como la hipertensión, diabetes, cardiopatías, obesidad, sedentarismo, alcoholismo y un alto por ciento de fumadores y enfermedades articulares como artrosis y reuma. Existe un predominio al culto religioso (evangélicos) y la religión cristiana que en el último decenio ha sido testigo de una de las más profundas transformaciones que haya experimentado la sociedad cubana, además, existe tendencia al alcoholismo entre la población joven sana activa y la adulta así como la generalización de otras tendencias negativas en los comunitarios.

La estructura socio clasista del lugar está sustentada en las ocupaciones profesionales relacionadas con la actividad económica fundamental, dedicada a la industria (fábrica de conservas La Conchita), existe un semi-internado de primaria y un círculo infantil, un complejo cultural, un cine, así como una posta médica comunitaria; la presencia de varias casas culto y la iglesia católica le da la trascendencia de estas religiones en el entorno donde se realiza el trabajo.

Se cuenta también con barberías, un taller de reparación de equipos electrodomésticos, panadería, un Combinado Deportivo, seis consultorios de la familia. Los miembros que

habitan en esta comunidad, comparten un territorio específico; es una comunidad urbana, cuenta con una infraestructura moderada, cuidada y de buena presencia, con la red de acueducto y electrificación con servicio irregular; existen muy buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, Integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas, entre las diferentes organizaciones de masas CDR, FMC y PCC de la zona, participan de forma activa en sus reuniones; sostienen su identidad e integración sobre la base de necesidades, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica, defendiendo y exigiendo los intereses de su localidad, su tranquilidad, su limpieza; la población participa en las tareas orientadas desde sus inicios, y son capaces de involucrar a los nuevos vecinos en esta individualidad que los caracteriza, haciendo gala del sentido de propiedad.

En la circunscripción donde se investiga existen 75 adultos mayores entre 60-70 años.

2.2. Características del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río de la muestra seleccionada.

Prevalece el sexo femenino en la población y el nivel escolar del adulto mayor es el noveno grado. Su estructura socio-política está organizada adecuadamente, posee las condiciones de acercamiento de sus pobladores a las escuelas primarias y al círculo infantil, así como otros centros de prestación de servicios que favorecen el desarrollo social en la misma.

Existe una problemática identificada en los adultos mayores de esta comunidad. Aún cuando existen tendencias al colectivismo, algunos hacen su vida completamente aislada. En muchos casos, al concluir sus quehaceres diarios se reúnen en pequeños grupos y realizan actividades que dañan su salud (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, o simplemente conversar pasivamente) por lo que la planificación de actividades físico-recreativas donde ellos puedan ocupar este tiempo libre resulta un factor eficaz para que se desarrollen como agentes transformadores de la comunidad y eleven su bienestar bio-psico-social.

A lo largo de toda su vida, han realizando actividades físico-recreativas planificadas 11 (14,6%); en alguna etapa de su vida participaron 9 (12%); jamás lo hicieron 55 (73,3%). En los últimos cinco años han tenido pérdidas de seres queridos 3 (4%); 4 (5,3%)

enfrentan dificultades de manipulación y uso correcto de los objetos. Padecimiento de HTA 15 (20%), diabetes 9 (12%), asma 2 (2,6%), obesos 5 (6,6%), 31 (41,3%) fumadores, 7 (9,3%) discapacitados

Con anterioridad trabajaron 39 (52,2%); el salario promedio en la familia es alto en 3 (4%), medio en 68 (90,6%) y bajo en 4 (5,3%).

Tienen buen sentido del humor, son sociables, decididos, enérgicos, activos y captan rápidamente, según las características del temperamento sanguíneo, un total de 38 (50,6%). Se ofenden fácilmente 21 (28%), además, es inestable, agresivo, desconfiado, irritable y brusco con frecuencia, en correspondencia con el temperamento colérico. También existe 9 (12%) flemático, caracterizado por hablar poco y en voz baja, ser paciente, susceptible, lento al cambiar de actividades, ordenado y metódico. Hay 7 (9,3%) melancólicos pues se desconsuela ante el fracaso, generalmente está triste, no confía en sus fuerzas, llora con facilidad y prefiere la soledad.

Son casados 39 (52%), divorciados 16 (21,3%), solteros 7 (9,3%), viudos 13 (17,3%).

2.3. Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados

La investigación comenzó haciendo el **análisis documental** (ver anexo 7) de las orientaciones metodológicas del departamento nacional de Educación Física y Recreación, para ello se apoyó en una guía previamente elaborada que contribuyera a encontrar lo necesitado, basada en la existencia de:

1. Programa de enseñanza para las clases del adulto mayor.
2. Objetivos de las clases del adulto mayor.
3. Las actividades a realizar.
4. Las indicaciones para realizar las actividades físico-recreativas.

Después de la búsqueda se encontró un programa de enseñanza con orientaciones metodológicas, donde aparece muy bien definido todo lo que concierne en cuanto a la clase se refiere. En el mismo se definen los conceptos, objetivos y ejercicios; analiza los efectos de los mismos en cuanto a beneficios.

Se efectuaron dos (2) **observaciones** (anexo 4) descubiertas, para determinar el estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, así como la preferencia a las actividades existentes; las cuales contaron con 11 parámetros; a los

evaluados de bien se les otorgó tres (3) puntos, a los de regular, dos (2) y a los de mal, uno (1). Posteriormente, al ponerse en práctica el plan de actividades, se efectuaron dos más.

Se pudo constatar que, de los 10 aspectos evaluados en las **primera** y **segunda** observaciones, los números 1, 2, 4, 5, 8 y 9 fueron calificados de bien; los mismos medían la aplicación de los conocimientos por parte del adulto mayor entre 60-70 años en función de la creación; la demostración de la capacidad creativa, de las necesidades culturales, de gustos, preferencias por las actividades efectuada; la manifestación de las tradiciones en las creaciones; la demostración de los valores formados. De mal estuvieron los que comprobaban la motivación en las actividades; la demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas; la manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre; la participación en las actividades físico-recreativas ofertadas, la variedad (indicadores 3, 6, 7, 10 y 11); se puso de manifiesto que el 45,4% de los parámetros fueron tazados de mal, evidenciándose serias dificultades en ellos. En cuanto a la participación se puede apreciar que existe un bajo nivel, partiendo de una escasa divulgación y motivación hacia las actividades y que no existe variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas.

Se efectuó una **entrevista al adulto mayor** (anexo 5, ver tabla 1) con el objetivo de estipular el estado actual de la ocupación del tiempo libre, así como la preferencia a las actividades existentes. Se les inquirió sobre su participación en las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad; para lo que debía fundamentar su respuesta teniendo como referencia la aplicación de sus conocimientos, de la capacidad creativa, de las tradiciones en las creaciones, motivación hacia ellas. En sus respuestas salió a relucir que 31 (41,3%) de ellos se sienten motivados en las actividades, demuestran gustos, preferencias por las efectuadas, manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre; participan en las actividades ofertadas 37 (42,6%).

Sobre las características de las actividades que desean realizar para ocupar el tiempo libre de forma sana, expusieron que prefieren realizar las organizadas por profesores, en un área especializada para este fin, y en el horario de la mañana.

Desean que las actividades físico-recreativas a realizar en su tiempo libre estén vinculadas al intercambio de criterios sobre temas interesantes, visitas, celebración de

cumpleaños colectivos, lo que más les gusta hacer, cuidado y conservación del medio ambiente, juegos de mesa (dominó, damas, parchees y cartas), bailes cubanos.

En sus respuestas hubo demostración de necesidades físico-recreativas que cumpliera con sus gustos, preferencias; existió urgencia de lograr hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.

En la **entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física** (ver anexo 6) se perseguía recopilar información acerca de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad y las acciones promocionales que se llevan a vías de hecho; a si consideraban que las actividades físico-recreativas que se ofertaban en el área cumplían las expectativas de los adultos mayores entre 60-70 años, plantearon que no porque no se había hecho un diagnóstico específico para esa edad, entonces no se tiene en consideración sus gustos y preferencias; además, no siempre se hacen en el horario preferido por ellos.

En las reuniones con los profesores del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la ocupación del tiempo libre en los adultos mayores entre 60-70 años en la comunidad, pero no se ha tenido en cuenta sus gustos y preferencias. Dentro de las acciones, tareas o medidas que se han propuesto es la realización mediata de un diagnóstico riguroso.

En la **entrevista a informantes claves** (a los agentes de la socialización, delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, siete presidentes de CDR, coordinador de la zona), para precisar las opiniones acerca de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad y su actitud hacia ellas, así como sus intereses por las actividades físico-recreativas que prefieren realizar, se ratificó que no ha existido rigurosidad en la ejecución del diagnóstico, obviando los gustos y preferencias de los sujetos citados y el horario que prefieren.

El **forum comunitario** sirvió para el establecimiento de la comunicación directa con la comunidad; se aprovecharon para obtener ideas y poder solucionar la problemática existente con miembros de la comunidad, organizaciones socio-políticas y el investigador, se presentó la problemática a estudiar; se manifestaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica del programa de actividades, como es la necesidad del mantenimiento de las instalaciones, escasa sistematicidad de oferta de actividades por parte de los profesores, poca motivación hacia las actividades, unido a una pobre

divulgación de las mismas. En la medida que se trató el tema, aparecieron nuevas vías, que ayudaron a la creación de nuevas opciones para la puesta en práctica del plan.

2.4. Resultados del auto registro de tiempo realizado por adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad.

A partir de los resultados obtenidos se realizó el análisis del presupuesto tiempo, partiendo de la aplicación del auto registro de actividades a los 75 Adultos mayores, se constató en la tabla, los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Por las características propias de la edad, estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), a pesar de los programas de la Revolución, se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades bio-fisiológicas (9:25) y las tareas domésticas (3:30), 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, resulte su vida diaria más sana.

Muestra	Actividades globales o principales	Tiempo promedio
75	1. Trabajo o estudio	0:00
	2. Transportación	0:82
	3. Necesidades bio-fisiológicas	9:25
	4. Tareas domésticas	3:30
	5. Actividades de compromiso social	1:25
	6. Tiempo libre	9:38
	TOTAL	24: 00 h

Principales actividades realizadas en el tiempo libre (resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades recreativas de tiempo libre	Tiempo promedio
75	1) Ver Televisión	4:25
	2) Dormir la siesta	2:30
	3) Escuchar Radio	0:59
	4) Juegos de Mesa	0:52
	5) Jugar con los nietos	0:45
	6) Conversar	0:42
	7) Círculo de Abuelos	0:45
	8) Pasear	0:20
	9) Leer	0:20
	TIEMPO LIBRE TOTAL	9:38

En la tabla se aprecian las actividades físico-recreativas en el tiempo libre realizadas por los adultos mayores estudiados, predominando el descanso pasivo; donde sobresalen: ver televisión (4:40), dormir la siesta (2:30) y escuchar radio (0:59), apareciendo sólo una de carácter recreativo, por demás pasiva, como los juegos de mesa, liderados por el dominó (0:52). Esto denota una débil realización de actividades físico-recreativas organizadas.

Conclusiones parciales Capítulo II

Los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados permitieron conocer la insatisfacción de los adultos mayores con el plan de actividades físico-recreativas existente en la circunscripción, las preferencias por las actividades a realizar, la variedad en las actividades ofertadas, lo cual admitió la elaboración de un nuevo plan teniendo en cuenta el tiempo libre de los adultos mayores, sus gustos y preferencias, que se caracterizan por cambios progresivos en lo biológico, lo psicológico y lo social.

Capítulo III. Propuesta del plan de actividades físico- recreativas

3.1. Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.

Para conceptualizar un plan, se consultaron diferentes autores los cuales plantean que: Hugo Cerda (1994) lo ve como un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para alcanzar el impulso a nivel de país, región, provincia o comunidad.

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

El autor, después de haber analizado los conceptos anteriores, se adjudica como plan, *que es un material extenso en propósitos, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado, con las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido, con actividades y acciones flexibles que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.*

Los autores anteriores coinciden en que se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Martín De Andrés (2009) y que son perfectamente adaptables al presente tema:

- ◆ En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- ◆ Hay que organizar de manera óptima y sin errores.
- ◆ No hay fórmulas sino tantas respuestas como posibilidades. A demás hay más de una que vale.
- ◆ Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- ◆ El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.

- ◆ Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

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

El trabajo organizativo, responde básicamente a: ¿Qué queremos hacer?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para quiénes?, ¿cómo?, ¿quiénes?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con qué?, ¿con quién?, ¿cuánto?

Tenidas en cuenta “¿qué queremos hacer?”, es ineludible realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer el servicio a una institución, organización, centro educativo, ellos lo solicitarán, en ambos casos se debe personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Se necesita conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

El proceso organizativo, es **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 2009, advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

➤ Cumplir los **principios** de la recreación:

- ◆ Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- ◆ Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- ◆ Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- ◆ Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Según Basara O. (2001), la actividad física del adulto mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

1. Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades, ejemplo, caminar, bailar, jugar, gimnasia, bicicleta y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).

2. Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.
3. Principio de la regularidad: Como norma por lo menos 3 veces por semana, idealmente 5 y con un mínimo de 25 min. diarios y máximo de 45 min.
4. Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
5. Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad.
6. Principio de la ideonidad: No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los adultos; un programa de adulto mayor, debe decir "SÍ" al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad, a la flexibilidad y cuidado con la velocidad y la fuerza.
7. Principio de individualización: No hay programa tipo, para todos los adultos mayores; debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

3.2. Indicaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.

Para la puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años se revisaron las Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación (SA), en la cual se establecen ejercicios físicos teniendo en cuenta las características del sujeto y el estado de salud, no se hace referencia a actividades recreativas con la adecuada coordinación y apoyo de la comunidad.

Para desarrollar las mismas se realizan las coordinaciones con la dirección e instituciones de la circunscripción y del Consejo Popular, teniendo en cuenta el tipo de actividad, fecha, hora, lugar); se realiza la divulgación de las mismas, para esto se utilizarán varias vías como murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de los diferentes CDR de la circunscripción, todas ellas promovidas por todos los factores implicados .

Las actividades recreativas requieren de una correcta coordinación y planificación por su complejidad y por estar dirigidas, en este caso al adulto mayor cuya caracterización difiere de otros grupos poblacionales. Como se fundamenta a través de las teorías estudiadas el envejecimiento del organismo precisa la adecuada realización de dichas actividades.

Indicaciones metodológicas

- ◆ Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo (características del Adulto Mayor).
- ◆ En la planificación de las actividades recreativas es necesario conocer y aplicar las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional.
- ◆ Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuáles actividades recreativas prefieren.
- ◆ Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales.
- ◆ Facilitarle a cada sujeto del grupo, que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- ◆ Mantener la cohesión y lograr un rol activo dentro del grupo.
- ◆ Lograr la continuidad y progresión entre las actividades planificadas.
- ◆ Contemplar objetivos precisos en cada una de las actividades en dependencia del diagnóstico realizado con anterioridad.
- ◆ Evitar las improvisaciones.
- ◆ Hacer sistemáticas las actividades recreativas.
- ◆ Incentivar la creatividad en el adulto mayor, dándole el protagonismo necesario en la realización de las actividades.

3.3. Plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.

Con este plan han quedado elaboradas las actividades físico-recreativas, orientadas a contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre, en correspondencia con las características, necesidades y preferencias del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río. Para su ejecución fue precisa la creación de condiciones en la circunscripción para ofertar las

actividades, tales como la divulgación de las mismas con carteles y demás formas de propaganda con el apoyo de los informantes claves.

El plan de actividades físico-recreativas posibilitará la transformación a corto y mediano plazo de la ocupación del tiempo libre con las diferentes actividades implementadas para el adulto mayor entre 60-70 años, familiarizarlos con todas ellas y lograr que desarrollen sus habilidades y capacidades físicas para un mantenimiento de su salud. Posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, el logro los objetivos trazados en el menor tiempo posible, pretendiendo con las actividades elaboradas se logre la aplicación de los conocimientos en función de la creación; demuestren capacidad creativa; se sientan motivados en las actividades; expresen las necesidades culturales, las físico-recreativas, los gustos y preferencias por las actividades efectuadas; exterioricen hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, las tradiciones en sus creaciones, los valores formados, fortalezcan sus amistades y se comprometan más con el colectivo y la comunidad.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario:

1. Coordinación y aseguramiento de las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar), con su correspondiente divulgación.
2. Establecimiento de un diseño de actividades por cada actividad general a desarrollar, incluyendo el objetivo, nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, responsable, entre otros.
3. Motivar para conquistar una buena dinámica de grupo, a través de elementos que potencien la integración entre las personas.
4. Permitir que cada participante escoja los medios, el lugar y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado las posibilidades.
5. El control y la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan. 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 plan.

Título: Bienestar sano

Las actividades físico-recreativas elaboradas pretenden propiciar el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años para de esa forma alcanzar un bienestar social adecuado. Crean una oferta recreativa acertada, educativa y creativa con la utilización de las instalaciones de la circunscripción así como otros lugares escogidos, según los gustos y preferencias del grupo, en este caso se les motivarán por aquellos lugares que contribuyan a elevar su nivel cultural para dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo del país. Las actividades están orientadas a la recreación en la naturaleza sin rendimiento, con una alta libertad reglamentaria, en la mayoría de los casos sin necesidad de implementos sofisticados y bajo la orientación del personal capacitado.

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río a través de la ejecución de un plan de actividades para el logro del bienestar social en los mismos, con la ayuda del personal especializado y la comunidad.

Objetivos específicos

1. Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
2. Explotar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un sujeto creador e innovador.
3. Potenciar la reflexión, el razonamiento, la creatividad.
4. Potenciar el desarrollo cultural, artístico y natural como vía para seguir progresando como personas activas de la comunidad, potenciando en ellos, sujetos activos y participativos.
5. Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos para la obtención de buenas relaciones intergeneracionales, logrando valores comunitarios y comunicativos.
6. Proponer tareas en las que tengan cabida la crítica y la reflexión, la tolerancia y el respeto que les permita exteriorizar conductas adecuadas, de manera personal y grupal.

No	Actividades	Lugar	Sección	Frecuencia	Materiales	Responsable
1	Vamos a conocernos	Parque	Mañana	Semanal	Lápices, libretas, termo con infusiones y tazas	Profesor
2	Dominó recreativo	Domicilio de uno de los integrantes	Mañana	Semanal	Lápices, libretas, mesas, juegos de dominó, sillas termo con infusiones y tazas	Profesor
3	Visita dirigida a la fábrica "La Conchita"	Fábrica "La Conchita"	Mañana	Semestral	Lápices, libretas	Profesor
4	Cuidemos nuestra comunidad	Parque	Mañana	Trimestral	Lápices, libretas, láminas, videos, pancartas, revistas, escobas, recogedores	Profesor
5	La historia en el recuerdo	Parque	Mañana	Bimensual	Revistas, periódicos, fotografías	Profesor
6	El cocinero/a	Domicilio de uno de los integrantes	Mañana	Semestral	Condimentos y otros que los abuelos indiquen previo a la actividad	Profesor
7	Juegos de mesas	Patio del domicilio de uno de los integrantes	Tarde	Semanal	Mesas, juegos de damas, parchees y cartas, sillas, infusión	Profesor
8	Festival de bailes cubanos	Sala de videos	Tarde	Trimestral	Equipo de sonido, CD	Profesor
9	Cumpleaños colectivos	Sala de videos	Tarde	Trimestral	Equipo de sonido, CD, comestibles	Profesor
10	Visita al necesitado	Domicilio del necesitado	Mañana	Quincenal	Pomos con agua que llevará cada adulto mayor	Profesor

1. **Nombre:** Vamos a conocernos

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través del intercambio de criterios sobre temas interesantes entre los adultos mayores integrantes del grupo para ampliar cualidades positivas del carácter, la voluntad y el colectivismo.

Se efectuará en una **frecuencia** semanal, en el **horario** de la mañana.

Los **materiales** son lápices, libretas, termo con infusiones y tazas; el **lugar** será en el parque; el tipo de **organización** es disperso.

Desarrollo: Se hará una caminata desde el consultorio hasta el parque; el especialista presentará la actividad, propiciando un clima agradable (puede hacerse contando una historia que tenga alguna enseñanza para la vida). Posteriormente pedirá que se presenten respondiendo lo siguiente: Nombre, edad, cantidad de hijos y nietos, labor que realizó; expectativas dentro del grupo, otras que surjan por iniciativas propias. Las preguntas variarán en cada actividad.

2. **Nombre:** Dominó recreativo

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través de juegos de dominó que posibiliten el aumento de la capacidad intelectual, el fortalecimiento de los valores y la socialización entre los miembros del grupo.

Se efectuará en una **frecuencia** semanal en el **horario** de la mañana.

Los **materiales** son lápices, libretas, mesas, juegos de dominó, sillas termo con infusiones y tazas; el **lugar** será en el domicilio de uno de los integrantes; el tipo de **organización** es por parejas.

Desarrollo: El especialista debe presentar la actividad propiciando un clima de relajación, motivando un debate sobre la historia del dominó y cuáles, a juicio de cada miembro del grupo, son los beneficios que les reporta jugarlo. Se preparará adecuadamente el lugar, organizando los materiales a utilizar así como a las parejas que deseen participar. En el caso que haya miembros del grupo que no deseen jugar dominó será libre de optar por otra actividad. Se concluirá la actividad con una infusión donde se presentarán las parejas más destacadas.

3. **Nombre:** Visita dirigida a la fábrica “La Conchita”

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través de una visita dirigida a la fábrica “La Conchita” que posibiliten el conocimiento de la importancia de las producciones que se realizan en esta fábrica y la elevación de la cultura general de los miembros del grupo.

Se efectuará en una **frecuencia** semestral, en el **horario** de la mañana.

Los **materiales** son lápices, libretas; el **lugar** será la fábrica visitada; el tipo de **organización** es por grupos.

Desarrollo: En este caso el especialista debe haber avisado con anterioridad la actividad que se va realizar y motivar al grupo conversando con ellos acerca de la importancia de las actividades que allí se realizan. El desarrollo de la misma se ejecutará en la propia instalación, con previa coordinación con la dirección de la fábrica, donde se apoyarán de un especialista para el recorrido de las instalaciones y el debate acerca de la importancia de las frutas y vegetales que allí se procesan para la nutrición y la salud de la población.

4. **Nombre:** Cuidemos nuestra comunidad

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través de la ampliación de los conocimientos, el cuidado y conservación del medio ambiente de la comunidad, la ejecución de juegos.

Se efectuará en una **frecuencia** trimestral, en el **horario** de la mañana.

Los **materiales** son lápices, libretas, láminas, videos, pancartas, revistas, escobas, recogedores; el **lugar** será la sala de videos y el parque; el tipo de **organización** es por grupos.

Desarrollo: En este caso, el especialista debe haber avisado con anterioridad que esta actividad se realizará en la sala de videos y el parque de la comunidad, donde se hará un debate entre los abuelos sobre los problemas ambientales que existen en la comunidad y que ellos mismos propongan alternativas para eliminar estos. Para apoyar estos debates se presentarán videos relacionados con este tema, se llevarán fotos y artículos de revistas y periódicos.

Al finalizar lo expuesto anteriormente o en otra oportunidad, en un terreno que contenga papeles regados u otros objetos, se pasará al mismo y se efectuará el juego, “un, dos, tres, chip la basura recogí”.

Los abuelos formarán en fila llevando consigo una escoba y un recogedor, al escuchar “un, dos, tres, chip”, dirán “la basura recogí” y avanzarán tres pasos al frente, en dirección a la marca puesta por el profesor; si donde se detiene hay basura, con el recogedor, sin necesidad de agacharse, por las características del mismo, y la escoba, la retirarán y la echarán en bolsas que estarán próximas a ellos. Ganará el que mayor cantidad de basura recoja (no podrá apartarse del recorrido ni apurar el paso).

5. **Nombre:** La historia en el recuerdo

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través de la ampliación de los conocimientos, ejercitando la memoria con el debate sobre diferentes elementos históricos de la localidad y del país.

Se efectuará en una **frecuencia** bimensual, en el **horario** de la mañana.

Los **materiales** son revistas, periódicos, fotografías; el **lugar** será en el parque; el tipo de **organización** es por grupos.

Desarrollo: Se realizará en cada encuentro el debate de un tema de la historia de la localidad y/o del país, previamente preparado, donde los abuelos pueden plantear acerca de sus propias vivencias y además pueden ser invitadas personalidades que propicien un marco agradable donde todos puedan recordar.

6. **Nombre:** El cocinero/a

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través del rescate del arte culinario, mediante la demostración de recetas culinarias cubanas aplicadas durante su juventud.

Se efectuará en una **frecuencia** semestral, en el **horario** de la mañana. Los **materiales** son condimentos y otros que los abuelos indiquen previo a la actividad, los cuales serán llevados por ellos mismos. El **lugar** que se designará para el desarrollo de la actividad será la casa de uno de ellos. El tipo de **organización** es por grupos.

Desarrollo: El especialista debe haber coordinado previamente con los adultos mayores para que en dependencia a la receta a demostrar, lleven los materiales que necesiten. Ellos escogerán el abuelo que cocinará y entre todos elaborarán la receta seleccionada.

7. **Nombre:** Juegos de mesa

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través del desarrollo de juegos de mesa como damas, parchees y cartas, mediante la participación en enfrentamientos entre ellos.

Se efectuará en una **frecuencia** semanal, en el **horario** de la tarde. Los **materiales** son mesas, juegos de damas, parchees y cartas, sillas, infusión. El **lugar** que se designará para el desarrollo de la actividad será el patio de la casa de uno de ellos. El tipo de **organización** es en dúos y cuartetos.

Desarrollo: El especialista debe presentar la actividad propiciando un clima de relajación motivando un debate sobre el surgimiento de estos juegos de mesa y cuáles, a juicio de cada miembro del grupo, son los beneficios que les reportan. Se pueden invitar a otros miembros de la comunidad, los cuales con su experiencia y motivación facilitarán la actividad. Se preparará adecuadamente el lugar, organizando los materiales a utilizar así como a las parejas que deseen participar. Los que no deseen jugar, podrán recoger por escrito los resultados. Se concluirá la actividad con la oferta de una infusión donde se presentarán a los adultos mayores ganadores.

8. **Nombre:** Festival de bailes cubanos

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través del desarrollo de los bailes tradicionales cubanos, reforzando la responsabilidad y laboriosidad.

Se efectuará en una **frecuencia** trimestral, en el **horario** de la tarde.

Los **materiales** son equipo de sonido, CD. El **lugar** que se designará para el desarrollo de la actividad será la sala de videos. El tipo de **organización** es en parejas.

Desarrollo: En este caso el especialista debe haber coordinado con los directivos de la comunidad, de manera que estos le presten la mayor atención posible. Los miembros del grupo se preparan por parejas, seleccionan la música de su preferencia para el baile, se les debe poner número a las parejas y el especialista junto a otros miembros de la comunidad y familiares del adulto mayor harán el papel de jurado.

9. **Nombre:** Cumpleaños colectivos

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través del desarrollo de cumpleaños colectivos, reforzando la responsabilidad y el colectivismo.

Se efectuará en una **frecuencia** trimestral, en el **horario** de la tarde. Los **materiales** son equipo de sonido, CD, comestibles. El **lugar** que se designará para el desarrollo de la actividad será la sala de videos. El tipo de **organización** es por grupo.

Desarrollo: En este caso el especialista debe haber coordinado previamente con los directivos del Consejo Popular, la familia y miembros del INDER de la comunidad. Se celebrarán los cumpleaños de los adultos mayores que en el transcurso del trimestre hayan cumplido años y con la participación del resto del colectivo más los invitados por ellos. Los productos a ofertar serán confeccionados con el esfuerzo de todos y el apoyo de la comunidad. Se estimularán con objetos realizados por ellos mismos. Se dejará a los miembros del grupo que, como entes activos, propongan iniciativas que contribuyan a incentivarse entre ellos.

10. **Nombre:** Visita al necesitado

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre a través de caminatas efectuadas para la visita a los miembros de la comunidad con problemas de salud, reforzando la responsabilidad, el colectivismo y la cooperación.

Se efectuará en una **frecuencia** quincenal, en el **horario** de la mañana. Los **materiales** son pomos con agua que llevará cada adulto mayor. El **lugar** que se designará para el desarrollo de la actividad será la casa del que se visitará y para efectuarlo, se reunirán en el consultorio al que pertenecen antes de salir. El tipo de **organización** es por grupo.

Desarrollo: Esta actividad consiste en realizar visitas a los miembros de la comunidad con problemas de salud, puntualizando en la necesidad de estar al lado del necesitado, colaborar de alguna manera con el mismo.

3.4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Se efectuó una **encuesta de satisfacción al adulto mayor** entre 60-70 años de la circunscripción (anexo 10) para determinar el grado de contentamiento respecto al plan de actividades físico-recreativas puesto en marcha desde septiembre del 2010 hasta marzo del 2011, donde 72 de ellos (96%) estuvieron satisfechos con las opciones brindadas para la ocupación del tiempo libre y 3 (4%) medianamente satisfecho; de igual manera sucedió con la variedad de las mismas; respecto al horario en que se realizaban las actividades, 72 de ellos (96%) estuvieron satisfechos, 2 (2,6%) medianamente satisfecho y 1 (1,3) insatisfecho.

Se desarrolló otra **entrevista a directivos y técnicos de Cultura Física e informantes claves** (ver anexo 11) para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011, destacándose en las respuestas que la propuesta tiene un nivel de aplicabilidad, puesto que demuestra el proceder pedagógico en el proceso de Educación Física del adulto mayor para lograr la integración social de estos en los círculos de abuelos; permite la planificación, ejecución y control del trabajo con el adulto mayor; tiene un excelente nivel de aplicabilidad en el contexto comunitario seleccionado, siendo posible su aplicación de inmediato ya que da respuesta a una necesidad de los adultos mayores en la comunidad. Agregaron que no necesita de capacitación previa, pues las actividades están correctamente diseñadas, solo requiere de creatividad por parte del profesor para su implementación, siendo su introducción una necesidad. Enfatizaron que posee nivel científico y es un tema actual y necesario, que no altera el contenido del programa del adulto mayor, solo lo complementa, y organiza teniéndolo en cuenta elementos de la sociología y la psicología, que favorecen el desarrollo del proceso; resuelve a través de la investigación científica un problema social cubano, instrumentando actividades que garantizan el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, aplicación de los conocimientos en función de

la creación, demostración de la capacidad creativa, demostración de las necesidades culturales, de necesidades físico-recreativas, de gustos, preferencias por las actividades efectuadas, motivación por parte del adulto mayor, manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, de las tradiciones en las creaciones, de los valores formados, participación en las actividades físico-recreativas ofertadas, contribuyendo a elevar la calidad de vida del adulto mayor y su familia; el nivel de actualidad, científicidad y creatividad es magnifico, constituye un arma en manos del docente para su trabajo diario.

En el **pre-experimento** realizado durante los meses de **septiembre del 2010 hasta marzo del 2011**, donde se recibió el apoyo del profesor de Cultura Física Yansiel Hernández González, teniendo en cuenta las intenciones e indicadores propuesto por el autor, en cuanto al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, aplicación de los conocimientos en función de la creación, demostración de la capacidad creativa, de las necesidades culturales, de necesidades físico-recreativas, de gustos, preferencias por las actividades efectuadas, motivación por parte del adulto mayor, manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, de las tradiciones en las creaciones, de los valores formados, variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas, participación en ellas; se pudo constatar que en todos los indicadores que en las primeras dos observaciones presentaban resultados bajos, hubo mejoría considerable.

El resultado fue como sigue: En la **tercera**, los números 1, 2, 4, 5, 8 y 9 fueron acreditados de bien; los 3, 6, 7, 10 y 11 de regular, referentes a la motivación en las actividades; la demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas; la manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, la variedad y la participación en las actividades físico-recreativas ofertadas. En la **cuarta** todos los parámetros fueron estimados de bien. Como existieron más de dos (2) parámetros evaluados de mal en las dos primeras observaciones, esa fue la valoración general de ellas; la tercera fue calificada de regular porque sus parámetros estaban estimados entre esa notificación y bien. En la cuarta se alcanzó bien porque todos los indicadores estaban de igual manera.

Se utilizó el Programa Statística para obtener la d cima de diferencias de proporciones y conocer el grado de significación, donde si $\alpha < 0,01$ la diferencia observada es **muy significativa**; si $\alpha < 0,05$ la diferencia observada es **significativa**, si $\alpha < 0,10$ la diferencia observada es **medianamente significativa** y si $0,10 < \alpha$ la diferencia observada **no es significativa**; ello arrojó que los parámetros analizados anteriormente con deficiencias en su cumplimiento en la primera observación, al compararlos con la cuarta, es muy significativa la diferencia (ver anexo 8).

Conclusiones parciales del capitulo III

Se elaboró el plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular "La Conchita" teniendo en cuenta las características del adulto mayor; el conocimiento de las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional; se les dio oportunidad a los participantes para que valoraran y expresaran las actividades físico-recreativas que preferían; se contemplaron objetivos precisos en cada una de ellas en dependencia del diagnóstico realizado con anterioridad. La utilidad de la propuesta se evidenció en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada gracias a los resultados alcanzados en el pre-experimento y la encuesta de satisfacción al adulto mayor, tributando al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años.

Conclusiones

1. La fundamentación de los antecedentes teóricos referenciales que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en el proceso de recreación comunitaria a nivel nacional e internacionales evidencian reafirmó la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promuevan la participación de los del adulto mayor entre 60-70 años en las actividades.
2. Los diferentes métodos utilizados permitieron caracterizar la situación actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, evidenciando dificultades en la motivación, la demostración de gustos, preferencias, la manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre; la participación, la variedad de ellas, relacionado con el plan de actividades físico-recreativas vigente en la comunidad, su situación social, lo cual permitió buscar alternativa, a partir de un nuevo plan de actividades físico-recreativas para su solución.
3. El plan de actividades físico-recreativas elaborado tuvo en cuenta las características del adulto mayor; el conocimiento de las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional; se les dio oportunidad a los participantes para que valoraran y expresaran las actividades físico-recreativas que preferían; se contemplaron objetivos precisos en cada una de ellas en dependencia del diagnóstico realizado con anterioridad.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas se desarrolló utilizando la valoración crítica por los especialistas y su implementación durante siete meses, lo que permitió comprobar su posibilidad de aplicación en la comunidad, alcanzando un impacto positivo en la incorporación del adulto mayor entre 60-70 años a la realización de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre.

Recomendaciones

1. Continuar el trabajo con esta línea, por la necesidad que se tiene de mejoramiento de la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor entre 60-70 años.
2. Poner en práctica el plan de actividades por más tiempo para constatar resultados generales y generalizarlo a otras circunscripciones.
3. Presentar la presente investigación en diferentes eventos científicos.

Bibliografía

1. Alonso Galbán P, Sanso Soberats F. J, Díaz Canel Navarro, A. M, Carrasco García M, Oliva T. (2000) Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor Rev. Cubana Salud Pública.
2. Arias, H. (1995). La comunidad y su estudio. Personalidad, educación-salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Azcuy Miranda, Zenaida. (2009). Programa de actividades deportivas-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes en edades de 18-24 años del consejo popular "Cuba Libre" del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
4. Basara O. (2001). Calidad de vida en el proceso de envejecimiento. Colombia, Editorial Magisterio.
5. Barrueta, N y L .I (2000). Selección de lecturas sobre la Psicología Social y Comunitaria. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
6. Blández Ángel, Julia. (SA). Aspectos básicos para determinar lo que es una investigación-acción. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
7. Bujardón Mendoza A, Mayoral Olazábal M. (2006) El Adulto mayor y la Educación en valores en la actividad del Grupo de Trabajo Comunitario Integrado. Rev. Hum Med [serial on line] 2006 Sep - Dic; 6 (3).marzo 27, 231-245.
8. Caballero Rivacoba, María T. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
9. _____ . (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El trabajo comunitario. Valoraciones teóricas de su realización en la realidad cubana actual. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 33-73.

10. _____ . (SA). Capítulo III. Género, participación, trabajo comunitario. La participación y el trabajo comunitario urbano. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Pág. 157-171.
11. Cañizares, M. (2005). Psicología y Actividad física. Su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Material mimeografiado.
12. Callava Padrón, Giana Cristina. (2011). Plan de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor (65-70años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la Comunidad). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
13. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro. Periódico Granma, 23 de marzo, La Habana.
14. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la graduación de los trabajadores sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
15. Ceballos, J. y col. (1998). Influencia del programa especial de ejercicios físicos en enfermos con osteoporosis. La Habana, ISCAH.
16. Ceballos, J. M. Freisjo y R. Rodríguez (2004). El adulto mayor y la actividad física. . La Habana, ISCF.
17. Centro de Investigación Turística. (1997). Varios aportes y transferencias del Tiempo Libre Y Recreación. Argentina, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad de Mar del Plata.
18. Chávez Velásquez, Z. (1993). Beneficios del ejercicio físico en la tercera Edad - Rev. Cubana Enfermería.; 9 (2): 87-97.
19. Colectivo de Autores. (SA). Selección de Lecturas de Psicología General y Social para las sedes de la Universalización de la Educación Superior. Ciudad de La Habana, MES.
20. Colectivo de autores EIEFD (2001). Folleto de la asignatura Educación Comunitaria. Material referativo. La Habana, EIEFD.

21. Colectivo de autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación. Material referativo. La Habana, EIEFD.
22. Colectivos de Autores EIEFD. Folleto de la asignatura Morfología Funcional Deportiva. Material referativo. La Habana, EIEFD.
23. Colectivo de autores. (1988). El trabajo del sociólogo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
24. Colectivo de autores. (2003). Selección de temas de Sociología. Ciudad de La Habana, ISCF "M. Fajardo".
25. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, artículo 103, pagina 46. La Habana, Editorial Política.
26. Cullell Estévez y col. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
27. Cuba. INDER. Colectivo de autores, (2003), Orientaciones Metodológicas para el adulto mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
28. Cuba. INDER (2003) Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio 2003-2005 en Cuba. Ciudad de La Habana. Material mimeografiado.
29. De Andrés M. (2009). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría (Maestría en Educación). Ciudad de La Habana, ISP "Enrique José Varona".
30. De Armas Ramírez, Nerely y col. (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Universidad Pedagógica "Félix Varela". Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas.
31. Doménech López, Yolanda. (SA). Introducción al Trabajo Social con grupos. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
32. Domínguez García, Laura. (SA). Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico. Soporte digital. CD Universalización. Psicología.
33. _____ (2003). Psicología del desarrollo .Adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
34. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Fontanella.

35. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
36. Dzhamgarov, T. T. y A Ts Puni. (SA). Problemas psicosociales de la Educación Física Y el Deporte. Soporte digital. CD Universalización. Psicología.
37. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engels y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
38. Esquivel, W, D. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta. Enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
39. Fernández Díaz Argelia. (SA). Trabajo Comunitario, metodologías y vías. Universidad Pedagógica”E. J. Varona”. Facultad de Ciencias de la Educación.
40. Folgueira Roque, R. y M. Mesa Anoceto. (SA). Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte digital. CD Maestría. Análisis de datos.
41. García C, Julia. (SA). "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares. Material mimeografiado.
42. Gastón Pérez Rodríguez. (1996). Metodología de la Investigación Educativa. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
43. García Ferrando, Manuel. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica Capítulo II. La naturaleza cambiante y evolutiva del deporte. Madrid, Editorial Alianza Deporte. Soporte digital. CD Maestría. Sociología.
44. García Ferrando, Manuel y col. (1998). Capítulo I: La perspectiva sociológica del deporte. Materiales Docentes. Sociología del deporte. Ciencias Sociales. Madrid, Editorial Alianza. Soporte digital. CD Maestría. Sociología.
45. García, C, Julia de la C. (SA). Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación en los Consejos Populares. Material mimeografiado.
46. García, M. y col. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
47. Giner, Salvador. (SA). Naturaleza de la sociología. Soporte digital. CD Universalización. Sociología.
48. Guerrero, S. (SA). Algunos Aspectos de la Historicidad de la Recreación en Cuba. Ciudad de la Habana, Editorial .José Antonio Huelga.

49. Guilber, M (SA).” Los Problemas del Tiempo Libre y la Encuesta a Propuesta. Material mimeografiado.
50. González González, Gil Ramón y col. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana, MES.
51. González González, Martín. (2001). Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde la Educación Popular. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana, “Instituto Central de Ciencias Pedagógicas”.
52. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE “Graciela Bustillos”. La Habana, Asociación de pedagogos de Cuba.
53. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Soporte digital.
54. Hernández Castellón R. (1997). El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos.
55. Hernández Collazo, Cira Alina. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del Consejo Popular “Capitán San Luis”. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”.
56. Lodes, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Barcelona, Colección los libros de integral.
57. Lugo Padrón, Candelario. (2009). Los juegos de mesa, una opción en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor del consejo popular “Jagüey Cuyují”. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”.
58. Martínez, M. (2003). Pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 25 de julio del 2010.
59. Marx, Carlos. (1980). El Capital. Crítica de la Economía Política. Tomo I. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
60. Marx, C. y Federico Engels. (1978). Obras Escogidas en tres tomos. Tomo I. Moscú, Editorial Progreso.
61. Marx, C. (SA). Prólogo de la Contribución a la crítica de la Economía Política.

62. Marzo-abril 1999: 'El trabajo comunitario rural inte La experiencia camagüeyana', conferencia magistral en el I Taller Internacional Servicio y Trabajo Social, Camagüey. Soporte digital.
63. Material variado de utilidad para la asignatura Sociología. Tomado de la enciclopedia Encarta. (SA). *En*: La sociología como ciencia. Soporte digital. CD Maestría. Sociología. Págs. 80-90.
64. Matzudo, Sandra (2005). VIII Seminario Internacional sobre actividades físicas para la tercera edad, Canoas, RS, Brasil. Material de Consulta .Dirección Municipal de Planificación Física de Pinar del Río.
65. Mena Rodríguez, Cristina. (2009). Plan de actividades físico-recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 14-15 años del Consejo Popular Urbano de la Circunscripción # 6 del Municipio San Luis. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
66. Mesa Anoceto M. y R. Folgueira Roque. (SA). Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte digital. CD Maestría. Análisis de datos.
67. Ministerios de Educación de Cuba. (1996). Documento sobre trabajo comunitario integrado. Ciudad de La Habana, MINED.
68. MINSAP. (1998). Programa de Atención Integral al Adulto mayor. Subprograma de atención comunitaria. La Habana, MINSAP. Soporte digital.
69. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial "José A. Huelga".
70. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en: <http://www.geosalud.com>. Consultado el 25 de julio de 2010.
71. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana, Editorial Deportes.
72. Muñoz Gutiérrez, Teresa y col. (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

73. Noguera Gómez, R. I. y Mayda Álvarez Escoda. (SA). Capítulo 2. Desarrollo local, Gobernabilidad y descentralización. Desarrollo local. Una reflexión desde la realidad cubana. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 98-109.
74. Núñez, Aragón; S. Castillo. (1994). Manual del promotor. Para la vida. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
75. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org>. Consultado el 6 de enero del 2010.
76. Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. (SA). Soporte digital. FTP.
77. Paglilla, Raúl. (2001). El nuevo perfil de la Institución Escolar, inserta en las comunidades barriales carenciadas: de la animación institucional hacia la comunidad barrial. El caso de la EMEM 3 de 19, de la ciudad de Buenos Aires. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
78. Pérez Sánchez, A. y col. (2003). Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos. Ciudad de La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Departamento de Recreación.
79. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
80. Petrovsky, A. V (1978). Psicología Pedagógica y de las Edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
81. Prieto Ramos O, Vega García. (2005). Atención al anciano en Cuba. Desarrollo y perspectivas 2a ed. La Habana: Centro Iberoamericano de la Tercera Edad; Programa de Naciones Unidas sobre el envejecimiento. Una sociedad para todas las edades: evolución y exploración. **En:** La Situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva Cork, Naciones Unidas; 2005. p.1-13.
82. Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor. (1995). La Habana, MINSAP.

83. Pulgares Caro, María Elena. (SA). Capítulo 3. Género, participación, trabajo comunitario. El enfoque de género y el desarrollo comunitario urbano: una reflexión desde Cuba. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 134-141.
84. Riveiro Otero, María Elena. (2011). Plan de actividades físico-recreativas para incentivar la participación sistemática del adulto mayor en los círculos de abuelos. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la Comunidad). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
85. Rocabruno M, Prieto. O. (1992). Tiempo Libre y Personalidad. Gerontología y Geriatria Clínica. La Habana. Rodríguez, Editorial Ciencias Sociales.
86. Rodríguez Méndez, Vilda. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La conceptualización de las clases sociales como instrumento del trabajo comunitario. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 74-97.
87. Russell, Leonel. (SA). Características psicológicas de los deportes de coordinación y arte competitivo. Soporte digital. CD Universalización. Psicología.
88. Sánchez, A. M Y Gonzáles, G (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
89. Secretaria de Educación de Abogados. (2006). Documento para la enseñanza Geo-histórico del municipio. Brasil. Soporte digital.
90. Tovar, Ma. de los A. (1994). Selección de lecturas de Psicología de las Comunidades. Ciudad de La Habana, Editado en la Universidad de La Habana.
91. Tovar Pineda, Maria de los Ángeles. (SA). Psicología social comunitaria. Una alternativa teórico-metodológica. Soporte digital. CD Maestría. Psicología.

92. Yordi García, Mirtha. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El siglo XXI: un reto para las ciencias sociales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 12-18.
93. _____. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. Reflexiones sobre el desarrollo comunitario. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 26-32.
94. Zamora García, R, (1998). Sociología de Tiempo Libre y Consumo la Población. Ciudad de la Habana, Poligráfico Alfredo López.

ANEXOS

Anexo 1: Observación a las actividades ofertadas para la ocupación del tiempo libre al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Objetivo: Determinar el estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, así como la preferencia a las actividades existentes.

Parámetros

1. Aplicación de los conocimientos por parte del adulto mayor entre 60-70 años en función de la creación.
2. Demostración de la capacidad creativa por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
3. Motivación por parte del adulto mayor entre 60-70 años en las actividades.
4. Demostración de las necesidades culturales por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
5. Demostración de necesidades físico-recreativas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
6. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
7. Manifestación hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
8. Manifestación de las tradiciones en las creaciones por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
9. Demostración de los valores formados por parte del adulto mayor entre 60-70 años.
10. Variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas.
11. Participación en las actividades físico-recreativas ofertadas.

Anexo 2: Clave por parámetros de la guía de observación a las actividades ofertadas para la ocupación del tiempo libre al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

1. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.
Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.
Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.
2. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.
Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.
Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.
3. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.
Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.
Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.
4. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.
Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.
Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.
5. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.
Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.

- Mal:** Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.
6. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.
- Regular:** Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.
- Mal:** Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.
7. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.
- Regular:** Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.
- Mal:** Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.
8. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.
- Regular:** Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.
- Mal:** Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.
9. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.
- Regular:** Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.
- Mal:** Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.
10. **Bien:** Si existe variedad en 8 actividades físico-recreativas ofertadas.
- Regular:** Si existe variedad entre 6-7 actividades físico-recreativas ofertadas.
- Mal:** Si existe variedad en 5 actividades físico-recreativas ofertadas o menos.
11. **Bien:** Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años participan en las actividades ofertadas.
- Regular:** Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años participan en las actividades ofertadas.

Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años participan en las actividades ofertadas.

Anexo 3: Clave general de la guía de observación a las actividades ofertadas para la ocupación del tiempo libre al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Bien

- Si los once (11) parámetros están evaluados de bien.

Regular

- Si todos los parámetros están evaluados de regular.
- Si todos los parámetros están evaluados de regular pero existe uno (1) de mal.
- Si todos los parámetros están evaluados entre bien y regular.
- Si la mayoría de los parámetros están evaluados entre bien y regular pero existe uno (1) mal.

Mal

- Si existen dos (2) parámetros evaluados de mal.

Codificación

Bien = 3 puntos

Regular = 2 puntos

Mal = 1 puntos

Anexo 4: Resultado de las observaciones a las actividades ofertadas para la ocupación del tiempo libre al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Parámetros	Ob 1	Ob 2	Ob 3	Ob 4
1. Aplicación de los conocimientos por parte del adulto mayor entr60-70 años en función de la creación.	3	3	3	3
2. Demostración de la capacidad creativa por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	3	3	3	3
3. Motivación por parte del adulto mayor entre 60-70 años en las actividades.	1	1	2	3
4. Demostración de las necesidades culturales por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	3	3	3	3
5. Demostración de necesidades físico-recreativas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	3	3	3	3
6. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	1	1	2	3
7. Manifestación hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	1	1	2	3
8. Manifestación de las tradiciones en las creaciones por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	3	3	3	3
9. Demostración de los valores formados por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	3	3	3	3
10. Variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas.	1	1	2	3
11. Participación en las actividades físico-recreativas ofertadas.	1	1	2	3
Evaluación general	1	1	2	3

Observación: Ob

Anexo 5: Entrevista al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Objetivo: Estipular el estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años, así como la preferencia a las actividades existentes.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible las preguntas que a continuación aparecen.

1. ¿Participa usted en las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad?
 - a) Fundamente su respuesta teniendo como referencia la aplicación de sus conocimientos, de la capacidad creativa, de las tradiciones en las creaciones, motivación hacia ellas.
2. ¿Explique las características de las actividades que desea realizar para ocupar el tiempo libre de forma sana?

Tabla 1

Opciones	Respuestas	Cant	%
Participación en las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad	Si	32	42,6
	No	43	57,3
En un área especializada	Si	69	92
	No	1	1,3
	No respondió	5	6,6
Prefieren realizar las actividades organizadas por profesores	Si	75	100
Prefieren realizar las actividades en el horario de la mañana	Si	75	100
Se sienten motivados	Si	31	41,3
	No	44	58,6
Preferencias y gustos por las actividades ofertadas	Si	31	41,3
	No	44	58,6
Actividades que desea realizar para ocupar el tiempo libre de forma sana	Vinculadas al intercambio de criterios sobre temas interesantes	61	81,3
	Visitas	75	100
	Vinculada a lo que más les gusta hacer	69	92
	Celebración de cumpleaños colectivos	73	97,3
	Cuidado y conservación del medio ambiente	61	81,3
	Juegos de mesa	69	92
	Bailes cubanos	69	92

Anexo 6: Entrevista grupal a directivos y técnicos de Cultura Física de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Objetivo: Para recopilar información acerca de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad y las acciones promocionales que se llevan a vías de hecho.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible las preguntas que a continuación aparecen.

1. ¿Considera usted que las actividades físico-recreativas que se ofertan en el área, cumplen las expectativas de los adultos mayores entre 60-70 años? Argumente su respuesta.
2. En las reuniones con los profesores del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la ocupación del tiempo libre en los adultos mayores entre 60-70 años en la comunidad, teniendo en cuenta gustos y preferencias.
 - a) ¿Qué acciones, tareas o medidas se han propuesto o se podrán trazar?

Anexo 7: Guía de análisis documental

Objetivo: Analizar la información documental sobre la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años en la comunidad.

Se realizaron diferentes lecturas a documentos como las Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación, el Programa Nacional del Adulto Mayor (MINSAP) y otros con la siguiente guía de análisis:

1. Aspectos formales

- ◆ Número de documento
- ◆ Tipo de material
- ◆ Ubicación
- ◆ Elaborado por
- ◆ Fecha:

2. Categorías fundamentales

3. Otras categorías

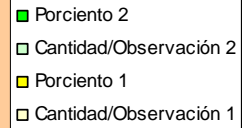
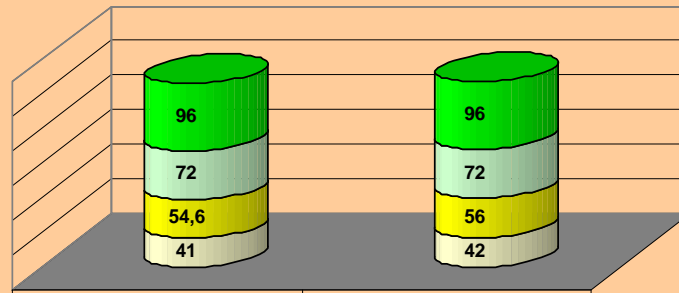
4. Observaciones

Anexo 8: Resultado de la comparación de las observaciones 1 y 4 a las actividades ofertadas para la ocupación del tiempo libre al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Parámetros	Ob 1		Ob 4		Décima dif proporciones
	Can	%	Can	%	
1. Aplicación de los conocimientos por parte del adulto mayor entr60-70 años en función de la creación.	69	92	71	94,6	0,4573
2. Demostración de la capacidad creativa por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	68	90,6	68	90,6	1
3. Motivación por parte del adulto mayor entre 60-70 años en las actividades.	41	54,6	72	96	0
4. Demostración de las necesidades culturales por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	67	89,3	70	93,3	0,3934
5. Demostración de necesidades físico-recreativas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	68	90,6	71	94,6	0,3386
6. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	42	56	72	96	0
7. Manifestación hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	43	57,3	72	96	0
8. Manifestación de las tradiciones en las creaciones por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	69	92	71	94,6	0,4573
9. Demostración de los valores formados por parte del adulto mayor entre 60-70 años.	69	92	69	92	1
10. Variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas.	4	50	8	100	0
11. Participación en las actividades físico-recreativas ofertadas.	46	61,3	69	92	0

Si $\alpha < 0,01$ la diferencia observada es **muy significativa**; $0,01 < \alpha < 0,05$ la diferencia observada es **significativa**; $0,05 < \alpha < 0,10$ la diferencia observada es **medianamente significativa**; $0,10 < \alpha$ la diferencia observada **no es significativa**

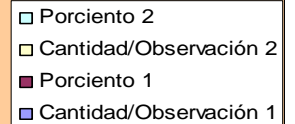
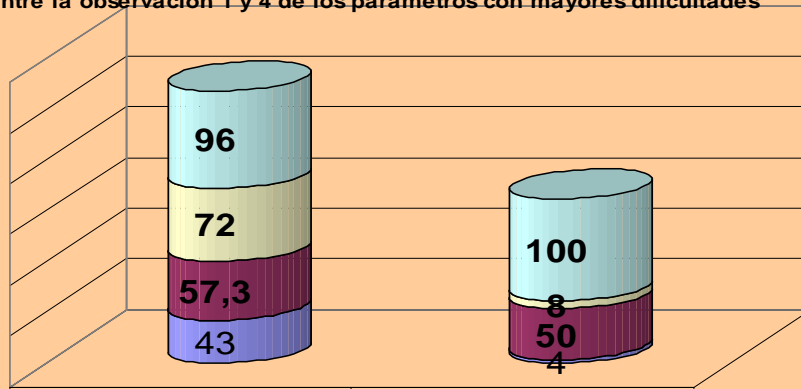
Comparación entre la observación 1 y 4 de los parámetros con mayores dificultades



3. Motivación por parte del adulto mayor entre 60-70 años en las actividades.

6. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte del adulto mayor entre 60-70 años.

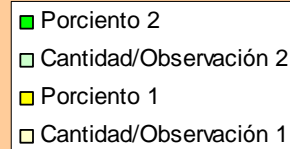
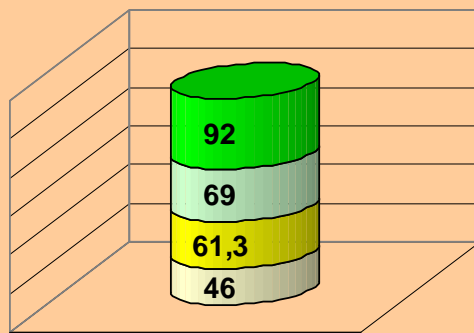
Comparación entre la observación 1 y 4 de los parámetros con mayores dificultades



7. Manifestación hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre por parte del adulto mayor entre 60-70 años.

10. Variedad en las actividades físico-recreativas ofertadas.

Comparación entre la observación 1 y 4 de los parámetros con mayores dificultades



11. Participación en las actividades físico-recreativas ofertadas.

Anexo 9: Encuesta de satisfacción al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Objetivo: Determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible las preguntas que a continuación aparecen (marque con una cruz X su respuesta)

1. Con las opciones brindadas para la ocupación del tiempo libre usted se encuentra:
Satisfecho____, medianamente satisfecho____, insatisfecho ____.
2. Con el horario en que se realizan las actividades físico-recreativas usted se encuentra: Satisfecho____, medianamente satisfecho____, insatisfecho. ____.
3. Con la variedad de las actividades físico-recreativas usted se encuentra:
Satisfecho____, medianamente satisfecho____, insatisfecho. ____.

Anexo 10: Resultado de la encuesta de satisfacción al adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

Pregunta	Respuesta	Cantidad	%
1. Con las opciones brindadas para la ocupación del tiempo libre usted se encuentra	Satisfecho	72	96
	Medianamente satisfecho	3	4
	Insatisfecho	-	-
2. Con el horario en que se realizan las actividades físico-recreativas usted se encuentra	Satisfecho	72	96
	Medianamente satisfecho	2	2,6
	Insatisfecho	1	1,3
3. Con la variedad de las actividades físico-recreativas	Satisfecho	72	96
	Medianamente satisfecho	3	4
	Insatisfecho	-	-

Anexo 11: Entrevista de satisfacción a directivos y técnicos de Cultura Física e informantes claves.

Objetivo: Determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, durante septiembre del 2010 hasta marzo del 2011.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible la pregunta que a continuación aparece.

1. ¿Considera eficaz la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-70 años de la circunscripción 117 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río teniendo en cuenta la aplicabilidad, necesidad de su introducción en la práctica, actualidad y nivel científico? Fundamente su respuesta.

Anexo 12. Operacionalización de las variables

Sujeto	Variable	Dimensión	Indicadores	Índice
Adulto mayor entre 60-70 años	Ocupación del tiempo libre	Cultura del tiempo libre	Participación popular en la cultura	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años aplican los conocimientos en función de la creación.</p>
			Participación popular en la creación	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran capacidad creativa.</p>
		Formación y educación para el tiempo libre	Motivación	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años se sienten motivados en las actividades.</p>

Sujeto	Variable	Dimensión	Indicadores	Índice
Adulto mayor entre 60-70 años	Ocupación del tiempo libre	Formación y educación para el tiempo libre	Necesidades culturales	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades culturales.</p>
			Necesidades recreativas	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran necesidades físico-recreativas.</p>
			Gustos, preferencias	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran gustos, preferencias por las actividades efectuadas.</p>

Sujeto	Variable	Dimensión	Indicadores	Índice
Adulto mayor entre 60-70 años	Ocupación del tiempo libre	Formación y educación para el tiempo libre	Hábitos	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre.</p>
			Tradiciones	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años manifiestan las tradiciones en sus creaciones.</p>
			Sistemas de valores de la población	<p>Bien: Si entre el 90-100% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.</p> <p>Regular: Si entre el 80-89% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.</p> <p>Mal: Si menos del 80% de los adultos mayores entre 60-70 años demuestran los valores formados.</p>

