

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA  
“MANUEL FAJARDO”**

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

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MASTER  
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**TÍTULO:** Los juegos de mesa, una opción en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor del consejo popular jagüey cuyují.

**AUTOR:** Lic. Candelario Lugo Padrón

**TUTORES:** Dra. Rosa María Tabares Arévalo  
Msc María del Carmen Corbo

**COLABORADORA:** Lic. Marlen de la Caridad Labrador Vento

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

# Dedicatoria

SE LA DEDICO

A

*Mi madre que aunque no está entre nosotros,  
con su luz me ha guiado hasta aquí.*

mi

*Hija que es mi mayor tesoro.*

mi

*Esposa por su inmenso amor y dedicación.*

# AGRADECIMIENTO

*Como ninguna obra humana es individual, en esta, han contribuido muchas personas a las cuales quiero agradecer*

- ❖ Comienzo el agradecimiento a la labor colectiva de profesionales que nos impartieron sus conocimientos.
- ❖ Individualmente es imposible dejar de reconocer a mi esposa, lo cual fue guía principal, colaboradora durante toda la maestría.
- ❖ A mis compañeros de la Dirección Municipal de Deportes que me compulsaron a vencer esta tarea y una vez más a ser ejemplo.
- ❖ A mis tutoras Dra. Rosa María Tabares Arévalo y María del Carmen Corbo por sus esmeradas colaboraciones y ayuda a lo largo del trabajo, brindando sus más valiosos conocimientos.
- ❖ A Yamisdailis Díaz Puentes por su paciencia en la corrección ortográfica tres veces
- ❖ A Zoraida Hernández que tubo a su la animación de los trabajos.
- ❖ A Claudia Castillo que tecléo y animó el folleto de juegos de la tesis.

*En fin, agradezco eternamente a todos aquellos que brindaron su ayuda solidaria y que ven a través de mi persona la realización de este sueño.*

*Gracias.*

## **RESUMEN**

La poca asistencia del adulto mayor a las actividades deportivas recreativas que se realizan en las comunidades es algo muy generalizado en el municipio de Pinar del Río. Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de: expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental, es por esa razón que le vemos gran importancia a esta investigación. Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades deportivas recreativas, en el consultorio # 121 del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. Los juegos de mesa como opciones recreativas propuestos brindan una adecuada arma para los profesores de Cultura Física, que utilizándola permitirán el incremento de la participación del adulto mayor en las actividades de la comunidad. El contenido de los juegos de mesa propuestos, fueron sometidos al criterio de los especialistas, constatándose que estos van a permitir que el adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” sientan la necesidad de participar en las actividades deportivas recreativas ya que los mismos están acordes a su edad y de esta forma eleven su calidad de vida.

Palabras claves:

**OPCIÓN RECREATIVA  
JUEGOS DE MESA  
COMUNIDAD**

<b>ÍNDICE</b>	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LAS OPCIONES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</b>	
1.1 Particularidades del envejecimiento	11
1.2 Comunidad. Características y particularidades.	20
1.3 Conceptos generales del proceso de cambio.	28
1.4 Conceptos generales sobre las actividades deportivas recreativas.	32
1.5 Características y particularidades del juego.	43
1.6 Características sobre los juegos recreativos. Los juegos de mesa.	50
<b>CAPITULO II. CONCEPCIÓN TEÓRICA METODOLOGICA DE LOS JUEGOS DE MESA COMO OPCIONES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</b>	<b>54</b>
2.1 Diagnóstico preeliminar	54
2.2 Propuesta de juegos de mesa como opciones recreativas	63
2.3 Valoración de los especialistas y análisis de los resultados	65
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>70</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>71</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

---

**Las actividades deportivas recreativas** son una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. Pérez Sánchez, A. (2003).

La actividad deportiva recreativa, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas).

Las actividades deportivas recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentar el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Enfatizando estos elementos teórico - metodológicos, quisiéramos plantear que cuando programemos actividades deportivas recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

La palabra juego tiene muy diferentes acepciones, entre ellas, una actividad placentera con el fin en si mismo, sin embargo el significado del termino juego desde sus inicios ha ido adquiriendo nuevos sentidos y evolucionando paralelamente al desarrollo social.

Las satisfacción de las necesidades espirituales del hombre es una propiedad impostergable y las posibilidades que brinda el desarrollo de los juegos de mesa, llamados de inteligencia, ayudan a este fin de una manera entretenida, culta e inteligente.

Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de: expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

En la atención al adulto mayor cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas adulto mayor integradas a los Círculos de Abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

El concepto de la Lúdica es poco manejado en el contexto de nuestra sociedad. Generalmente se le limita a la interpretación de los juegos infantiles. Se ignora que esta categoría define uno de los procesos más abarcadores e interesantes de la cultura.

La cultura exige siempre, en cierto sentido, 'ser jugada' en un convenio recíproco sobre las reglas..."

Se trata, en definitiva, de que -como reza la cita de Huizinga más arriba- todos acepten cumplir las "reglas del juego social", ejerciendo la auto limitación y el autodomio contra el libre albedrío, pues aquí el ejercicio de la libertad significa, sobre todo, cumplir con las obligaciones interiores, las que el propio individuo se plantea y acepta porque están en correspondencia con sus más vitales necesidades de subsistencia y de desarrollo personal.

La programación recreativa, debe tener como premisa el conocimiento de las características de la comunidad, mediante un levantamiento seguido del diagnóstico, utilizando encuestas que midan el presupuesto del tiempo libre de la población, gustos y preferencias recreativas, grado de sustentabilidad y participación.

Es por eso que debe estar presente en cada proyecto recreativo los juegos de mesa como una opción en la utilización del tiempo libre, ya que este es aplicable a todas las edades, sexo y no tienen que desarrollarse necesariamente en espacios cerrado o con un aseguramiento de grandes magnitudes, estos se pueden realizar en calles, parques, arboledas, salones y ni siquiera son necesarios como todos creen, mesas y sillas, sino que se pueden utilizar los espacios creados por el hombre con anterioridad.

**El estado ideal** del comportamiento de las actividades deportivas recreativas en las comunidades es que la participación en ella sea heterogénea, para lo cual las opciones recreativas que se desarrollen deben de estar dirigidas a satisfacer las necesidades



por medio de opciones variadas, todo esto depende de la planificación correcta del diseño y la caracterización que se haga de la comunidad.

**En la situación actual** la comunidad que investigamos no cuenta con áreas deportivas y muy pocos espacios donde se pueda realizar actividades deportivas recreativas y los medios son los creados por los profesores, los cuales no satisfacen las expectativas, por lo que pretendemos mediante la aplicación de un conjunto de juegos de mesa ayudar a darle solución a la problemática existente.

Realizamos un estudio exploratorio aplicando encuesta, entrevistas y observaciones a las actividades deportivas recreativas del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.

Fueron encuestados 30 abuelos de los 59 que residen en la comunidad obteniendo los resultados siguientes, el 90 % no participa en las actividades deportivas recreativas, 45 % plantea no sentirse estimulado, planteando el 88% su incorporación a partir de la inclusión de los juegos de mesa.

La entrevista se le realizó a 6 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: Dos médicos del consultorio #121, un profesor de Cultura Física, dos de recreación y el delegado de la circunscripción del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” arrojando los siguientes resultados.

- La comunidad presenta una buena participación en las actividades deportivas recreativas fundamentalmente en las edades escolar y juvenil, comportándose de forma diferente en el adulto mayor.
- Se han promocionado y divulgado las actividades pero no con la sistematicidad y la eficacia que requiere.
- Las actividades deportivas recreativas no tienen opciones que respondan a los intereses y preferencias del adulto mayor.

- Consideraron los juegos de mesa como una buena opción recreativa para el adulto mayor.

Las observaciones a las actividades deportivas recreativas fueron realizadas en la comunidad en 8 oportunidades verificando que la participación fue de 970 habitantes, de ellos 512 Niños para el 52%, Jóvenes 344 para el 35 %, adulto 80 para el 0,8% y adulto mayor 24 para el 0,2%.

Se pudo constatar además que de las 15 actividades presentadas 6 fueron festivales deportivos para un 40 %; de igual forma se comporto los festivales recreativos, festivales gimnásticos 2 para un 13% y los juegos de mesa se aplicaron en una ocasión para el 0,2 % de los que se realizaron.

Otros motivos son la transformación de la comunidad, en cuanto a desarrollo socio-cultural y educativo, modificación de roles y conductas con la aplicación de nuestro proyecto, partiendo de la caracterización de la misma.

El Consejo Popular Jagüey Cuyují lo podemos contemplar como comunidad, ya que comparte un determinado espacio-físico ambiental o territorio específico, desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales y presencia de grupos sociales.

El contexto social donde desarrollaremos nuestro proyecto, podemos plantear que es una comunidad rural, la edad mayores de 60 años, ambos sexos, el nivel escolar medio es de 9no grado, el mayor por ciento son Jubilados.

La convivencia y comportamiento social es bueno ya que contamos con un nivel de delincuencia bajo y presenta una buena cultura sanitaria.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y el análisis de la literatura científica se define el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**: ¿Cómo incrementar las opciones en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”?

**OBJETO:** Las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor

**CAMPO DE ACCIÓN:** Las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor.

**OBJETIVO:** Proponer juegos de mesa para incrementar las opciones en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.

Para guiar esta investigación en correspondencia con el problema planteado se tuvieron en cuenta 4 **Preguntas científicas.**

1. ¿Qué antecedentes teóricos existen sobre las opciones en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor?
2. ¿Cuál es el estado actual de las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”?
3. ¿Cómo elaborar juegos de mesa para incrementar las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”?
4. ¿Cuál es la valoración de la utilidad de los juegos de mesa propuestos para incrementar las opciones para la participación en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”?

Para garantizar el cumplimiento del objetivo y el desarrollo de la investigación se trazaron las siguientes **Tareas Científicas.**

1. Establecimiento de los antecedentes teóricos, que fundamentan las opciones en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor

2. Caracterización del estado actual de las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”
3. Elaboración de juegos de mesa para incrementar las opciones en Las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.
4. Valoración de la utilidad de juegos de mesa en el incremento de las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **La población:**

Del consultorio # 121 del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” es de 563

### **La unidad de análisis:**

Son los 59 habitantes con 60 o más años del consultorio # 121 del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”

### **Muestra:**

Estará representada por 30 abuelos del consultorio # 121 del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.

El tipo de muestra que se utilizara será **no probabilísticas o intencionales** ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación, y el **muestreo es por cuotas**, consiste en calcular cuotas basadas en la composición de la población en cuanto a determinadas características esenciales como son: entre otras edad y sexo

### **Clasificación de los datos**

**Cualitativos:** Ya que valoraremos la satisfacción.

**Elementos estadísticos:** El por ciento y el valor de la moda.

**Dócima o prueba estadística:** Dócima de diferencia de proporciones.

## **METODOLOGÍA**

La investigación se apoya en la metodología general que brinda la dialéctica-materialista lo que permitió integrar los métodos teóricos y empíricos.

### **Los métodos teóricos**

**Histórico-Lógico:** Para presentar la evolución de las opciones en las actividades deportivas recreativas en las comunidades.

**Inductivo-deductivo:** Permitted inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma.

**Análisis –Síntesis:** Para dividir el objeto de investigación en sus partes e integrar estas en un todo.

### **Los métodos empíricos**

- **Encuesta:** se les aplicó a 30 abuelos del consultorio #121 con más de 60 años para determinar si participaban en las actividades deportivas recreativas del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.
- **Análisis documental:** Para el estudio de la bibliografía asociada a los referentes teóricos sobre la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas.
- **Observación:** Se realizaron a las actividades deportivas recreativas del Consejo Popular.

- **Entrevista:** Se le realizó a :

- Dos médicos de la familia del consultorio #121 perteneciente al Consejo Popular “Jagüey Cuyují”.(2)
- Dos profesores de Recreación de la escuela comunitaria “Jagüey Cuyují” (2).
- El delegado de la circunscripción del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” (1)
- El profesor de Cultura Física de la escuela comunitaria “Jagüey Cuyují” (1).

con el objetivo de obtener información sobre la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas de la comunidad del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”

- **Criterio de especialistas:**

- La propuesta se sometió a 10 especialistas para su valoración

- **Los métodos sociales**

- Forum Comunitario
- Enfoque a través de informantes claves.

**Método estadístico:**

El procesamiento estadístico de recogida de los datos se realizó a través del paquete estadístico SSPS; para validar los resultados se utilizó el por ciento como medida resumen.

**El aporte teórico** consiste en el establecimiento de los fundamentos teóricos del proceso de actividades deportivas recreativas para el adulto mayor, sustentado en la relación opciones –participación, potenciando el autodesarrollo comunitario,

destinándoles espacios a los adultos mayores para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y contribuyendo a mejorar su calida de vida

**El aporte práctico** radica en la elaboración de juegos de mesas, recopilados en un folleto, que servirá de orientación y diversificará las opciones deportivas recreativas en el proceso de actividades con el adulto mayor a nivel comunitario

La investigación **posee novedad científica** ya que al fundamentar proceso de actividades deportivas recreativas para el adulto mayor desde la relación opciones – participación y elaborar un conjunto de juegos de mesas, recopilados en un folleto potenciamos el autodesarrollo de la comunidad, generamos iniciativas para ocupar el tiempo libre, complementando las expectativas de una vida con calidad.

La tesis esta compuesta por dos capítulos, además de la introducción, **en el primero** se aborda lo referido, actividades deportivas recreativas y sus opciones, las ventajas que ofrecen las mismas y las características y particularidades del juego, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.

**En el segundo** capítulo se lleva a cabo el diagnóstico del estado actual de la inclusión de los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas, la explicación de la propuesta de los juegos de mesa como opciones en las actividades deportivas recreativas y el criterio de los especialistas valorando la propuesta realizada, finaliza la tesis con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

En esta investigación se han alcanzado resultados parciales, presentándose en eventos científicos a diferentes niveles.

- ❖ Forum municipal de ciencia y técnica INDER 2007-2008
- ❖ Forum provincial de ciencia y técnica INDER 2007-2008
- ❖ Forum de ciencia y técnica facultad de cultura física 2008
- ❖ Evento ramal de ciencias sociales 2007-2008
- ❖ Actividad física y salud ( Escuela Internacional) 2008

- ❖ Pedagogía 2008 municipal
- ❖ Pedagogía 2008 provincial
- ❖ Publicación en la revista PODIUM estudios GDeportes 2008

## **CAPITULO I Fundamentos teóricos de las opciones en las actividades deportivas recreativas.**

---

**E**n este capítulo se aborda lo referido a las actividades deportivas recreativas y sus opciones, las ventajas que ofrecen las mismas y la ocupación de tiempo libre, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.

### **1.1 PARTICULARIDADES DEL ENVEJECIMIENTO**

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

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

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se



envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas.

En Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente, a ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

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

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

El adulto mayor, que en 1995 representaban el 6,5% de la población mundial, alcanzará una proporción del 15,1% en el año 2020. Para esa fecha habrá en el orbe más de 1000 millones de estas personas. Hoy supera los 300 millones el número de mujeres y 200 millones los hombres que clasifican en estas edades, particularmente el 61% de las féminas con más de 80 años viven en países desarrollados; pero, para el 2025 la mayoría de ellas lo harán en naciones en desarrollo.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad envejecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

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

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad. La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos.

Por lo que es tarea del profesor la orientación educativa para el uso del tiempo libre. fomentar el uso racional y responsable de este tiempo y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

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

**En este proceso es necesario considerar que es:**

Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

**Las Ciencias que estudian el envejecimiento son:**

- **La Gerontología:** - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.
- **La Geriatria:** - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

**CONSIDERACIONES ANATÓMICAS - FISIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO.  
TEORÍAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO.**

La teoría de la programación genética de Hayflick:

En 1965, el profesor Hayflick, cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que

Los fibroblastos (células del tejido intestinal) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que

era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según Hayflick, el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

Es de destacar que ciertas sustancias tóxicas, virus radiaciones pueden alterar también el código genético y provocar en los tejidos lesiones características del envejecimiento. No obstante, parece que la existencia de esta programación celular, no es la única causa del envejecimiento humano, dado que, de todas maneras, el hombre no vive el suficiente tiempo para agotar el programa de su multiplicación celular.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica, y social condicionado en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Conocer el adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso resulta necesaria la planificación de actividades deportivas recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

### **Los determinantes del envejecimiento activo.**

Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de autonomía y salud, productividad y

protección. La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “envejecimiento activo” para expresar el proceso por el que se consigue este objetivo.

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

El término “envejecimiento activo” fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones. Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen el G8, la organización para la cooperación y el desarrollo económico, la organización internacional del trabajo y la comisión de las comunidades europeas) están usando también el término “envejecimiento activo”, principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante.

Por tanto, el vocablo “activo” hace referencia a una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. Las personas mayores que estén enfermas o tengan limitaciones físicas como consecuencia de discapacidades pueden seguir colaborando activamente con sus familias, sus semejantes, en el ámbito comunitario y nacional.

Mantener la autonomía —la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria— es un objetivo primordial tanto para las personas como para los responsables políticos. La salud, el factor clave de la autonomía, posibilita una experiencia de envejecimiento activo.

El envejecimiento activo como acercamiento para el desarrollo de políticas y programas ofrece la posibilidad de afrontar todos los retos de las personas y

poblaciones que están envejeciendo. Por último, permite a las personas mayores mejorar al máximo sus posibilidades de autonomía, buena salud y productividad, a la vez que les proporciona protección y cuidados adecuados cuando necesiten ayuda. Sólo cuando la salud, el mercado de trabajo, el empleo, las políticas educativas y sanitarias apoyen el envejecimiento activo será posible que:

- Menos adultos mueran prematuramente en las etapas más productivas de la vida.
- Menos personas mayores sufran discapacidades y dolores relacionados con enfermedades crónicas.
- Más personas mayores sigan siendo independientes y disfruten de una calidad de vida positiva
- Más personas mayores sigan colaborando productivamente en la economía y ámbitos sociales, culturales y políticos importantes de la sociedad, en trabajos remunerados y sin remunerar y en la vida doméstica y familiar
- Menos personas mayores necesiten tratamientos médicos costosos y atención sanitaria (OMS, en preparación).

El envejecimiento activo como acercamiento postula el reconocimiento de los derechos humanos de los mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, cuidados y realización de los propios deseos. Dicho acercamiento sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento “basado en las necesidades” (que asume que las personas mayores son objetivos pasivos) a otro “basado en los derechos”, que reconoce la titularidad de las personas mayores a derechos como la igualdad de oportunidades y al tratamiento en todos los aspectos de la vida y apoya asimismo su responsabilidad para poner en práctica la participación en el proceso político.

Hay buenas razones económicas para poner en vigor políticas y programas que fomenten el envejecimiento activo, por lo que se refiere al aumento de la productividad y a menores costos de servicios socio sanitario. Las personas sin discapacidad tienen menos impedimentos para conseguir un trabajo permanente. Utilizan menos los servicios médicos y necesitan menos recurrir a dichos servicios. Debido al descenso en las tasas de discapacidad entre 1982 y 1994 en los EE.UU., se calcula que los ahorros obtenidos sólo en servicios domiciliarios fueron de 17,3 billones de dólares en 1994 (Singer y Mantón, 1998).

Es mucho menos costoso prevenir la enfermedad que curarla. Por ejemplo, se ha calculado que una inversión de un dólar en medidas que fomenten la actividad física moderada conlleva un ahorro de 3,2 dólares sólo en gastos médicos (Centro para el control de las enfermedades de los EE.UU. y OMS, 1999). Esta misma actuación fomenta también la interacción social, que está muy relacionada con la salud mental y el bienestar psicológico de las personas mayores.

#### APARATO OSTEO-MIO-ARTICULAR.

##### **Lesiones en los discos intervertebrales:**

Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y ciatalgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas.

##### **Los músculos:**

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

- . Deficiencia en las condiciones de oxigenación

- . Disminución en la producción energética
- . Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- . Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- . Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- . Desequilibrio neurovegetativo a nivel de los centros de regulación del sistema emocional (hipotálamo y rinencéfalo).

Además:

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular.
- Tendencia a la fatiga muscular.
- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular).
- La aparición de osteofitos.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

Las políticas y los programas para el envejecimiento activo defienden tanto una perspectiva del ciclo vital como la solidaridad intergeneracional. El niño de hoy es el abuelo o la abuela de mañana. La calidad de vida que disfrutarán como abuelos dependerá de las limitaciones y oportunidades que tengan en los primeros años de su vida. Ellos y sus nietos están explícitamente vinculados en un contrato social de interdependencia entre generaciones. La comunidad es uno de los eslabones fundamentales para consolidar lo antes expuesto, por lo que la tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado, que es un proceso de voluntades, esfuerzos y tareas.



## **1.2 COMUNIDAD. CARACTERÍSTICAS Y PARTICULARIDADES.**

Son muchos los autores que resaltan rasgos específicos para definir el término comunidad y podemos mencionar los siguientes:

Rappaport (1980). Comunidad 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 interés común.

Henry Pratt. Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

Entre autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que esta sujeta a cambios como toda institución social.

### **Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.**

1. Se constituye como grupo humano.
2. Comparte un determinado espacio físico ambiental, o territorio específico.
3. Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una, o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
4. Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
5. Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
6. Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...)
7. Es parte de sistemas sociales mayores.

## **Trabajo social con grupos. Sus características.**

Los grupos secundarios centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista, los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social.

### **Anzieu presenta como característica de los grupos pequeños, las que sigue:**

- Número restringido de miembros de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- Constitución de normas, creencias, de señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

### **La estructura del grupo.**

Elementos que poseen los grupos los cuales permiten que el grupo se auto regulen y pueden ser: a) Externos, que hacen referencias a los datos descriptivos del grupo y b) Internos, que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y de su funcionamiento.

## **a). Elementos externos**

### 1. Tamaño del grupo.

El número de miembros que posea un grupo va a condicionar la vida del grupo y las actividades que se lleven a cabo. En los pequeños grupos menos de 12 personas (grupo operativo), Los grupos muy numerosos dificultan las tareas, así como las interacciones afectivas, apareciendo subgrupos con vida propia.

### 2. Edad de los miembros.

Elemento muy importante a la hora de crear un grupo, nos permite realizar un tipo u otro de actividad, así como atender la evolución del grupo en relación con la evolución de sus miembros.

### 3. Lugar de reunión.

Lugar donde la vida del grupo se desarrolla es importante y condiciona las actividades que se van a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros y con los objetivos y metas del grupo.

### 4. Contesto del grupo.

Ambiente inmediato en el que surge el grupo. En trabajo social, la mayoría d los grupos que se conforman, lo hacen con el amparo de una institución o asociación. Supone aislar el grupo de su realidad cotidiana.

## **B) Elementos internos.**

### 1. Objetivos del grupo

Se definen como la meta o finalidad del grupo hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de manteniendo) de un grupo. Los objetivos pueden ser de dos

clases: a) objetivos comunes al conjunto de miembros que conforman un grupo, b) objetivos individuales, en cuanto expectativas sobre el trabajo grupal.

## 2. Normas

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

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

## 3. Cohesión.

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

### **Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:**

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

#### 4. Roles.

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

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), Los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tal como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero..Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, distinguiendo así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son mas seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros...

Distinguiéndose para el liderazgo formal tres tipos: el líder autoritario, el líder democrático y el líder permisivo, ambos relacionados con tres formas distintas de dirigir el grupo.

#### **Técnicas participativas.**

En la investigación-acción participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Pero además de estas técnicas clásicas aquí señalaremos otras que pueden ser especialmente productivas en procesos participativos de investigación-acción.

Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso. Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o problema a estudiar; y de consenso porque también se presupone que las personas piensen y debatan en torno a una situación, puede ser el punto de partida para la solución de un problema. Además

aseguraría el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

En particular nos referimos al enfoque a través de informantes claves, la técnica Delfi, grupo nominal, ideas escritas (Brainwriting), lluvias de ideas (Brainstorming), la técnica Phillips 6/6, el juego de roles (roleplaying) y el forum comunitario.

### **Enfoque a través de los informantes claves**

Un informante clave es una persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Su información suele ser muy valiosa, tanto en los primeros pasos de una investigación (en una primera aproximación al objeto de estudio, antes de haber diseñado el proyecto de investigación)

Existen cuatro tipos de informantes claves. Ander-egg (1982, p. 152)

- Funcionarios y técnicos que realizan tareas o investigaciones relacionadas (de manera directa o indirecta) con el tema de estudio.
- Profesionales que disponen de información pertinente y relevante.
- Líderes o dirigentes de organizaciones populares.
- Gente del pueblo que ayude a clarificar y organizar la vida cotidiana y la vida colectiva.

### **Técnica delphi**

Esta técnica consiste en la colaboración simultánea de una serie de expertos o personas significativas con relación aun tema, a los cuales se les pide que llenen de forma individualizada, un cuestionario que se le envíen varias formas sucesivas. Los participantes no se reúnen en grupos, responden el cuestionario por correo.

La ventaja que supone de esta técnica es que hace posible la colaboración de diferentes personas sin que tengan la necesidad de desplazarse, además de la sinceridad que el anonimato puede ofrecer y la poca influencia de una persona en otras.

### **El grupo nominal**

Se trata de una reunión de alrededor de diez personas en las que se combinan la reflexión individual y la interrelación grupal.

Los participantes pueden ser personas con experiencia o conocimiento del problema o situación a tratar, o afectados por el tema. El investigador plantea una pregunta, que debe ser clara y no cerrar ambigüedades. Los participantes deberán responder escribiendo en un papel tantas ideas como a cada persona se le ocurra. La reflexión y anotación de las respuestas es en este momento individual. Para esto se da un tiempo de diez a quince minutos.

Después se van analizando cada una de las ideas.

### **Ideas escritas (brainwriting)**

Es un proceso similar al grupo nominal, pero el punto de partida es diferente. A partir de la pregunta del investigador, los participantes escriben sus propias ideas en silencio, cuando cada persona no tiene más ideas, cambia su lista por la de otro y a la nueva lista incorpora sus propias ideas, hasta que cada miembro del grupo disponga de una lista completa con las ideas de todos.

### **Lluvia de ideas.**

Al igual que el grupo nominal y las ideas escritas, la lluvia de ideas basa su estrategia en una primera generación de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal, pero en esta ocasión la dinámica es mucho más sencilla. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncie en voz alta todas las ideas que se les ocurran, éstas se van anotando en una pizarra a la vista de todos.

Aunque no medie el debate, la interacción grupal está presente en la dinámica, pues cada nuevo enunciado abre posibilidades en la generación de ideas del resto del grupo, la principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

### **Phillips 6/6**

Esta técnica se utiliza cuando los grupos son muy numerosos para facilitar y ordenar la discusión. El grupo grande se subdivide en subgrupo de seis personas, que discuten durante seis minutos sobre el tema planteado. Posteriormente, un representante de cada grupo, expone las conclusiones a las que han llegado y el investigador las va anotando en una pizarra.

### **Juego de roles.**

Se puede utilizar cuando los grupos son pequeños. Se trata de reproducir situaciones o problemas representando una escena de la vida cotidiana. En esta representación cada actor debe encarnar lo más fiel posible un rol determinado. Se trata de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real, para después analizar y discutir lo observado. Después de la representación escénica, los actores deberán explicar lo que han intentado transmitir y por qué, el resto del grupo puede opinar y discutir sobre los elementos que se han representado o sobre algunos que han faltado.

### **Forum comunitario**

Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre necesidades, problemas. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y la justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar. Se



debe aprovechar eficientemente las oportunidades que brinda la pasividad en el forum comunitario.

Se utilizó en la investigación la técnica participativa **Enfoque a través de informantes claves** , realizándole entrevistas a 10 personas con amplios conocimientos de los problemas de esa comunidad y de sus particularidades lo que conjuntamente con el diagnóstico de salud del consultorio nos dio de forma muy precisa el contexto social en el nos desarrollamos.

El autor asume que la investigación acción-participativa ha servido de instrumento para que las acciones que se están llevando a cabo para incrementar la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas se hagan más viables, ya que se involucran las personas en el programa de estudio y acción.

Por lo que se concuerda con lo que plantea (Demo, 1984p.28) en cuanto a la definición de investigación acción- participativa: La población investigada es motivada a participar de la investigación como agente activo, produciendo conocimiento e interviniendo en la propia realidad. La investigación se torna instrumento en el sentido de posibilitar a la comunidad la asunción de su propio destino.

Lo antes planteado posibilita que la resistencia al cambio, que normalmente generara para el adulto mayor la participación en las actividades deportivas recreativas sea más fácil de enfrentar por el profesor de Cultura Física y demás factores que deben incidir en ellos aplicando los métodos que más se ajusten para darle solución a la problemática.

### **1.3 CONCEPTOS GENERALES DEL PROCESO DE CAMBIO.**

La incorporación a las actividades deportivas recreativas en la comunidad del adulto mayor que nunca hayan realizado este tipo de actividad, por supuesto que estarán sometidas a un cambio.

Para este se puede enfrentar dos actitudes fundamentales: La gestión y la resistencia. Jiménez V. y Vázquez M (2002).

La gestión puede resultar, avance, mejora, participación y por su parte la resistencia establece una actitud de negación, quizás la mas frecuente asumida por los seres humanos ante el cambio.

Hay un vínculo importante entre el cambio a fondo a nivel personal y el cambio a fondo en la comunidad. Hacer un cambio profundo es elaborar un nuevo paradigma, un nuevo yo, que este alineado con mayor efectividad con las realidades actuales. Este solo ocurre si estamos dispuestos a entrar en un territorio desconocido y enfrentar los problemas que encontremos. Este proceso requiere que dejemos nuestras zonas de comodidad, salgamos de nuestras funciones normales y dejemos atrás la nueva situación. Al hacerlo aprendemos la lección paradójica de que podemos cambiar al mundo solo si cambiamos nosotros mismos.

### LA RESISTENCIA AL CAMBIO.

Toda persona que afectada por un cambio puede aceptarlo, apoyarlo y seguirlo o por el contrario, tiende a experimentar temores que lo llevan a buscar reacciones de resistencia. Esta actitud de resistencia es propia de la interacción del ser humano en su medio y se concibe como una fuerza que debe ser vencida, por lo que recibe múltiples ataques.

Al frente de cada actividad se necesita un profesor de cultura física, fundamentalmente con los demás factores de la comunidad que sean capaces de asumir riesgos, personas que no se amilanen frente a la complejidad, la ambigüedad y la incertidumbre.

Todo profesor debe tener presente cuales son los motivos fundamentales por lo que las personas se resisten al cambio.

- La defensa de los propios intereses.
- Falta de comprensión y de confianza.
- Diferentes modos de valorar el cambio.
- Escasa tolerancia hacia los cambios.

**Las principales habilidades que deben adquirirse para poder tratar la resistencia con la eficacia que se necesita.**

- Comprender la naturaleza de la resistencia con profundidad
- Ser capaces de distinguir los posibles temores que la causan para poder combatirla.
- Explicar las consecuencias del éxito
- Conocer los factores que influyen en los sentimientos de las personas.
- Infundir confianza antes de aplicar el plan.
- Minimizar aspectos negativos a la lista de los beneficios.

**Métodos para solucionar la resistencia al cambio.**

<b>MÉTODOS</b>	<b>SITUACIÓN EN LOS QUE SUELEN EMPLEARSE</b>	<b>VENTAJAS</b>	<b>INCONVENIENTE</b>
Formación y comunicación	Cuando falta información	La persona persuadida presta ayuda	Lleva mucho tiempo, se afecta mucha gente
Participación y Colaboración	Cuando los promotores no disponen de toda la información	Las personas colaboran con el cambio	Lleva mucho tiempo, se afecta mucha gente
Apoyo y facilidades	Cuando la resistencia obedece a problemas de adaptación	Es el método que mejor funciona cuando hay problemas de adaptación.	Puede ser caro y lento
Negociación y acuerdo	Cuando un individuo o grupo pueden hacer fracasar el cambio	A veces una Forma relativamente fácil de evitar una fuerte resistencia	Resulta excesivamente caro
Manipulación o cooptación	Cuando no funcionan otras tácticas	Una solución rápida y barata	Ocasionan nuevos problemas si la gente se siente manipulada
Coacción explícita y implícita	Cuando la rapidez es absolutamente necesaria	Es rápido y puede vencer cualquier tipo de resistencia	Puede ser arriesgado si dejas a la gente resentida

El autor considera que el método idóneo a utilizar en el adulto mayor para su incorporación es el de formación y comunicación, este se utiliza cuando falta información, se ajusta a la problemática investigada y tiene como ventaja que la persona persuadida preste ayuda, lo que propicia una mejor incorporación a las actividades deportivas recreativas.

## **1.4 CONCEPTOS GENERALES SOBRE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.**

La actividad es un concepto esencial para la pedagogía. La actividad es el proceso de carácter práctico y sensitivo mediante el cual las personas entran en contacto con los objetos del mundo circundante e influyen sobre ellos en aras de su satisfacción personal, experimentan en si su resistencia, subordinándose estos a las propiedades objetivas de dichos objetos.

Mediante la actividad el hombre transforma y conoce el mundo que lo rodea.

El carácter esencialmente social se concreta en este concepto mediante el hecho de que la actividad del individuo se desarrolla en el sistema de relaciones en la sociedad, fuera de estas relaciones la actividad humana no existe. En la actividad se establece la relación del sujeto con el objeto, mediante el cual aquel satisface su necesidad. De ahí que su característica fundamental es el motivo.

El análisis estructural de la actividad nos permite precisar en ella como componentes a la *acción*. Lo que se define como "el proceso que se subordina a la representación de aquel resultado que habrá de ser alcanzado", es decir, el objetivo.(Álvarez de Zayas,1994)

En la didáctica, tomado de la psicología, la acción que se desarrolla atendiendo a las condiciones concretas, específicas, es la *tarea*, la que encierra tanto lo intencional lo inductor, como lo operacional, lo ejecutor.

De acuerdo con la epistemología de Vigotski, que es la del materialismo-dialéctico, el conocimiento es tanto un contenido como una actividad. Como contenido el conocimiento es un reflejo, una representación, la transposición en la cabeza del hombre de la realidad objetiva. Como actividad el conocimiento es una construcción, pero no una construcción libérrima, sino una construcción controlada, regulada, por una realidad exterior a la propia actividad cognoscitiva y que es objetiva o sea que tiene una forma y un contenido que no dependen de la voluntad del hombre que la

conoce. De acuerdo con esta visión vigotskiana es verdad que el sujeto cognoscente construye su propio conocimiento pero no de una forma caprichosa sino en un intercambio permanente con el objeto conocido en el que este, por sus propiedades objetivas, regula la formación del reflejo en la cabeza del hombre. Enfrentado a una mesa o a una silla el sujeto no forma cualquier reflejo (a menos que padezca alguna patología) sino un reflejo, más o menos, adecuado. Y esto es así por que la actividad constructiva del sujeto está dirigida a la reproducción más fiel posible de las características del objeto... la actividad cognoscitiva se diferencia de la pura imaginación o fantasía precisamente por que está controlada por el objeto externo.

Esta actividad cognoscitiva ocurre como una “práctica”, es decir, dentro de un proyecto, como un intento de transformación. Sujeto y objeto se relacionan en el interior de esa práctica transformadora y es en ese intento de modificar el objeto de acuerdo con sus intereses y sus propósitos y por las resistencias que el objeto le opone y las facilidades que le brinda que el sujeto descubre sus cualidades esenciales.

Para transformar el objeto el sujeto emplea determinados instrumentos que no son de naturaleza biológica como la asimilación y la acomodación. De acuerdo con Vigotski los instrumentos de la transformación tienen siempre un carácter histórico-cultural. “Histórico” en el sentido que los instrumentos que permiten las transformaciones y con ello el acceso al conocimiento evolucionan junto con la historia, cambian de una época a otra. Y “cultural” primero, por que son elaborados y validados por los grupos humanos y segundo, por que surgen de la interacción y de la comunicación de unos hombres con otros (no de sus dotaciones genéticas o biológicas). Por ello no son nunca patrimonio exclusivo de un individuo y están a la disposición de todo el mundo. Son variadas las investigaciones sobre esta categoría y revela su multilateralidad y funcionalidad.

En el caso de la actividad humana, por supuesto que todos se orientan en el sentido social. También se precisa la relación entre cultura y actividad, pues cuando “la actividad es fuente y desarrollo del hombre se consolida la cultura” (Mezhuiev, 1980) o sea en particular y en general la actividad humana solo se puede expresar socialmente

como forma superior de interacción, y el hombre, su portador, es el único capaz de intercambiar energía e información hacia el objeto de sus necesidades. El trabajo en ello es vital. Recordarla concepción de Marx al respecto “El trabajo es el modo de existencia de la actividad humana”.

Otras contribuciones son las determinaciones dadas por los psicólogos contemporáneos concretando el análisis básicamente en la actividad psíquica como vía de relación del hombre con su medio.

Se ha hablado además de la actividad como principio explicador que expresa la característica universal del hombre en toda su dimensión social y en todas sus proyecciones (Yudhin, 1975). Este enfoque es importante para el estudio de la actividad creadora porque parte de valorar que cualquier objeto concreto siempre es una proyección especial.

#### Otros conceptos de actividad son:

La actividad es un modo de existencia, cambio, transformación y desarrollo de la realidad social. Deviene como relación sujeto –objeto y está determinadas por leyes objetivas (Pupo, 1990)

Forma específicamente humana de relación activa hacia el medio circundante, contenido del cual constituye su cambio y transformación racional La actividad del hombre supone determinada contraposición del sujeto y del objeto de la actividad. El hombre se contrapone al objeto de la actividad como material que debe recibir nueva forma y propiedades, que se transforma de material en producto de la actividad. (Enciclopedia Filosófica, 1983)

De forma general se puede hablar de la actividad práctico material y de la espiritual adecuándose, en todo momento, a las determinadas funciones, fines, necesidades e intereses. La primera es determinante respecto a la segunda, pues provoca transformaciones en la actitud del individuo, en su mundo espiritual.

Para ello en la actividad práctico material el individuo convierte en objeto la realidad que estudia en correspondencia con sus intereses y en el caso de la actividad espiritual se revela el momento cognoscitivo y axiológico del hombre en su relación con la realidad.

Como relación **sujeto objeto** la actividad puede ser práctica, cognoscitiva y valorativa (Martínez Llantada, 1998)

- La actividad práctica es determinante para el proceso creador pues su forma mas concreta socialmente hablando: el trabajo, conduce de un forma u otra a laceración de nuevos objetos de acuerdo a las necesidades, intereses, fines, medios y condiciones que constituyen su punto de vista
- La actividad cognoscitiva constituye una de las formas de la actividad espiritual del hombre que ayuda a aproximarse infinitamente a la esencia del objeto, o sea transita por el camino de la ignorancia al saber, sin desvincular la práctica del conocimiento, pues si sucede lo contrario esta seria hueca.
- La actividad valorativa es la explicación epistemológica esencial del proceso creador, pues para formar un hombre con juicios críticos es imprescindible que el individuo valore el objeto, seleccione y determine qué propiedades o elementos sirven para satisfacer la necesidad y posibilita por tanto , que se lleve a la práctica una idea concebida , quizás de manera abstracta.

A partir de la necesidad, el sujeto actúa, evalúa y emprende las acciones necesarias para lograr los fines previstos, en el sistema de necesidades-intereses-fin-medio-resultados.

Las instituciones deben prever estos fines y llevarlos desde lo ideal, al diseño y proyección, y a la ejecución, es por ello que surge el curriculum y su diseño en la enseñanza.



## **Actividades deportivas Recreativas y sus opciones**

En “ La recreación un fenómeno sociocultural” el autor Ramón Moreira Barajona plantea que es un material que nos da la posibilidad de conocer las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, viéndose la recreación y el tiempo libre como un elemento de lucha de clases en distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

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

Se comparte lo planteado por Martínez de Osaba J.A. (2008) “La recreación” es el estado de regocijo y esparcimiento no impuesto. Contribuye a la disminución de tensiones, emociones y energías acumuladas, que ayudan a las relaciones entre los seres humanos, fomentando así el proceso de socialización. La recreación ocurre en las horas libres donde se le brinda al sujeto, una diversidad de actividades que le proporcionan compensación en su actividad cotidiana.

La función de la recreación –palabra que empezó a usarse por aquel tiempo- era la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la recreación de las energías empleadas, de la manera que el hombre se sintiera establecido o recuperado, que dando en condiciones para iniciar sus tareas laborales.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio.

Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

La actividad deportiva recreativa son las que se realizan en las comunidades, centros de trabajo, de estudio y recreativos con el objetivo de ocupar de forma sana el tiempo libre de los participantes, que pueden ser de todos los grupos etarios, en ellas están presente diferentes opciones deportivas y recreativas.

En esencia considera el autor que la actividad deportiva recreativa, específicamente en el adulto mayor reviste gran importancia ya que sirve como motor impulsor para los encuentros en las clases y actividades que alrededor del grupo se planifican y desarrollan, propiciando una mayor participación activa y la elevación por ende de la calidad de vida de quienes disfrutan en el tiempo libre de ellas.

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

Además como tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Las actividades deportivas recreativas tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- \_ Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- \_ Fomento de las relaciones sociales.
- \_ Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- \_ Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- \_ Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- \_ Regulación y orientación de la conducta.

La opción recreativa es la diversidad de actividades que le permiten al individuo su selección y realización en correspondencia con sus gustos y necesidades.

En correspondencia con las edades y fundamentalmente la que nos ocupa por sus características necesitan gran cantidad de opciones las cuales deben estar encaminadas y responder a sus necesidades e intereses, de forma tal que el grupo se sienta como tal y estas permitan una mayor comunicación y entendimiento entre ellos y de hecho una mayor participación de sus integrantes.

Pérez Sánchez A. (2003) La identificación del ciclo de vida del programa recreativo por el profesor en las clases en sus diferentes etapas: (introducción, despegue, maduración, saturación y declive). Se asume que le permitirá un mejor aprovechamiento y utilización de estos y de hecho los resultados en cuanto a la motivación y participación en las clases será más amplia.

### **Beneficio de la actividad deportiva recreativa.**

- Disminución del colesterol total, triglicéridos
- Se previene la arteriosclerosis.
- Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular
- La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.

- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad enzimática.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

### CAMBIOS BIOQUIMICOS DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA RECREATIVA.

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

Como hemos visto, el interés por la calidad de vida es relativamente reciente y en el primer momento, en la década del sesenta, surgió como reacción al concepto de desarrollo basado en meros criterios economistas, y ligado a la preocupación ecológica por los efectos negativos de la industrialización.

Setién (1993), a quien seguiremos en este apartado, ha realizado un esfuerzo para clasificar el contenido del concepto que nos ocupa. Según esta autora, el concepto calidad de vida es difícil de definir porque es elusivo y abstracto, complejo (multidimensional) mensurable solo indirectamente, y que permite adoptar múltiples orientaciones.

1. Se trata de un concepto abstracto, cuyo contenido escapa (elusivo) requiere en gran medida ser explicado, los sinónimos mas utilizados son bienestar y felicidad.

“Es indudable que el concepto (calidad de vida) va unido a una evaluación global de los que se denomina bienestar, que a su vez, esta asociado con el de felicidad” (Ostroot et al., 1982, Pág. 93 citado por Setién, 1993, p. 56).

La OCDE (1976) asimila la calidad de vida a los conceptos de bienestar social (bienestar global de los individuos). Prosperidad o vida satisfactoria.

Sin embargo, otros autores diferencian entre bienestar y calidad de vida. Aunque para García –Duran y Puig (1980), La calidad de vida es un escalos intermedio entre el bienestar económico (que podríamos asimilar al nivel de vida) y el bienestar total (que asimilaríamos a felicidad), sin embargo, para la mayoría de los investigadores que defienden esta diferenciación, la calidad de vida se considera un concepto mas general que le de el nivel de vida o el bienestar, que se perciben como condiciones de la calidad de vida (UNESCO, 1979).

2. En segundo lugar, la calidad de vida es multidimensional, se reconoce por los diversos autores que la vida es multifacético.

Campell, Converse y Rodgers (1976), padres de la perspectiva subjetiva de la evaluación de la calidad de vida, evaluaron mediante encuesta, la satisfacción de los estadounidenses en quince áreas: salud, educación, trabajo, actividades de tiempo libre, situación económica, matrimonio, vida familiar, amistad, vivienda, vecindario, comunidad (pueblo, barrio, etc.) vida en la nación, gobierno nacional, religión y organizaciones a las que pertenece.

Michalos, en los estudios que publico entre 1980 y 1982, comparando los estudios realizados en Estados Unidos y Canadá utilizó trece dimensiones:..

Por último el sistema de indicaciones propuesto por Setién (1993) incluye la evaluación de once áreas: salud, trabajo, vivienda, renta, educación, ocio, seguridad, familia, entorno físico-social, religión y política.

3. En tercer lugar, y debido al carácter abstracto y multidimensional calidad de vida solo puede evaluarse indirectamente.

“Los indicadores de calidad de vida son una nueva clase de indicadores sociales que se basan, en hechos objetivamente observables y en las condiciones de vida en sociedad como en las percepciones y juicios subjetivos de la propia gente respecto de su vida y sus circunstancias concretas” (Salía. 1980, p. 16)

4. La calidad de vida es un concepto con múltiples orientaciones. Tanto teórico como prácticamente.

Desde una visión individualista de la naturaleza humana (Locke o Adam Smith), en la que el valor por excelencia es libertad humana, la calidad de vida se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos. Desde una posición que Setién denomina trascendental.

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

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos

(condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,...), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria.

En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).Pérez A. (2003)

"La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de la cosas que no Resultan aceptadas en los formularios dogmáticos de la clase dominante" (Stevenson, R.L.

Apología de los ociosos y otras ociosidades, Laertes, Barcelona, pp.23) "(el ocio es) el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse Voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier, 1966).

El autor concuerda con que la actividad es un modo de existencia, cambio, transformación y desarrollo de la realidad social. Deviene como relación sujeto –objeto y está determinadas por leyes objetivas (Pupo, 1990).

El juego como salida en las actividades deportivas recreativas tiene gran importancia y permite la interrelación de los participantes en la comunidad.

### **1.5 CARACTERÍSTICAS Y PARTICULARIDADES DEL JUEGO.**

Normalmente se relaciona el juego con el período de la infancia, es decir se lo caracteriza como una actividad de los seres jóvenes. Es necesario por lo tanto poder distinguir lo juvenil de la adultez.

La tendencia al juego no es exclusiva de la edad infantil, aunque si bien es cierto que éstos juegan con más entusiasmo que el adulto. El adulto generalmente, a medida que envejece se va alejando de lo vital puesta que comienza a menguar el aspecto emocional y aumentando el racional.

A pesar de todo, y en la mayoría de los casos como actividad secundaria el adulto sigue jugando aunque sus motivaciones sean bien diferentes. A lo largo del tiempo se ha caracterizado al juego como una actividad placentera, de manera de diferenciarlo del trabajo, pero ¿qué sucede con aquellos trabajos que no tienen nada de penosos? como ocurre con los artísticos, la poesía o la docencia misma (para algunos) y no por eso podemos calificarlos de juego. Por otra parte no puede ser una característica del trabajo la seriedad puesto que los niños toman sus juegos "muy en serio".



La segunda mitad del siglo XX fue marco para el surgimiento en el mundo de un nuevo tipo de institución sociocultural: las ludotecas. Conocida la primera experiencia en la ciudad norteamericana de Los Ángeles, en 1934, estos espacios destinados a propiciar el juego infantil mediante la concertación de juguetes y demás material lúdico, fueron progresivamente pasando de una función esencialmente compensatoria en el plano social -brindar posibilidades de juegos con juguetes a niños de los sectores humildes de la población- a otra mucho más abarcadora y necesaria, al insertar la actividad lúdica en los empeños de formación integral de la infancia, adquiriendo de tal modo su verdadera misión educativa.

La lúdica es, sobre todo, la expresión del más sagrado principio que caracteriza a la actividad humana en toda su infinitud de formas: el **ejercicio de la libertad**. Como escribió nuestro **José Martí** en "La Edad de Oro": **"Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho, y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura"**. El acto lúdico, cualquiera que sea, siempre será auto condicionado, determinado en primer lugar por la propia voluntad del que lo ejecuta, quien encuentra a su través satisfacción, reafirmación personal, y placer.

Por eso la Lúdica es el primer y más activo condicionante del desarrollo humano. Y por eso cuando se le descuida en la sociedad los individuos pueden tender –como una locura, al decir de **Martí**- al libre albedrío en la práctica de acciones antisociales, mucho más graves cuando tienen como agentes activos a los niños, adolescentes y jóvenes, por lo que de amenaza para el futuro significa.

Llevar la actividad lúdica -con sus recursos humanos y materiales- a los sitios más alejados o carentes de espacios recreativos adecuados, así como también desarrollar la función de animación en el barrio, son los propósitos esenciales de este tipo de ludotecas, al cual corresponden fórmulas como los denominados "ludobuses", la experiencia brasileña del "circo do povo", y en Cuba los "planes de la calle". Conviene

considerar esta variante como un servicio a brindar por las ludotecas de todos los tipos vistos, extendiendo su alcance dentro de la comunidad, según una programación permanente y con ofertas para todas las edades.

En sentido general, cualquiera que sea su tipo, las ludotecas tienen como denominado común la presencia, en sus estilos de funcionamiento, de una bien definida intencionalidad educativa pues son, a la vez que centros de recreación para la ocupación del tiempo libre, instituciones basadas en la actividad lúdica como recurso pedagógico. Esto las diferencia esencialmente de otros espacios recreativos, como salas de juego, áreas deportivas, etc. El factor principal para lograrlo es la labor del ludotecario, especialista encargado de su atención, pues no se limita sólo a la custodia y prestan de los recursos existentes, sino que conforma con ellos todo un programa de acción que, además de transcurrir de forma grata y espontánea, cumpla las funciones ya vistas para estas instituciones.

La ludoteca es un espacio de encuentro, relación, participación y cooperación, en el que adultos especializados, a través de juegos y juguetes instructivos propician acciones encaminadas hacia una educación integral, activa y creativa, respetando la individualidad y favoreciendo la sociabilidad. Ellas dan una adecuada respuesta al siguiente propósito planteado en la edición de mayo de 1991 de la revista Correo de la UNESCO:

"No se trata de educar mediante el juego, sino más bien de imaginar una educación para el juego; esto es: imaginar y aplicar técnicas y actividades para desarrollar o reanimar la capacidad de jugar".

El carácter recreativo del espacio se lo dará el carácter de la vivencia, y ello es lo que señala la importancia de generar opciones que faciliten el tránsito del espacio físico al espacio lúdico, el tránsito del espacio al lugar. Rico C. A. (2002)

Veamos el caso de una calle o un parque, para algunos puede ser un simple espacio físico, que está "ahí", omnipresente, que existe sabiéndolo o no, conociéndolo o no.

Ese mismo espacio puede ser para otro un espacio vital: de vida -lo que no necesariamente señala que sea bueno -sino que lo digan los vecinos al camping o los de las casas al frente de las discotecas- o, porque no, que aunque no lo disfrute intencionalmente le encuentre lo bueno: una plaza linda al frente de la casa -a la que nunca voy pero que sé que está ahí-.

Para otros ese mismo espacio puede ser un espacio lúdico -su lugar de recreación- en el que tiene esas vivencias placenteras: internas. El paso del espacio de clase como sitio de aberración al espacio de las vivencias placenteras del conocimiento, el patio de recreo como lugar de aprendizaje, el espacio público como espacio lúdico.

El espacio no puede ser dissociado de las prácticas de la gente que lo usa. Así, un espacio que tiene unas dimensiones absolutas y relativas, con unos límites concretos, se convierte en un lugar si, y solamente si, los individuos le dan un sentido metafísicamente significativo. Un espacio se convierte en lugar cuando un individuo llega a conocerlo y lo dota de significado.

Se usan los espacios como contenedores, o sitios, para actividades de ocio y recreación. Todo ocio es espacio específico.

Frecuentemente, muchas personas toman el espacio y el sentido de lugar a condición que le evoque algo. El escenario y la influencia del ambiente son elementos importantes a considerar en relación con la actividad existencial así como los efectos de largo plazo de una experiencia recreacional o de ocio. Todas las formas de expresión cultural tienen un espacio asociado y reflejado en comportamientos humanos históricamente aprendidos. Los deportes, la recreación, los pasatiempos y otras actividades para tiempo de ocio son elementos del ambiente cultural y reflejan el uso del espacio y sus variaciones.

En un espacio cada vez más congestionado y pese al carácter móvil y hostil de nuestra sociedad, la gente desea más estabilidad, en el que el sentido de lugar es importante. Ello no se consigue con la estandarización de los espacios ni en su uso simplemente

consumista. Posiblemente lo que la gente puede desear no es un espacio a través del cual moverse, sino un sentido de lugar en el cual vivir y jugar.

Adquirir el sentido de lugar presupone permanecer en el lo suficiente para conocerlo, y ello toma tiempo, aunque más relacionado con la intensidad que con la duración. El involucrarse en el ocio puede proveer una potencial conexión con el lugar y podría ser un antídoto al desarraigo. Los lugares en que el ocio puede ser vivenciado no tienen una sola, única, identidad pero proveen una conexión con las identidades de las personas y lo que es importante para nosotros. La gente busca conexiones, lugares y tiempos existentes en la experiencia de ocio que les den alguna paz y tranquilidad, así como les provean arraigo, estabilidad y una identidad no problemática.

La identidad de las cosas se construye a través de la interacción tiempo - espacio. aunque no pensemos en ello, todo lo que hacemos requiere una estructura espacio-temporal. Consumir cultura, lo cual tiene lugar en un espacio, es usar tiempo. El tiempo es movimiento, flujo, el lugar es una pausa.

El apego al lugar es una función del tiempo con el lugar, en la que el tiempo lo hace visible y con la noción de lugar como una conmemoración del pasado.

Un sentido de lugar existe es en las mentes de las personas. El espacio físico o los lugares creados existencialmente en las mentes de las personas son más importantes cuando la gente experimenta el ocio. La noción de lugar comienza con sensaciones intrínsecas. Invoca y denotan distintas y únicas imágenes, olores, sonidos, y visiones sensoriales. Y estas sensaciones pueden variar si el individuo está lo está visitando, trabajando, habitando o jugando. El lugar, como un estado mental, involucra una apreciación que puede ser evocada frecuentemente. Estar ligado a un lugar involucra estabilidad y un sentido de inversión en que la experiencia pasada que tiene implicaciones para las actuales y futuras experiencias de ocio.

Los espacios no son estáticos porque las relaciones sociales que crean los lugares son dinámicas. La comunidad puede ser un lugar, pero puede no serlo dependiendo de cómo la gente se identifica con este y crea relaciones sociales.

Todos los fenómenos sociales tienen una forma espacial que puede cambiar con el tiempo, y una de las formas más obvias para que estos cambios ocurran es vía que los espacios y lugares de ocio se conviertan en sitios de resistencia, como sucede cuando los jóvenes encuentran sus propios espacios subvirtiendo el uso y significado de espacios oficiales.

El espacio tiene implicaciones para el poder. Los espacios físicos y las percepciones de los lugares pueden crear liberación u opresión. Ningún espacio puede dissociarse de la gente que lo usa y la gente tiende a reclamar espacios y adoptar lugares.

Los espacios y lugares afectan la forma en que el género es construido. El espacio puede darnos algún sentido de donde existen las relaciones de género y son rutinariamente perpetuadas y reproducidas. A través de la estructura física, trazados y percepciones acerca de un área, el uso del espacio por las mujeres puede estar condicionado por el temor. Las personas comprometidas con la gestión del espacio público no pueden ignorar el control del espacio, la segregación del espacio y la exclusión efectiva de ciertos grupos sociales de determinados espacios y lugares de ocio en momentos particulares.

La recreación siempre ha estado signada por la dicotomía de la premisa de libertad en su goce y el direccionamiento implícito en la oferta institucional de alternativas para su disfrute.

En el nivel de la simple vivencia individual el elemento más determinante está derivado del imperativo ético de quien la disfruta, quien en su nivel de valores, gustos y preferencias determina que es conveniente o no para entrar en ese estadio de satisfacción que le brinda. Para algunos un casino, jugar monedas en la calle, puede ser una recreación positiva; para otros es censurable. Para algunos pintar, ir a un

concierto callejero, detenerse a mirar un mimo en la calle es una recreación positiva; para otros es aburrido y lo más lejano posible de la recreación.

Cuando las instituciones deben entrar a estructurar una oferta de programas recreativos salta a la vista que la orientación no podría surgir del exclusivo gusto de quien va a diseñarlos: entrarán ya los cuestionamientos acerca de lo socialmente "rentable" y de la capacidad de generar ofertas atractivas para la población a quien van dirigidas.

Y ello presupone la habilidad de establecer como sintonizar el plano individual e institucional de los elementos que intervienen en la vivencia recreativa, a saber la actividad, el tiempo y el espacio.

Wolfan B. enfoca de manera asequible la importancia de los juegos recreativos estableciendo lo que representa para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad.

También se da una panorámica completa y concreta de un variado número de juegos recreativos que sin dudas enriquecen el tiempo libre en la escuela, en el trabajo, la casa o en el campismo popular.

Esta investigador se suma al criterio planteado por. Fullea Bandera P. (2004) el juego, como animación lúdica es, por definición, animación sociocultural, y en consecuencia, desde el punto de vista de los espacios físicos para su desarrollo ocupa, por derecho propio, un lugar en las instituciones socioculturales, tradicionales o novedosas, como son –entre otras- las casas de cultura, bibliotecas, museos, hemerotecas, videotecas, salas de exposiciones, teatros y conciertos.

En las actividades deportivas recreativas los juegos cumplen un papel decisivo como elemento motivacional para incrementar la participación de la población. El adulto mayor por las características específicas de su edad no todas las opciones que se

ofertan son de su preferencia, sin embargo los juegos de mesa, como el domino y la dama española, han sido por tradición los mas practicados por este grupo etario.

## **1.6 CARACTERÍSTICAS SOBRE LOS JUEGOS RECREATIVOS. LOS JUEGOS DE MESA.**

Son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

Estos se sub-dividen en:

- Juegos Interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.
- Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos mas remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar estos y llevarlo a actividades mas complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

Desde tiempo milenarios, el juego ha estado presente en los mas antiguos pueblos de la humanidad siempre vinculados a la necesidad de transmitirlos conocimientos de generación en generación.

Los juegos son exponentes de una tradición milenaria de muchas partes del mundo, generalizados contribuyen a una formación cultural en las que están presentes cálculos matemáticos, agilidad mental, elementos de estrategia militar e ingeniosos entretenimientos que coadyuvan a la recreación y el intelecto.

Cabe reflexionar y preguntar quien no ha experimentado alguna vez el placer de un juego de mesa, a pesar de su edad, cuando la ocupación del tiempo libre ha surgido como una necesidad para reponer las fuerzas y el entusiasmo luego del quehacer diario, bien sea en la actividad (productiva o de defensa, el estudio) o en las horas de recuperación hospitalaria entre otras situaciones posibles.

La necesidad del juego surge con la infancia y no desaparece a lo largo de la vida, respondiendo a cada etapa a motivaciones acorde con el desarrollo de las potencialidades físicas e intelectuales del individuo.

Específicamente en el adulto mayor los juegos tienen como característica ser mas intelectuales, reformados y muy influenciados por la posición social y el ambiente, en la actualidad los juegos de mesa mas utilizados son el domino y la dama española fundamentalmente practicado por el sexo masculino y no dentro de las actividades deportivas recreativas.

En el folleto didáctica de los juegos (2004) presentado por el investigador se pueden encontrar juegos de lógica, rompecabezas geométrico, de táctica, transportaciones que ayudan y desarrollan en quienes los practican, agilidad mental, habilidades manuales e intelectuales.

Los juegos de mesa pueden ser utilizados por ambos sexos y grupos etarios, son de fácil confección y se necesita de un mínimo de recursos, por lo que su generalización es factible y su ejecución puede llevarse a cabo en diferentes espacios creados con anterioridad por el hombre, o adaptados a fines a la actividad.

Como elemento significativo para la enseñanza de los juegos de mesa presentados en el folleto didáctico aparecen las soluciones o respuestas a cada uno de ellos lo que permitirá a los profesores y participantes, no solo vencer al contrario, sino que de forma individual podrá vencer, el tiempo en su ejecución.



Estos juegos de mesa están estructurados como un conjunto ya que poseen propiedades en común. Para facilitar su aplicación se diseñaron los indicadores siguientes:

- ❖ La planificación de los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas.
- ❖ La observación actividades deportivas recreativas.
- ❖ La aplicación de test de satisfacción en las actividades deportivas recreativas.
- ❖ Actividades conjuntas entre los diferentes grupos etarios.

### **Conclusiones parciales del capítulo I**

En el análisis histórico de los estudios acerca de las opciones en las actividades deportivas recreativas para el adulto mayor se pudo determinar que su conceptualización ha variado en dependencia del reconocimiento de aquellos factores biológicos, psicológicos y socio culturales.

## **CAPITULO II Concepción teórica metodológica de los juegos de mesa como opciones en las actividades deportivas recreativas.**

---

**E**ste capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado.

Continúa el capítulo con la presentación de los juegos de mesa como opciones en las actividades deportivas recreativas y concluye con el criterio de los especialistas valorando la propuesta realizada

### **2.1 DIAGNOSTICO PRELIMINAR.**

Con el objetivo de fundamentar el problema propuesto se realizó un estudio exploratorio que mostró las dificultades presentadas en la participación del adulto mayor en los festivales deportivos recreativos en la comunidad. La muestra utilizada fue de 30 Abuelos de 59 que constituyó la unidad de análisis.

#### **Características de las edades del adulto mayor**

- Se detiene la madurez de las funciones orgánicas y comienza un período involutivo.
- Disminuye la actividad de síntesis de las proteínas.
- Alteraciones en el proceso de división celular y como consecuencia gran parte de ellas se atrofian y mueren.

- Disminución de las defensas del organismo
- Aumento del agotamiento.
- La presión arterial tiende a aumentar con el incremento de la edad, así como la resistencia periférica.
- Disminuye el flujo pulmonar eso hace que el ventrículo izquierdo incremente el trabajo.
- En los rasgos de su personalidad se caracteriza por una tendencia disminuida de la auto estima, las capacidades física mentales, estéticas y de rol social.
- Establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad.
- Se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, la risa, la charlatanería y la ausencia de impulsos sexuales.

### **Caracterización de la comunidad.**

El consultorio #121 pertenece al grupo básico de trabajo No.4 del policlínico “Raúl Sánchez” del municipio Pinar del Río, del Consejo Popular “Jagüey Cuyují”, El cual se encuentra ubicado específicamente en el Reparto Nuevo del Km 4 de la carretera de luís lazo.

La población presenta 159 familias las cuales se dividen en:

<b>Tipo de familia</b>	<b>cantidad</b>
▪ Nuclear completa	65
▪ Nuclear incompleta	29
▪ Extensa completa	44
▪ Ampliada	21

### Dispensarización de la población

<b>Grupo</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>
I	172	152	344
II	70	37	117
III	44	54	98
IV	2	2	4
Total	288	245	563

### Dinámica Demográfica

<b>Grupos de edades</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>
Menores de un año	7	9	16
1 – 4	36	21	57
5 – 9	24	34	58
10 – 14	35	19	54
15 – 24	59	46	105
25 – 49	54	55	169
50 – 59	22	22	44
60 – 64	5	10	15
65 y más	34	25	59
Total	338	225	563

Población total de 563 pacientes predominando el sexo femenino y las edades entre 15 y 49 años.

### **Principales factores de riesgo.**

✓ Hábitos tóxicos	.....	No
✓ Tabaquismo	.....	108
✓ Alcoholismo	.....	11
✓ Sedentarismo	.....	22
✓ Obesidad	.....	10
✓ Malos hábitos dietéticas	.....	12

De los principales factores de riesgo que encontramos en nuestros pacientes el que más nos afecta es el tabaquismo con 108.

### **Funcionamiento de grupos organizados**

▪ Abuelos.....	12
▪ Lactantes.....	14
▪ Adolescentes.....	23
▪ Vías no formales.....	11

### **Determinantes de salud**

Las vías de comunicación son a través de las calles, paseos vecinales, se encuentran en una situación desfavorable. El suministro de agua de consumo se realiza a través de las redes de distribución proveniente de la presa, con frecuencia hay dificultades con la sistematicidad en su distribución afectándose la población, que la obliga a su almacenamiento y no se realiza en condiciones adecuadas.

Se mantiene de forma continua la recogida de desechos sólidos evitando así la creación de micro vertederos, con la consiguiente proliferación de vectores en el área. Los residuos líquidos se encuentran en algunos lugares vertiendo en las calles.

En cuanto a la energía eléctrica, todas las viviendas se encuentran con fluido eléctrico. De forma general el estado estructural es bueno, aunque hay afectaciones de derrumbe total y parcial provocados por los ciclones y en estos momentos se encuentran en fase constructiva.

De forma general la cultura sanitaria no es buena, aunque se trabaja para elevar la misma mediante las actividades de promoción de salud. La convivencia y comportamiento social es regular ya que contamos con desempleo voluntario, el nivel de delincuencia es bajo y han existido alteraciones del público en ocasiones.

Los métodos que se han utilizado para el diagnóstico fueron, la encuesta, la entrevista, y dentro de los métodos sociales aplicamos el enfoque a través de informantes claves.

### **Técnica de entrevista.**

El objetivo fundamental de esta entrevista era el de obtener información, sobre la participación de la comunidad en las actividades deportivas recreativas, específicamente el adulto mayor, además de la inclusión de los juegos de mesa en las mismas, por lo que se realiza con una estructura estandarizada, posee un alto grado de formalización, comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

### **En la entrevista se tuvo en cuenta:**

- Que los encuestados residieran o laboraran con la comunidad por más de 10 años
- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en ella.

La entrevista se le realizó a 12 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: Jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de cultura física, recreación, de educación física, delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masa como son los CDR y FMC. **Anexo 1**

1. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la participación en actividades recreativas, específicamente el adulto mayor?

Se aprecia la uniformidad de criterios en lo que respecta a esta interrogante, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en estas edades no existía motivación por la participación en actividades recreativas, de ellos 9 plantearon que los motivos de la negativa se debe a la incorporación del adulto mayor a labores en huertos y actividades agrícola, al ser una comunidad semi urbana y tres expresan que por estar vinculados a tareas domésticas.

2. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en las actividades recreativas de la comunidad?

A esta interrogante los 12 entrevistados consideran que no hay buena promoción en las actividades deportivas recreativas en la comunidad.

3. ¿Cuál considera que sean las razones por las que no participe el adulto mayor en actividades deportiva recreativas de la comunidad?

Los criterios en este caso fueron muy variados ya que 5 plantean por que se prioriza otras cosas en estas edades, 2 por que no hay un local apropiado para esta actividad y 5 por que no se ha trabajado seriamente con la divulgación de la participación en actividades recreativas y creada las mínimas condiciones para realizarlo.

4. ¿Consideras que los juegos de mesa sean una opción para las actividades deportivas recreativas de interés para el adulto mayor?

Al responder esta interrogante 11 de los encuestados plantearon que era perfectamente posible incluir los juegos de mesa como una opción recreativa en las actividades del adulto mayor y solo uno, expreso su negativa al respecto.

Podemos señalar que de forma significativa el 100% de los encuestados plantean que en estas edades no existe motivación por la participación en actividades deportivas recreativas y que no hay buena promoción por ellas en la comunidad. Otro aspecto significativo fue que 11 de los encuestados ven perfectamente posible la inclusión de los juegos de mesa en esta actividad.

#### **Técnica participativa enfoque a través de los informes claves.**

Las técnicas participativas o búsqueda de consenso como también suelen llamarse parten de la colaboración informativa de personas que conozcan el problema a estudiar, por esta razón se seleccionaron 10 especialistas en recreación con un amplio conocimiento del tema y el objetivo fue propiciar un debate en cuanto a las opciones mas factibles para el adulto mayor en las actividades deportivas recreativas de la comunidad.

En la etapa de preparación se solicito a los especialistas su colaboración en la investigación y con anticipación se les dio a conocer el problema a debatir, se insistió como regla de oro que no está permitido criticar la opinión que de cualquiera de los integrantes por muy descabellada que parezca, la actividad fue dirigida por el investigador que propicio una atmósfera en la que todos se sientan libres para decir lo que piensan.



### **Los resultados del debate fueron los siguientes:**

- Los juegos de mesa son la opción recreativa mas aceptada por el adulto mayor.
- Los juegos implícitos en el folleto didáctico elaborado por el investigador son factibles para aplicar en las actividades deportivas recreativas como una opción para el adulto mayor.
- Los juegos deben ser presentados en las actividades deportivas recreativas de forma escalonada.
- Propiciar la participación al adulto mayor en la confección de los juegos para su generalización en otras comunidades.

### **Técnica de la encuesta.**

La encuesta es indudablemente uno del procedimiento investigativo mas común y ampliamente utilizada.

### **Para la aplicación de encuesta se tuvieron encuesta varios aspectos como fueron:**

- La preparación de la encuesta en la que esta implícita la selección de los sujetos que serán encuestados preparar el personal auxiliar y determinar las técnicas estadísticas para el procesamiento de los resultados.
- El cuestionario fue elaborado por normas metodológicas, relacionando las preguntas con la información deseada.
- El tipo de pregunta utilizada fue la cerrada.
- En la aplicación del cuestionario se reitero a los sujetos el anonimato del mismo.

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1 Participa en la actividades deportivas recreativas	Si	No	A veces
	8%	90%	2%
2 Motivos si no practica	Enfermedad	Poco Tiempo	No me siento estimulado
	20%	35%	45%
3 Opciones de las actividades deportivas recreativas	Programa "A Jugar"	Tesoros escondidos	Juegos de mesa
	60%	30%	10%
4 Inclusión de los Juegos de mesa	Si	No	A veces
	88%	5%	7%

Se le aplicó la encuesta a la muestra seleccionada, 30 abuelos de los 59 que residen en la comunidad, los resultados obtenidos en las 4 interrogantes planteadas fueron las siguientes.

**En la Primera pregunta** que la intención fundamental era saber cómo se comporta la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas de la comunidad, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

El 90% refiere no participar en las actividades deportivas recreativa, mientras que el 8% manifiesta su participación y el 2% lo hace a veces.

**En la segunda pregunta** su objetivo era conocer los motivos por los cuales no participaban en las actividades deportivas recreativas de la comunidad, planteando no sentirse estimulado el 45 % de los encuestados, el 35% tener poco tiempo y el 20% por problemas de enfermedad.

**En la tercera pregunta** sobre las actividades deportivas recreativas de la comunidad que a participado. ¿Qué opciones ha encontrado? La mayoría, o sea el 60% refiere los programas a jugar, el 30% tesoros escondidos y el 10% los juegos de mesa.

**En la cuarta pregunta** Si le gustaría que de forma sistemática se incluyeran los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas de la comunidad, el 88% prefiere la inclusión de los juegos de mesa de forma sistemática, mientras que el 5% plantea que no y el 7% que a veces. **Anexo 2**

## **2.2 PROPUESTA DE JUEGOS DE MESA COMO OPCIONES RECREATIVAS.**

El logro o resultado satisfactorio de una actividad, viene dado entre otras cosas, por la calidad de su preparación.

El profesor de Cultura Física debe planificar cada una de las actividades deportivas recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas, es por eso que nuestra propuesta comienza por este aspecto.

### **Pasó No. 1 La planificación de los Juegos de mesa en la actividad deportivas recreativas.**

Se Incluirán 5 juegos de mesa del folleto didáctica de los Juegos confeccionado por el investigador el cual contiene nombre, tipo de juego, reglas, descripción, materiales para su confección y la solución del mismo.

### **Pasó No. 2 Observación de actividades deportivas recreativas.**

Consiste en realizar observaciones de forma sistemática durante tres meses a las actividades deportivas recreativas los fines de semana, confeccionando una planilla que nos permita recoger aspectos que deban estar presente como son:

- Correcta planificación del diseño de la actividad deportiva recreativa.
- Aseguramiento para la realización de los Juegos, teniendo presente la cantidad.
- De juegos, calidad de su confección.
- Cantidad de participantes por sexo y edad.
- Valoración de forma cualitativa de la aceptación de los juegos. **Anexo 6**

### **Pasó No. 3 Aplicar encuesta de satisfacción.**

Se aplicara después de transcurridos tres meses una encuesta de satisfacción aplicando elementos de la técnica de Ladov que en su versión original fue creada para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas (Kuzmina 1970). y la medición de la satisfacción laboral, utilizada por (Armando Cuesta Santo 1990).

El objetivo será conocer el grado de satisfacción que presenta el adulto mayor por la aplicación de los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas y además de ellos cuales son lo de mayor aceptación. **Anexo 7**

### **Pasó No. 4 Actividades conjuntas.**

Dentro del folleto didáctica encontramos juegos que por la cantidad de integrantes se pueden clasificar en parejas o por equipos, estos los utilizaremos para que de forma conjunta puedan participar practicantes adultos, adulto mayor, jóvenes y adolescente.

El objetivo fundamental de este paso es posibilitar el mejoramiento del nivel de participación popular, la integración y cohesión de los mismos en el barrio, en función de darle solución a los problemas que afectan a la comunidad, y a partir de esto iniciar un trabajo encaminado a satisfacer gradualmente las principales necesidades que presenten.

## **2.3 RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**

Durante esta investigación se pretende proponer Juegos de mesa como una opción recreativa que nos permita dar solución a la problemática existente en cuanto a la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas en la comunidad del Consejo Popular Jagüey Cuyují del Municipio de Pinar del Río.

La propuesta antes expuesta es sometida a criterio de especialistas, que según el diccionario Encarta son quienes cultivan o practican una rama determinada de un arte o una ciencia, se seleccionaron 10 personas, teniendo en cuenta este concepto, su nivel cultural, procedencia y su disposición de colaborar en la investigación, y que fueran capaces de ofrecer con un máximo de competencia, valoraciones conclusivas sobre el problema planteado. **Anexo 8**

En las valoraciones realizadas se tuvo en cuenta el efecto, aplicabilidad, viabilidad, y relevancia que pueda tener en la práctica la solución que se propone y brindar recomendaciones de qué hacer para perfeccionarla. **Anexo 9**

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

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

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados

muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

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

Antes de realizar la valoración de forma general por los especialistas teniendo en cuenta estos cuatro aspectos, evaluaron de forma individual cada indicador de la propuesta en muy adecuado, adecuado, poco adecuado, no adecuado, con el objetivo de poder valorar más detalladamente la información.

### **Resultados obtenidos de la valoración realizada por los especialistas.**

Se analizaron 4 indicadores, con 7 aspectos a los cuales los especialistas evaluaron en muy adecuado, adecuado, poco adecuado, no adecuado.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- ❖ **En el indicador # 1** Que solo tiene un aspecto 4 de los especialistas lo vieron muy adecuado y 6 adecuado.
- ❖ **En el indicador # 2** Aspecto 1, 7 de los especialistas plantean muy adecuado, 3 adecuado. Aspecto 2, muy adecuado 6 y adecuado 4. Aspecto 3. muy adecuado 2 y adecuado 8. Aspecto 4. muy adecuado 8 y adecuado 2.
- ❖ **indicador # 3** Existe un balance entre muy adecuado y adecuado de 5 especialista en cada uno, de un único aspecto.
- ❖ **En el indicador # 4** Que solo tiene un aspecto 8 de los especialistas lo vieron muy adecuado y 2 adecuado. **Anexo 10**

De forma general de las 70 opiniones posibles vertidas por los especialistas de cada uno de los aspectos tratados, 42 respuestas fueron muy adecuadas, para 60%, 28 adecuada, para el 40%.

La totalidad de los especialistas reconoce la importancia de los juegos de mesa propuestos, Valoran además de muy adecuado y adecuado la relevancia de cada uno de lo indicadores y aspectos presentados.

Se reconoce que los efectos de aplicar esta propuesta son muy positivos ya que producen cambios sustanciales en el adulto mayor, rescatan hábitos sociales y mejoran su calidad de vida, aumentan su motivación y participación en las actividades deportivas recreativas.

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

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

Los especialistas concuerdan en la relevancia, ya que son juegos de fácil aplicación, con sus posibles soluciones y respuestas, se confeccionan con un costo mínimo. Esta metodología la consideran una importante herramienta para los profesores de recreación y cultura física que les ayudara a incrementar la participación del adulto mayor en las diferentes actividades planificadas, logrando provocar cambios favorables en estas edades y a su vez en la comunidad.

### **Valoración de los resultados obtenidos**

Con la aplicación del primer paso de la metodología a emplear que es **planificación de los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas** en un período de

tres meses a la muestra seleccionada, comenzando en noviembre de 2008 se pueden observar cambios muy favorables en la comunidad.

Al tener presente elementos importantes que se encuentran dentro de la investigación – acción participativa como lograr el compromiso de la comunidad para la puesta en marcha de la acción transformadora, concientizar a la comunidad de su realidad, sus necesidades y la puesta en practica de técnicas participativas o búsqueda de consenso nos ha llevado a que la investigación se desarrolle generando acciones sociales y las estructuras se han sentido sujetos activos y protagonistas del proceso, es decir se ha combinado la investigación social, el trabajo educacional y la acción.

En el **primer y único indicador** que tiene este pasó que consiste en la **inclusión de 5 juegos de mesa** que se encuentran en el folleto didáctico confeccionado por el investigador, en las actividades deportivas recreativas.

Se comenzó con la preparación del profesor de Cultura Física, por parte del investigador, se le informó de los objetivos que se perseguía con la investigación, y de la importancia que revestía la misma, además que su función era primordial por que el sería el principal eslabón, coordinador y motivador, que debía tener gran dominio de la metodología que se aplicaría, por lo que en coordinación con la dirección de su escuela comunitaria se le establecieron dos sesiones de superación, las cuales fueron muy fructíferas.

Se logra por parte del profesor de cultura física y el investigador contactar con todos los factores de la comunidad y obtener su compromiso de cooperación, recibiendo el apoyo del delegado de la circunscripción, el CDR y el médico, utilizando sus asambleas, reuniones y consultas respectivamente para la divulgación de nuestros propósitos.

Con la aplicación de la técnica participa **Forum comunitario**, se estableció comunicación directa con la comunidad y se utilizaron para obtener ideas y poder



solucionar la problemática existente, no establecimos que participaran solamente las edades seleccionadas en la muestra.

Se logro una participación activa por parte de la población y se obtuvieron informaciones muy importantes como, diferentes criterios de por que el adulto mayor no participaba en las actividades deportivas recreativas de la comunidad, horarios más adecuados para realizarla, lugares que se podían utilizar, es decir varios elementos que recogió el profesor de Cultura Física para tener en cuenta a la hora de realizar las actividades deportivas recreativas.

El Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de cultura física, se logró permitiendo se realice su función de divulgador de la importancia de la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas de la comunidad.

Con la aplicación de este primer paso de la metodología propuesta hemos observado en las actividades deportivas recreativas de la comunidad la participación del adulto mayor y la aceptación de los juegos de mesa aspecto que será corroborado mediante la valoración de las observaciones y la aplicación del test de satisfacción.

### **Conclusiones parciales del capítulo II**

**Se diagnosticó la situación actual del adulto mayor de la comunidad del Consejo Popular “Jagüey Cuyují” y se realizó una propuesta y valoración de la utilidad de los juegos de mesa para incrementar su participación en las actividades deportivas recreativas.**

## **CONCLUSIONES**

1. El proceso de actividades deportivas recreativas con el adulto mayor se encuentra carente de opciones que generen una mayor participación en las actividades a nivel comunitario provocando en estos grupos etáreos descontento , desmotivación , lo que limita su autodesarrollo , las relaciones interpersonales lo que condiciona dificultades de índole social , emocional y familiar.
2. En los resultados del diagnóstico a personas con amplio conocimiento acerca del medio y del problema, obtuvimos información que nos permitió caracterizar la comunidad, a los adultos mayores del lugar , las actividades que realizaban y las opciones que estaban implícitas, reafirmando las dificultades que existen con la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas.
3. Los juegos de mesas que se elaboraron , recopilados en un folleto, garantizan la relación opciones –participación ya que responden a los gustos y preferencias de los adultos mayores de esta comunidad, contribuyendo al desarrollo comunitario, destinándoles espacios, para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y favoreciendo una mejor calidad de vida.
4. El criterio de los especialistas confirma la utilidad de los juegos propuestos y la necesidad evidente de incrementar las opciones en las actividades deportivas recreativas del adulto mayor a nivel de las comunidades para así lograr una mayor participación, incorporándolos a la vida social, contribuyendo a mejorar su estado de salud y fomentando las relaciones interpersonales aspectos que denotan un compromiso con la calidad de vida de estas personas.

## **RECOMENDACIONES**

Las conclusiones a las que se arribaron en esta investigación permitieron hacer las siguientes recomendaciones:

1. Aplicar este conjunto de juegos de mesa en otras comunidades para perfeccionarla y ajustarla, con el objetivo de su posible generalización.
2. Recomendar a la dirección municipal de deporte la posible inclusión de este conjunto de juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas que se programan en todas la comunidades.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Alvarado, R. (1989). Manual para aplicación de tesis. disponible en: <http://www.entrenadores.inf>.
2. Anastasi, A. (1970). Test Psicológico. Edición revolucionaria.
3. Atri, R. ( ) Confiabilidad y valides del cuestionario. EFF.R. Atri. Revista mexicana de psicología (México)
4. Averov Ruiz, R. y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Barrbani Cairo, J. R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, Editorial Barcelona.
6. Barreto García, A.de J. (2003). La Dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de maestría (Maestría en teoría y metodología del entrenamiento deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
7. Bello Dávila Z. y Cásales J .C. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
8. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Pinar del Río, Trabajo de Diploma ISCF.
9. Borrira Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio; conferencias, concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.

10. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Colectivo de autores (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico (Versión 2 Nov. 2003). Centro de estudios de ciencias pedagógicas (CECP). Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
12. Cuesta Martínez, Luis Alberto (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. Pinar del Río, ISCF.
13. De Arma Ramírez, N. col. (2004) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela.
14. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
15. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
16. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología.
17. Fox, E. L. y Bowers, R. W.(1996). Fisiología del deporte. Madrid, Editorial Médica Panamericana.
18. Gayton A. C. y col. (1987). Fisiología humana. 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
19. González Rey, F. y Valdés H. (1994). Psicología humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

20. Guerrero Gutiérrez, S. ( ) Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de La Habana, INDER Dirección Nacional de Recreación.
21. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
22. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma (FCF)
23. Lliasor, L. I., Liaudis V. Ya. (1986). Antología pedagógica y de las edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Lomov B .F. (1989). El Problema de la comunicación en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
25. López Alfonso, J. E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
26. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma, FCF.
27. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
28. Martínez de Osaba, Juan Antonio (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
29. Martínez de Osaba, Juan A.ntonio y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica

30. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
31. Moreira Baraoma, R. (1977). La Recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
32. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
33. Núñez Jover, J. (2003) La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
34. Orosa Fraíz, T. (2003). La Tercera edad y la familia; una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
35. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
36. \_\_\_\_\_. (2003). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
37. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
38. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.

40. Rojas Valdés, G, R. (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
41. Salas Romero, J. F. (2006). Plan de actividades físico recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la casa de ancianos Monseñor Delfín Quezada en el cantón de Pérez Zeledón, San José Costa Rica. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, ISCF.
42. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
43. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
44. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
45. Toledo Benedict, J. (1994) La Ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
46. Urrutia Barroso, L. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
47. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación



## ANEXO 1

### ENTREVISTA

La entrevista se le realizó a 12 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: Jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de Cultura Física, recreación, educación física, delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masa como son los CDR y FMC.

- a. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la participación en actividades deportivas recreativas, específicamente el adulto mayor?
- b. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en las actividades deportivas recreativas de la comunidad?
- c. ¿Cuál considera que sean las razones por las que no participe el adulto mayor en actividades deportivas recreativas de la comunidad?
- d. ¿Consideras que los juegos de mesa sean una opción para las actividades deportivas recreativas de interés para el adulto mayor?

## ANEXOS 2

### ENCUESTA

Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona, sino el estado de opinión de la comunidad.

El objetivo de la misma es para una investigación que realizamos sobre las opciones recreativas y este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

Edad\_\_\_\_\_ Sexo\_\_\_\_\_

1. ¿Participa usted en las actividades deportivas recreativas de la comunidad?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

2. Si no participa, motivos

\_\_\_ Enfermedad

\_\_\_ Poco tiempo.

\_\_\_ Lejanía del área.

\_\_\_ No me siento estimulado para esa actividad.

3. En las actividades deportivas recreativas de la comunidad que a participado. ¿Qué opciones ha encontrado?

\_\_\_ Programa A Jugar.

\_\_\_ Tesoro escondido.

\_\_\_ Juegos de mesa.

4. ¿Te gustaría que de forma sistemática se incluyeran los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas de la comunidad?

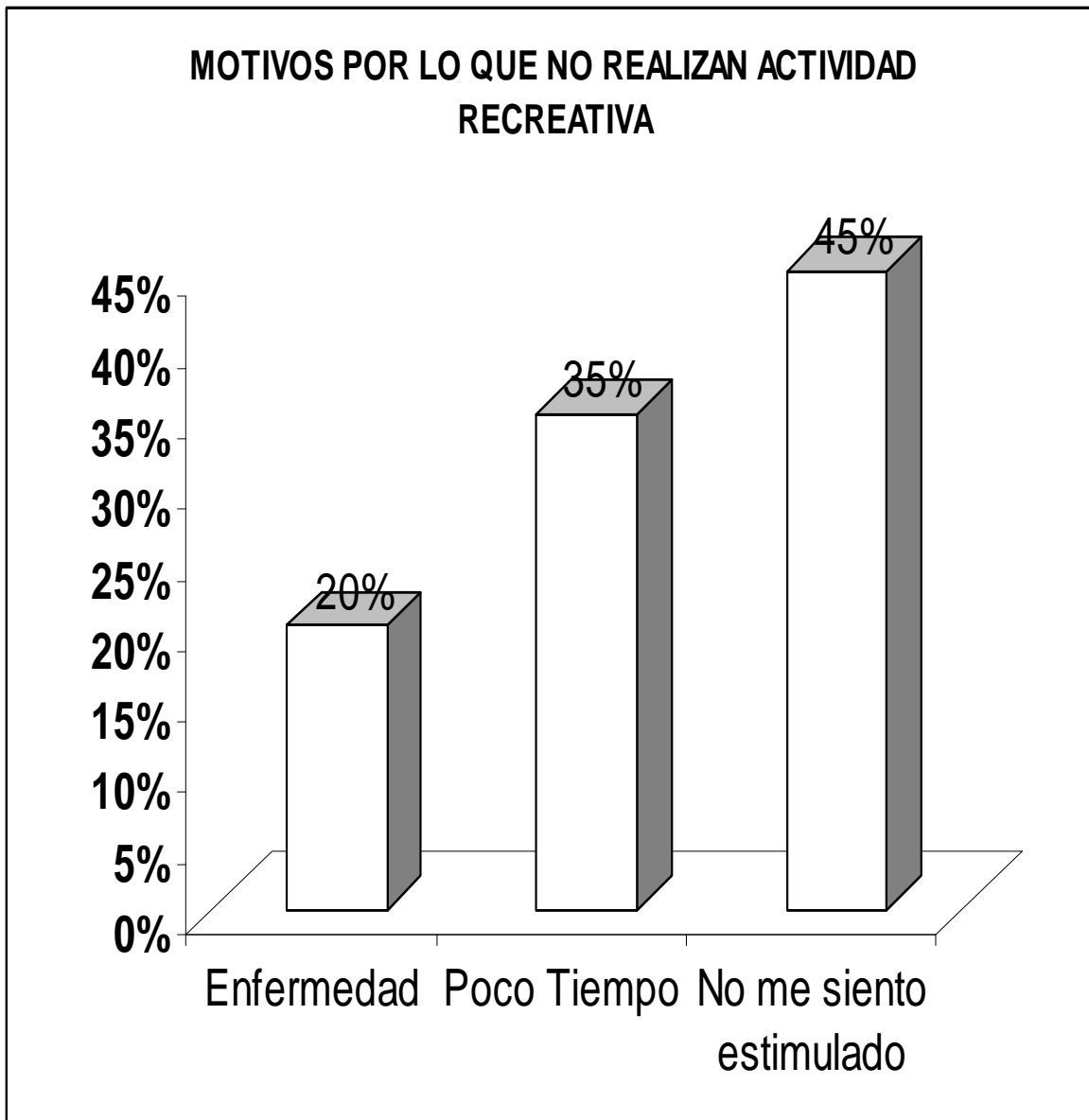
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

### ANEXO 3

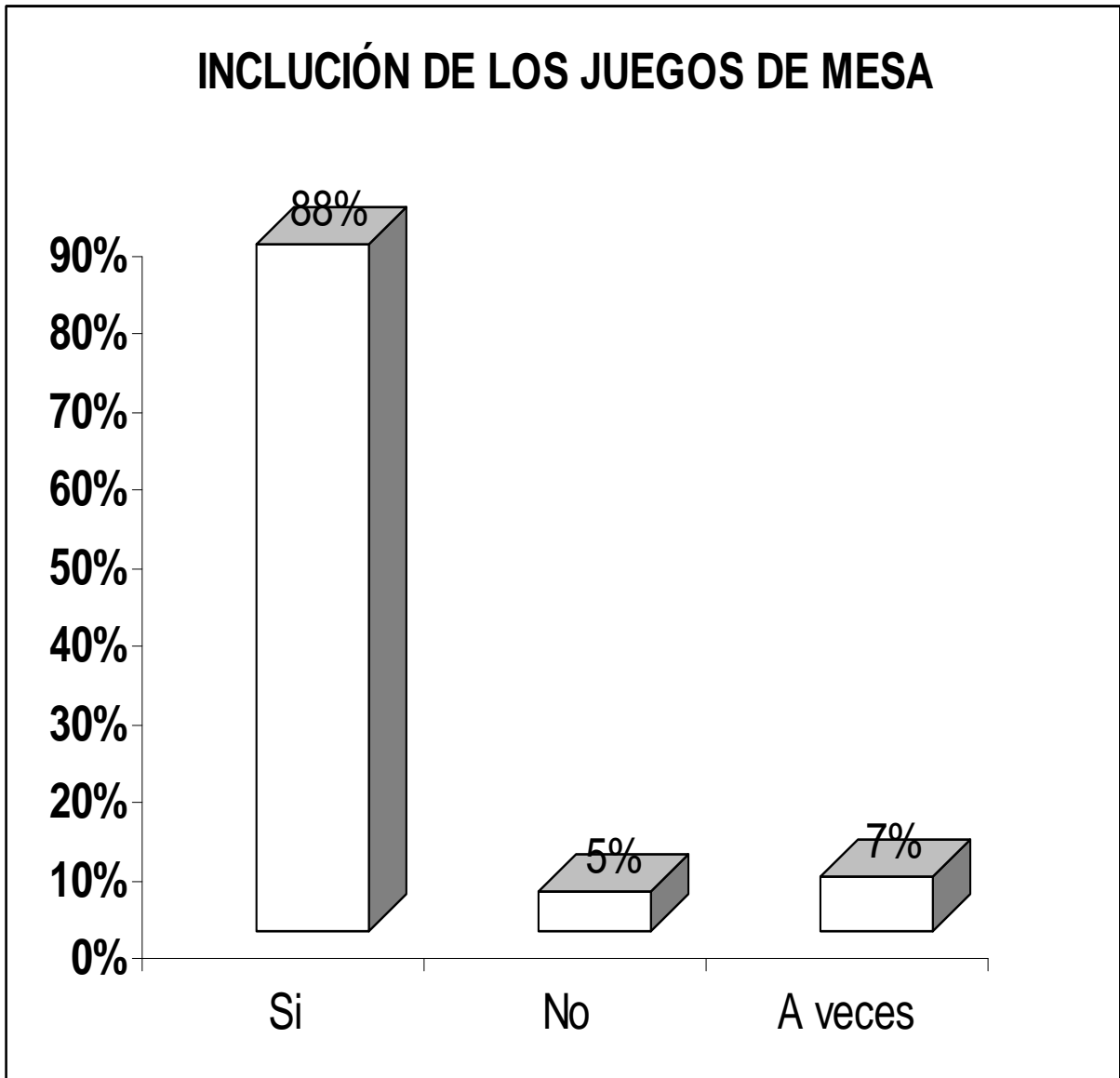
#### RESULTADOS DE LA ENCUESTA

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
	Si	No	A veces
1 Participa en las actividades deportivas recreativas	8%	90%	2%
2 Motivos si no practica	Enfermedad	Poco tiempo	No me siento estimulado
	20%	35%	45%
3 Opciones de las actividades deportivas recreativas	Programa "A Jugar"	Tesoros escondidos	Juegos de mesa
	60%	30%	10%
4 Inclusión de los juegos de mesa	Si	No	A veces
	88%	5%	7%

## ANEXO 4



## ANEXO 5



## ANEXO 6

### GUÍA DE OBSERVACION PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.

**Objetivo:** Comprobar como se aborda en las actividades deportivas recreativas la inclusión de los juegos de mesa.

➤ Asistencia

Escolar\_\_\_ Adolescente\_\_\_ Juvenil\_\_\_ Adulto\_\_\_ Adulto mayor\_\_\_

➤ Diseño de las actividades deportivas recreativas

Muy Bien\_\_\_ Bien \_\_\_ Regular\_\_\_ Mal\_\_\_

➤ Aseguramiento para la realización de los juegos, teniendo presente la cantidad, calidad de su confección.

Muy Bien\_\_\_ Bien \_\_\_ Regular\_\_\_ Mal\_\_\_

➤ Valoración de forma cualitativa de la aceptación de los juegos.

Muy Bien\_\_\_ Bien \_\_\_ Regular\_\_\_ Mal\_\_\_

➤ Aplicar juegos en parejas y equipos.

Durante todo el tiempo\_\_\_ En parte del tiempo\_\_\_ En ningún momento\_\_\_

## ANEXO 7

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.

Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino al estado de opinión de la comunidad.

El objetivo de la misma, es para conocer el grado de satisfacción que presentan de las opciones en las actividades deportivas recreativas, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

1. Con las opciones presentadas en las actividades deportivas recreativas usted se encuentra:

\_\_\_\_\_ Satisfecho\_\_\_\_\_ Medianamente satisfecho\_\_\_\_\_ Insatisfecho.

2. La atención que le brinda el profesor de recreación en las actividades deportivas recreativas es:

\_\_\_\_\_ Satisfactoria\_\_\_\_\_ Medianamente satisfactoria\_\_\_\_\_ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación de los juegos de mesa en las actividades deportivas recreativas usted se encuentra:

\_\_\_\_\_ Satisfecho\_\_\_\_\_ Medianamente satisfecho\_\_\_\_\_ Insatisfecho.

4. La confección de los juegos de mesa usted los considera:

\_\_\_\_\_ Satisfactorio\_\_\_\_\_ Medianamente satisfactorio\_\_\_\_\_ Insatisfactorio.

5. De los juegos de mesa aplicados ubique por orden los 5 que prefiere.

---

---

---

---

---

## ANEXO 8

### LISTADO DE ESPECIALISTAS

No	Nombres y Apellidos	Años de Experiencia	Nivel cultural	Ocupación	Centro de procedencia
1	Arturo Aguilar Hernández	13	Licenciado	J/ Dpto. de Cul. Fis. y Rec.	Dirección Mpal de Deporte
2	Jesús O. Pelier López	32	Tec. Medio	Met. De recreación	Dirección Mpal de Deporte
3	Negils Mosqueda Frometa	20	Licenciado	Profesor de recreación	Escuela Comunitaria
4	Luís Alberto Martín Pérez	12	Licenciado	Profesor de recreación	Escuela Comunitaria
5	Yovany Montero Guevara	12	Licenciado	Sub Dtra Esc. Com.	Escuela Comunitaria
6	Rosa Maria Vargas Gómez	24	Licenciado	Met. grupo de Inspección	Dirección Mpal de Deporte
7	Luís Hernández Portales	34	Licenciado	Sub Dtor Prov. de C/ Física	Dirección Prov. de Deporte
8	Armando Herrera Cabrera	14	Licenciado	Profesor de recreación	Dirección Mpal. de Deporte
9	Iluminada Arronte Espinosa	27	Licenciado	Met. de discapacitado	Dirección Mpal. de Deporte
10	Orquídea Ceballo	21	Licenciado	Sub Dtra Esc. Com.	Escuela Comunitaria



## ANEXO 9

### **ENCUESTA APLICADA A LOS ESPECIALISTAS**

Estimado(a) Colega:

La participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas en las comunidades del municipio Pinar del Río, presentan dificultades de forma generalizada.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica juegos de mesa como una opción recreativa que nos permita dar solución a esta problemática.

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación:

#### **ASPECTOS QUE DEBE TENER EN CUENTA EL ESPECIALISTA PARA DAR UNA VALORACIÓN DE LA PROPUESTA PRESENTADA POR EL INVESTIGADOR**

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

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

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

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

INDICADORES	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
<p><b><u>LA PLANIFICACIÓN DE LOS JUEGOS DE MESA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se Incluirán 5 juegos de mesa del folleto didáctica</li> </ul>				
<p><b><u>OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta planificación del diseño de las actividades deportivas recreativas.</li> <li>• Aseguramiento para la realización de los juegos, teniendo presente la cantidad de juegos, calidad de su confección.</li> <li>• Cantidad de participantes por sexo y edad.</li> <li>• Valoración de forma cualitativa de la aceptación de los juegos.</li> </ul>				
<p><b><u>APLICAR TEST DE SATISFACCIÓN.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará después de transcurridos tres meses.</li> </ul>				
<p><b><u>ACTIVIDADES CONJUNTAS.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar juegos en parejas y equipos.</li> </ul>				

**ANEXO 10**

**VALORACIÓN DE LA PROPUESTA POR LOS ESPECIALISTAS.**

<b>INDICADORES</b>	<b>Muy adecuado</b>	<b>adecuado</b>	<b>Poco adecuado</b>	<b>No adecuado</b>
<b><u>LA PLANIFICACIÓN DE LOS JUEGOS DE MESA EN LA ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</u></b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se Incluirán 5 juegos de mesa del folleto didáctica</li> </ul>	<b>40%</b>	<b>60%</b>		
<b><u>OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.</u></b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta planificación del diseño de las actividades deportivas recreativas.</li> </ul>	<b>70%</b>	<b>30%</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aseguramiento para la realización de los juegos, teniendo presente la cantidad de juegos, calidad de su confección.</li> </ul>	<b>60%</b>	<b>40%</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de participantes por sexo y edad.</li> </ul>	<b>20%</b>	<b>80%</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de forma cualitativa de la aceptación de los juegos.</li> </ul>	<b>80%</b>	<b>20%</b>		
<b><u>APLICAR TEST DE SATISFACCIÓN.</u></b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará después de transcurridos tres meses.</li> </ul>				
<b><u>ACTIVIDADES CONJUNTAS.</u></b>	<b>80%</b>	<b>20%</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar juegos en parejas y equipos.</li> </ul>				