

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA**

**“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

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

**TÍTULO: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS  
PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 60  
A 74 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR CAPITAN SAN LUIS.**

**AUTOR: Lic. CIRA ALINA HERNÁNDEZ COLLAZO.**

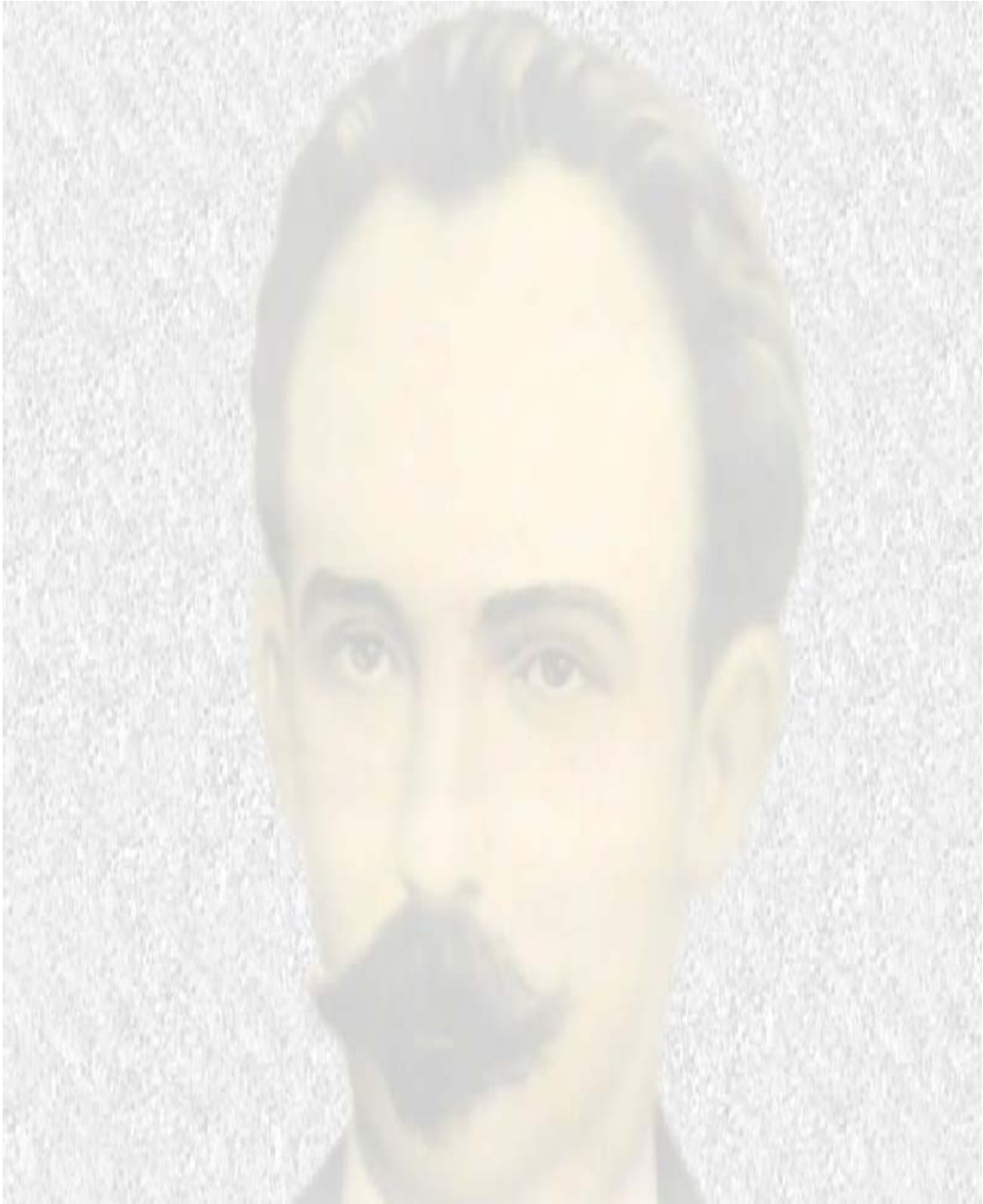
**TUTORES: Dra. MARÍA DE LOURDES RODRÍGUEZ PÉREZ**

**MSc. BIENVENIDO EMILIO VIERA SÁNCHEZ**

**COLABORADORA: HAYDÉ ELENA MARTÍNEZ BENCOMO**

**2009**

**“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”**



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

*José Martí.*

# DEDICATORIA

- A mis padres por el apoyo, comprensión y cariño brindado en estos largos años.
- A mi esposo Joel que ha sido fuente de inspiración para vencer mis dificultades.
- A mis hijos Joel y Aliela.
- A mi hermana María Félix, a Jorge y a mi madrina Ela que siempre me ayudaron en buenos y malos momentos.

**Cira**

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un programa de actividades físico - recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción sana, de los habitantes del Consejo Popular Capitán San Luís del Municipio de Pinar del Río comprendidos en las edades de 60 – 74 años. El mismo se está realizando desde el 2007 y su propósito es llevar a vías de hechos un grupo de actividades que incrementen la satisfacción recreativa de dichos habitantes, garantizando una correcta ocupación del tiempo libre a través del programa de actividades físico- recreativas disímiles. Este estudio se inició con observación a cinco actividades desarrolladas en el mes de septiembre de 2007, posteriormente la aplicación de una encuesta para conocer el grado de satisfacción recreativa de los vecinos de la referida comunidad y las ofertas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar una propuesta de un programa de actividades físico-recreativas, que respondieran a sus gustos y preferencias, así como a otros objetivos sociales en específico. En el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria. La propuesta además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico.

INDICE	Páginas
Introducción.	1
Capítulo I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización.	11
1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación del adulto mayor.	11
1.1.1 Características de la recreación.	12
1.1.2. Funciones de la recreación.	13
1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba.	13
1.2.1. Actividades Recreativas.	15
1.3 Sobre el Ocio.	21
1.4 Fundamentación biológica del adulto mayor.	22
1.4.1 La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento.	22
1.5 Características psíquicas del Adulto Mayor.	27
1.6 Características fundamentales de la vejez.	29
1.7 Cambios bioquímicos durante la actividad física	30
1.7.1 Características bioquímicas de algunos estados del organismo en la actividad física.	31
1.8 Sobre el Ocio.	38
1.9 Caracterización del Consejo Popular.	39
Capítulo II: Análisis de los resultados. Fundamentación y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.	42
2-1 Análisis de los resultados	42

2.2 Resultados de la encuesta	44
2.3 Programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo Libre	46
2.4 Aplicación para el diagnóstico comunitario de la matriz DAFO	47
2.5 Programa, consideraciones para su planificación.	50
2.5.1 El programa de actividades físico-recreativas para los adultos.	56
2.5.2 Características de un programa de actividades físico-recreativas	59
2.5.3 Finalidad de los programas de recreación en las comunidades	60
2.6 Propuesta del programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo Libre	62
2.6.1 Concepción metodológica del programa de actividades	62
2.6.2 Programa de actividades físico-recreativas “Por un Futuro Mejor”.	65
2.6.3 Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de las actividades	66
2.7 Valoración de la propuesta	70
Conclusiones	74
Recomendaciones	75
Bibliografía	
Anexos	

## INTRODUCCIÓN

Con el triunfo de la Revolución Cubana en Enero de 1959 se producen grandes transformaciones en el país, reflejándose estas en la dimensión económica, política y social, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación. En tal sentido el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo.

Para hacer realidad esta consigna, se crea en 1961 el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada.

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

Posteriormente, con la creación de combinados deportivos y con la creación un año después de escuelas comunitarias, en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas

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

El disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su reproducción física y espiritual. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, igualmente debe disponer de tiempo para la recreación, pero sin vicios, que le posibilite crecer en las otras aristas de la vida, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

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

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

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

La programación y oferta de las actividades recreativas, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, nos motivo a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor del CDR No 4, circunscripción 14 del Consejo Popular Capitán San Luis, por no concretarse un círculo de abuelos en el área y la pobre motivación e información al



respecto que poseen los adultos mayores de la circunscripción, lo que trajo consigo la pobre participación de estos en las actividades convocadas.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores de el CDR No 4 de la Circunscripción No. 14, del Consejo Popular “Capitán San Luis” en el municipio Pinar del Río, para poner en práctica en la comunidad, nos basamos en el concepto según Rappaport1980.

Las actividades físico recreativas de esta localidad específica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás y es influida por ellas Shaw1980,

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

Lo planteado anteriormente, se constato a través de observaciones, a cinco actividades realizadas en la comunidad, los parámetros observados fueron, la idoneidad del lugar, la participación de los adultos y la calidad de las actividades en el mes de septiembre de 2007, las entrevistas fueron realizadas a, presidente de CDR, secretaria del bloque de la FMC, secretario del núcleo zonal del PCC, director y subdirector de la escuela comunitaria, presidenta del consejo popular, médico y enfermera de la familia, una maestra jubilada, y una enfermera jubilada, que posee buen dominio de todas las acciones que se llevan a cabo en el CDR y tiene amplio conocimiento de los miembros del mismo.

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

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

## **Problema**

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor, de 60 - 74 años, en el Consejo Popular Capitán San Luis, del municipio Pinar del Río?

El **Objeto de estudio**: El proceso de ocupación tiempo libre.

**Campo de acción**: Ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

## **.Objetivo**

Proponer un programa de actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

## **Preguntas Científicas**

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

2 ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre y las preferencias recreativas del adulto mayor (de 60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río?

3-¿Cómo elaborar un programa de actividades físico- recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río?

4-¿Cómo valorar la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río?

## **Tareas Científicas**

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

2-Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de un programa de actividades físico- recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

4-Valoración de la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

## **Población y Muestra**

### **Clasificación de los datos**

**La población:** 521 habitantes del consultorio #268

**La unidad de análisis:** 73 adultos mayores.

**Muestra:** 23 adultos mayores que representan un 31,5 % de la unidad de análisis.

La muestra que se utiliza es intencional no probabilística (a adultos) los datos serán cualitativos, escala de medición,

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

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

### **Procesamiento de datos**

**Cualitativos:** Valoración de la ocupación del tiempo libre.

**Elementos estadísticos:** el por ciento, el valor de la moda, la Décima de diferencia de proporciones.

### **Métodos**

#### **Métodos Teóricos**

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

**Análisis Síntesis:** Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizarlos contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

**Sistémico:** esto obedece al carácter de sistema de las actividades recreativas planificadas en nuestra investigación organizada, teniendo en cuenta el grado de complejidad y la participación de los factores involucrados.

**Análisis de datos.** Permitió tomar información y actualización mediante la revisión de programas deportivos, recreativos, bibliografías, investigaciones efectuadas anteriormente.

## **Métodos Empíricos**

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

**Entrevistas:** Se realizó al comienzo de la investigación a las 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

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

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

**Estudio de documentos:** Se realiza con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo programa de actividades a partir de la práctica del deporte, la recreación y el ejercicio físico y mental, para la ocupación del tiempo libre de los

ciudadanos, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

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

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

### **Métodos sociales o comunitarios**

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

**Informantes claves:** facilito la información una maestra jubilada y una enfermera jubilada, la secretaria de la delegación de la FMC, presidente del CDR, Del núcleo zonal, presidenta del consejo popular, el medico y enfermera de la familia subdirector de cultura física, y director de la escuela comunitaria que atiende el consejo popular que son personas que cuenta con amplio conocimiento acerca del medio y problema sobre el que se va a realizar el estudio.

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

**Aporte Práctico:** Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

**Aporte Teórico:** Fundamentar teóricamente un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río

**Novedad científica:** Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

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

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

El capítulo II resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea la programación que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre del adulto mayor y la valoración de esta propuesta.

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

Socialización de la investigación:

- VI forum de Ciencia y Técnica en la Sede Universitaria Municipal de Pinar del Río 18septiembre 2008.
- II Evento Científico: Las formas del trabajo patriótico y la formación de valores en la disciplina preparación para la defensa 14 junio de 2008.

- Evento de la cátedra del adulto mayor CAM 20 de marzo de 2008.
- Evento de Pedagogía 15 de noviembre de 2008.
- VII conferencia internacional científica pedagógica de educación física y deporte del 6 al 10 de abril de 2009.
- Forum municipal de recreación.



## **CAPITULO I. Fundamentos teóricos metodológicos de la ocupación del tiempo libre y caracterización**

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

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

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

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

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

vida de los participantes en sus diversas actividades, utilizan las propuestas recreativas en la alienación moderna que el mismo recreo humano les ha permitido utilizar, haciendo que cada individuo participante se olvide de su realidad; ya habíamos dicho que no es posible recrear el mundo olvidándonos de la realidad, si no que es necesario comprenderla para transformarla y en ello puede aportar la Recreación.

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

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

### **1.1.1 Características de la recreación**

La recreación presenta las siguientes características:

- ❖ Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicara dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.
- ❖ Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- ❖ Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como Física.

### **1.1.2. Funciones de la recreación**

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

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

### **1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba**

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

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

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

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

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

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

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

A partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sinnúmero de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejo Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

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

### **1.2.1. Actividades Recreativas**

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

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

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

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

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

La estructura del tiempo libre se presenta en dos partes fundamentales, tiempo de producción y tiempo de reproducción. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo de reproducción condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre; por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas en como se participe en el proceso de producción.

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

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

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

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

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice "es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la responsabilidad.

También O. G. Petroski en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad" consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

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

En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

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

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

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

Los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural recreativo y turístico, basado en los profundos cambios estructurales producidos en Cuba a partir del Primero de Enero del año 1959, unido a necesidades crecientes de información socio-económicas que apoye el trabajo de dirección del país, fueron premisas objetivas para realizar el estudio de la sociología del tiempo libre y el consumo por parte de la población.

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

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

Basado en la situación de cualquier sistema socialista y especialmente en el caso de los países que recién inicien el camino de su desarrollo a partir de las condiciones del subdesarrollo, engendrada en la etapa de dependencia del imperialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto.

Ya sea por las implicaciones económicas que puedan tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, cuando por su connotación política e ideológica en la medida en que la recreación se nos presenta como una actividad de consumo de bienes culturales que por su nivel superestructuras tiene un carácter de clase y porta una carga ideológica. Determinando que la recreación y el tiempo libre se investiguen a través de este material de forma científica y en término de presupuesto, tiempo, magnitud, estructura y contenido de tiempo libre.

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

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



Tal afirmación es confirmada por Baudrillard Jean, cuando afirma:

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

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

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

De igual forma es analizado por Fernando Viviescas, cuando dice:

”El hecho de que el conjunto de actividades llamadas recreativas se realiza por excelencia en un tiempo distinto al tiempo dedicado (directa o indirectamente) a la producción, crea la ilusión de un tiempo libre”2

Pero, continúa diciendo:

”...no existe un tiempo libre: lo que existe es un tiempo asignado (obligado) para comer, para dormir, para reproducirse generacionalmente y obviamente también hay un tiempo para recrearse, es decir la utilización del tiempo en cuanto tal es obligada...”<sup>3</sup>

Tales aseveraciones nos percatan sobre el carácter ideológico del tiempo libre, el cual, por no estar ubicado en la esfera de la producción de valor, crea la ideología de la clasificación - división de los tiempos en que tienen espacio las prácticas de producción – reproducción de la fuerza humana de trabajo, y así, el tiempo de consumo, por oposición al tiempo de la producción, aparece como tiempo libre, por no ser en apariencia productivo.<sup>4</sup>

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

¿Realización personal? ¿Vida verdaderamente humana?

La definición carece de un análisis histórico acerca del objeto tiempo libre y lo estudia pretenciosamente como la liberación de las obligaciones extrínsecas y el terreno de la plenitud humana.

¿Acaso el tiempo “libre” no se convierte en obligación extrínseca?

Por la convocatoria de nuestro análisis, el tiempo libre sería más bien aquel conjunto de periodos del tiempo de la vida social en los que el individuo queda libre de la producción de valor, colocándose en el terreno de la producción-reproducción social de su existencia.

### **1.3 Sobre el Ocio**

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

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como “un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”<sup>5</sup>

Desde el mismo autor se plantea que el Ocio Posee tres funciones principales: descanso, diversión, desarrollo.

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

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

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

## **Sobre las Prácticas de Ocio.**

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

### **1.4 Fundamentación biológica del adulto mayor**

#### **1.4.1 La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento**

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

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

Empeora: la memoria .las funciones de analizadores visuales, auditivo, gustativos y táctiles, además de la velocidad de reacción, la coordinación y concentración ,el control neuro muscular (perdida de peso y masa muscular),la coordinación osteo articular, compuesta por huesos, cartílagos, tendones, liquido cenobial y membranas

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los

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

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

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o a 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, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad. El ritmo del envejecimiento

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

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

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

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

El envejecimiento:

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

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

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

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

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

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

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

#### ❖ **SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**

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

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

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

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

Disminución de la capacidad de reacción compleja.

Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.

Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

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

## ❖ **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

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

Descenso de los niveles de presión del pulso.

Disminución de los niveles del volumen - minuto.

Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.

Reducción de la luz interna de vasos y arterias.

Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.

El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.

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

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

## ❖ **ÓRGANOS DE LA RESPIRACIÓN**

Perdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.

Disminución de la ventilación pulmonar.

Aumento del riesgo de enfisemas.

Disminución en la vitalidad de los pulmones.

Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.

La respiración se hace más superficial.

## ❖ **PROCESOS DEL METABOLISMO**

Disminución del metabolismo basal.

Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

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

## ❖ **SISTEMA NERVO-MUSCULAR**

Atrofia muscular progresiva.



Disminución de los índices de la fuerza muscular.

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

#### ❖ **APARATO OSTEO-ARTICULAR**

Los huesos se hacen más frágiles.

Disminuye la movilidad articular.

Empeora la amplitud de los movimientos.

Alteraciones progresivas de la columna vertebral

### **1.5 Características psíquicas del Adulto Mayor**

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

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

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

#### **En el Área Cognitiva se observa:**

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

- Deterioro de la agudeza perceptual.

#### **En el Área Motivacional:**

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

#### **En el Área Emocional:**

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

#### **En el Área Volitiva:**

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

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

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

### **Nuevas Formaciones Psicológicas**

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

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

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

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

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

### **1.6 Características fundamentales de la vejez**

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy

considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica.

Edad cronológica: Los años transcurridos desde el nacimiento. Definición referencias y arbitraria de vejez.

Edad biológica: Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas.

Definición con grandes limitaciones por las diferencias de ritmos interpersonales.

Edad Psicológica: Define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas valorativas del presente, pasado y futuro, así como crecimiento personal).

### **1.7 Cambios bioquímicos durante la actividad física**

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

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es el ATP, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

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

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

### **1.7.1 Características bioquímicas de algunos estados del organismo en la actividad física**

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

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

#### **Recuperación**

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

La degradación de ATP, del CRP y el glicógeno junto a la acumulación de los productos finales correspondiente (AMP, ADP, CR, NH<sub>3</sub>, etc.) durante el trabajo, crean condiciones favorables para la intensificación de los procesos de oxidación a lo largo de la etapa de recuperación. Se conoce bien que el AMP, ADP y la creatina libre son estimuladores de la fosforilación oxidativa, es esta la explicación del aumento de los procesos oxidantes después de la terminación de un trabajo físico. De los productos no oxidados completamente (ácido láctico, cuerpo ce tónico, etc.) como resultado del trabajo muscular van a participar como sustratos en el mecanismo de las oxidaciones aerobias. En el

periodo de restablecimiento las enzimas no solo restablecen su actividad, sino que recuperan sus niveles de inicio.

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

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

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

Fatiga:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

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

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

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



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

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

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

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

Edad social: Suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que pertenece y la utilidad social. Estimación que varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos, oscilando entre los extremos del continuo "viejo-sabio"/"viejo inútil".

## **VARIABILIDAD INTERINDIVIDUAL E INTRAINDIVIDUAL**

Variabilidad interindividual: Hace referencia a que a medida que avanza la edad, las personas tienden a ser más heterogéneas en el funcionamiento psicológico, fisiológico o social.

Variabilidad interindividual: Hace referencia a que los cambios que se producen con el paso del tiempo en una determinada conducta, capacidad, habilidad psicológica o fisiológica no predicen necesariamente cambios en otras características psicológicas o sistemas fisiológicos.

Ej.: Una persona puede mostrar una pérdida de autonomía física importante al mismo tiempo que mantiene unas habilidades cognitivas intactas.

Las escuelas comunitarias como responsables de materializar la acción social y proceso de socialización, supone aislar el grupo de su realidad cotidiana, y

socializarlos mediante actividades que sean de su agrado y preferencia, teniendo en cuenta el grupo etario a que pertenecen.

### **Elementos Externos**

Tamaño del grupo: 11 personas

Edad de los miembros: 55-74 años

Lugar de reunión: Calle Mariana Grajales

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

### **Elementos internos**

#### **1. Objetivos del grupo**

Se definen como la meta o finalidad del grupo hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de 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 periodos 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 de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

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

#### 4. Roles.

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

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de 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, el líder permisivo.

Ambos relacionados con tres formas distintas de dirigir el grupo.

### **Elementos Internos**

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

Normas: Reglas de conductas establecidas.

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

Factores que favorecen la cohesión:

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

### **1.8 Sobre el Ocio**

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

Para algunos renombrados analistas el Ocio es tratado como “un conjunto de ocupaciones a los que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad”<sup>5</sup>

Desde el mismo autor se plantea que el Ocio Posee tres funciones principales: descanso, diversión, desarrollo.

Este enfoque funcionalista en el análisis del Ocio establece las regularidades que se establecen o se buscan con las actividades de Ocio, pero soslaya sobre

el mismo que su característica principal está en el autotelismo o fin en sí mismo de las prácticas de Ocio que se despliegan.

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

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

### **Sobre las Prácticas de Ocio.**

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

### **1.9 Caracterización del Consejo Popular.**

El Consejo Popular urbano “Capitán San Luís” del municipio Pinar del Río se encuentra enclavado en la parte NE de dicho municipio cabecera, siendo sus límites: al Norte, la calle Camilo Cienfuegos (San Juan); al Este, el río “Guamá” y al Sur, la calle Gerardo Medina (Vélez Caviedez), teniendo una extensión territorial de 4,2Km., con una población de 13 497 habitantes, donde están representados todos los grupos etarios.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular somos privilegiados ya que cuenta con una amplia gama de instalaciones, por ser este el municipio

cabecera, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sinnúmero de actividades opcionales como oferta recreativa lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adultos, posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades.

Se realizó un inventario de las instalaciones deportivas recreativas y de salud, donde se pudo conocer la cantidad y variedad de ellas así como su estado y funcionamiento el cual pudo ser evaluado de bueno.

### **Inventario de las instalaciones.**

Estas instalaciones actualmente se encuentran en buen estado, por lo que su utilización es correcta por ejemplo la sala de video comienza su proyección de películas en la tarde y culmina en la noche, también tenemos el Estadio Capitán San Luis, la Sala Polivalente y variados centros nocturnos lo que sitúa al consejo en posibilidades de aumentar sus ofertas recreativas de todo tipo

### **Inventario de las instalaciones del consejo popular para la realización de actividades físico recreativas.**

<b>No.</b>	<b>Instalaciones</b>	<b>Cantidad</b>
1	Terrenos de Béisbol	1
2	Canchas de Baloncesto	4
3	Canchas de Voleibol	4
4	Parque	3
5	Sala de Vídeo	1
6	Centro Nocturno	5
7	Museos	3
8	Cine	1
9	Cancha de fútbol	2

10	Escuela Primaria	4
11	Consultorios Médicos	23
12	Policlínicos	1
13	Sala de Rehabilitación	1
14	Farmacias	2

Los consultorios son atendidos por 13 profesores de cultura física.

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

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

El capítulo número 1 es en síntesis un recorrido por todas las concepciones teóricas planteadas por los autores, donde se considera que para ocupar el tiempo libre nada más recomendable que el programa de actividades físico recreativas propuestas.

## Capítulo II: Análisis de los resultados. Fundamentación y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre

En este capítulo se propone mostrar, el análisis de los resultados, es decir las muestras e instrumentos aplicados en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real, del ámbito del adulto mayor. La fundamentación de la propuesta del programa de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre.

### 2.1 Análisis de los resultados

#### Resultados de la observación.

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

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



2							
Plan de la calle 3	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación					x	
	c- Calidad Organización					x	
Festival deportivo recreativo 4	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación			x			
	c- Calidad Organización					x	
Simultánea de ajedrez 5	a- Idoneidad de lugar			x			
	b- Participación					x	
	c- Calidad Organización			x			
	<b>TOTAL</b>	4	26.67%	6	40%	5	33.33%

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 3 actividades para un 60% y regular en 2 para el 40% restante, es decir que el lugar se considera aceptable. No es de igual forma en la participación, pues se considera mala en 3 actividades para un 60% y de regular en 2 para un 40%, por lo que se considera de mala.

La calidad, que incluye el contenido y la organización, fue buena en solo 1 una actividad para un 20%, y 2 actividades regular y mal para un 40% en cada una, por lo que se consideran de regular este aspecto.

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

Las actividades recreativas son planificadas por la escuela comunitaria, y no responden a las preferencias del adulto mayor, puesto que la participación es casi total como espectador, solo participando activamente en los juegos de dominó, dado por la escasa oferta de actividades que por su edad, pueden realizar, ocasionado por la falta de medios que garantice una planificación de otras actividades que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas.

Además estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas, puesto que al no contar con variedades de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser, para evitar resultados como los que se muestran en las encuestas realizadas.

## **2.2 Resultados de la encuesta**

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

Al referirse a las actividades recreativas en que participa en su CDR y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que el dominó, el ajedrez y el círculo de abuelo tienen carácter semanal, los festivales deportivos y las caminatas mensuales y las actividades festivas y bailables, los planes de acalle torneos deportivos, así como las excursiones son ocasionales.

Estos resultados dejan percibir que existen deficiencias con la frecuencia y variedad de ofertas recreativas o cuando menos indican como es que lo hacen estos miembros del CDR número 4 de la zona 14 quedando a las claras que pudieran existir más variedad de dichas ofertas (**ver anexo 2**)

Al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades recreativas de su consejo popular, responden que están satisfechos siempre 6, que representan el 26 %, a veces 5 que son el 21.7 %, mientras que la mayoría el 52.1 % no están satisfechos nunca, ello está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuáles son las que más prefieren quedando como sigue en el siguiente cuadro **(ver anexo3)**

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

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

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

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

Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.

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

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (anexo No.) a la muestra seleccionada (23 adultos mayores), se puede observar en la tabla1, los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Partiendo de que por las particularidades propias de la edad, estas personas están desvinculadas del estudio y el trabajo (0:00), se puede apreciar que los mayores tiempos promedios los dedican a las necesidades biofisiológicas (10:25) y las tareas domésticas (3:25), disponiendo de una cantidad considerable de tiempo libre (9 horas 38 minutos), el cual es propicio para la organización y oferta de diversas actividades recreativas, que además de contribuir con su satisfacción, lo saquen de la cotidianidad de su vida diaria, ligada de una forma u otra al hogar.

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

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

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

#### **2.4 Aplicación para el diagnóstico comunitario de la matriz DAFO**

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

## **MATRIZ DAFO**

### **FORTALEZAS:**

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

### **Amenazas:**

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

### **Oportunidades:**

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

### **Debilidades:**

- 1-Tendencia a disminuir la práctica de actividades físicas.
- 2-Falta de iluminación en las áreas deportivas.
- 3-Insuficientes medios.
- 4-Baja participación de los habitantes.

**Cuadrantes:**

		O				A			
F		1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	2	2	1	2	0	2
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	2	2	2	2	0	2	0	0
	4	0	2	2	2	2	2	0	0
					30				16
D	1	0	0	2	2	2	2	2	2
	2	2	0	2	1	2	2	2	2
	3	2	1	2	1	2	2	2	2
	4	0	0	2	2	2	2	2	2
					19				32

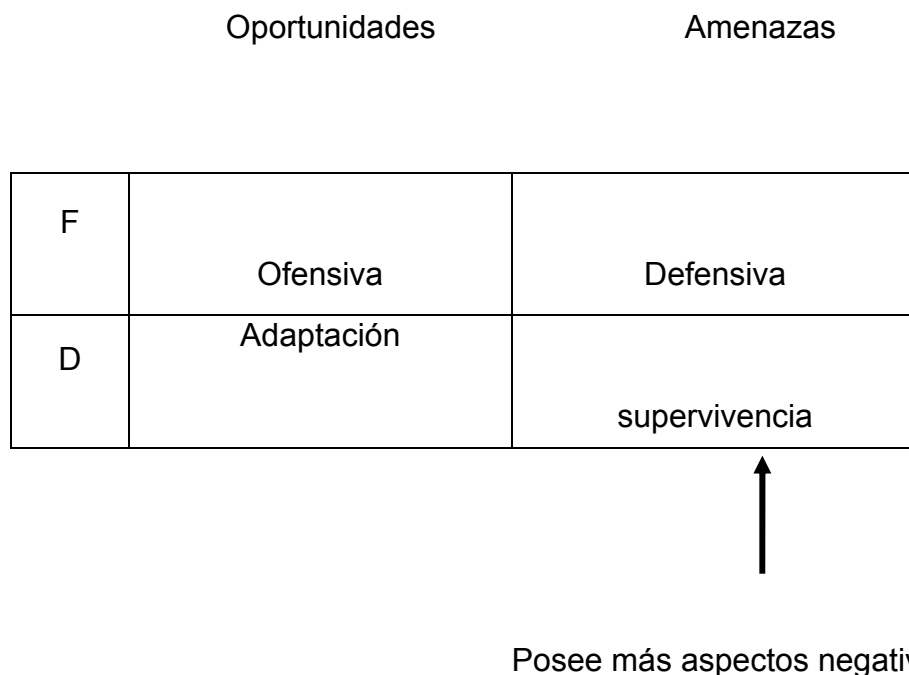
Impacto Grande-2ptos

Impacto Medio -1pto

No Impacta -0

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

Obteniendo como resultados:



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

## 2.5 Programa, consideraciones para su planificación.

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

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



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

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

Visto íntegramente:

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

La finalidad de la planificación presupone la formulación de una estrategia, que es un paso cualitativamente superior en el desarrollo. Los fines de las planificaciones específicas – como la de las actividades físicas – deportivas - recreativas están determinados por necesidades sociales particulares, satisfaciendo la creciente demanda de un enfoque global en la planificación a

mediano y largo plazo; esto permitirá que las actividades planificadas proporcionen satisfacción a los participantes.

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

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

Etapas del programa:

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

- a) Nivel de desarrollo socio- económico: principales actividades socio-económicas, características socio-demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc. nivel de integración social y características grupales)
- b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- c) Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el porque de ellas, las causas que impiden la satisfacción

de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.

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

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

Actividades físico-recreativas: Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente. En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

Juegos recreativos: cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas.

Juegos tradicionales: son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transcurriéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. A través de ello se desarrollaban capacidades motrices como rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

El valor de un programa y de las actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que tender a mejorar la responsabilidad de los dirigentes, debe, en primera instancia, llevar a desarrollar programa que afirmen la cultura personal, tender a mejorar el nivel sociocultural del participante, ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacía experiencias más positivas y satisfactorias.

Las preferencias y necesidades de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están

limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

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

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

- Que participen personas de diferentes edades.
- Que participen a la par hombres y mujeres.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones por diferencias políticas o religiosas.
- Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo.

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

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

- c) Análisis de los programas recreativos existentes: Se analizan los programas que se ofrecen, nivel de aceptación, deficiencias, posibilidades reales de aplicación, necesidades materiales y humanas.

### **2.5.1 El programa de actividades físico-recreativas para los adultos.**

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

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

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

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

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

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

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

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

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

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

- ❖ Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.

- ❖ El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al:

- ❖ Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.
- ❖ Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- ❖ Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- ❖ Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.
- ❖ Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.
- ❖ Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Los cambios funcionales que se producen en el organismo humano en las edades media y madura, precisan de una diferenciación en cuanto a la selección de los ejercicios físicos, así como en la metodología de su ejecución. De igual forma el conocimiento de las características y particularidades anátomo-fisiológicas de las personas comprendidas entre estas edades, resultan imprescindibles el profesor de Cultura Física.

Al iniciarse el trabajo de ejercitación física con grupos de salud, además de la edad, se han de considerar los siguientes factores:

- ❖ Estado general de salud de cada participante.
- ❖ Sexo.
- ❖ Tipos de enfermedades o padecimientos anteriores.



## **2.5.2 Características de un programa de actividades físico-recreativas**

### **Equilibrio:**

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

### **Diversidad:**

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

### **Variedad:**

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

### **Flexibilidad:**

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

### **2.5.3 Finalidad de los programas de recreación en las comunidades**

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

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

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

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

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

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

- La cultura del no hacer: baja autoestima.
- Deseos de recompensa.
- Deficiencia de un claro proceso administrativo.
- Diagnósticos deficientes: Esto genera actividades no acordes a las necesidades y habilidades del participante, y calculo inexacto de recursos.
- Deficiencia en la organización: Esto genera dificultades en la participación,

Incumplimientos, pérdida de credibilidad y pérdida de liderazgo.

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

- \_ Cumpla horarios.
- \_ Vaya un paso adelante.
- \_ Invite y asegure la presencia de directivos.
- \_ Mantenga actitud positiva.
- \_ Prevea alternativas ante imprevistos.
- \_ No suponga, verifique. Cuente con lo que tiene.

- \_ Cumpla lo programado.
- \_ No tenga preferencias.
- \_ Comparta con todos los participantes.
- \_ Ambiente y adecue los espacios.
- \_ Haga programas cortos y ágiles.
- \_ Haga la planimetría del evento.
- \_ Suministre información concreta a los oradores del evento.

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

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

## **2.6 Propuesta del programa de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo Libre**

### **2.6.1 Concepción metodológica del programa de actividades**

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

Canalizar nuestra creatividad.

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

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

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

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

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

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

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

constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

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

#### **2.6.2 Programa de actividades físico-recreativas “Por un Futuro Mejor”.**

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

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

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

## **Objetivo General**

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

## **Objetivos Específicos**

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio.
2. Diversificar la práctica de las actividades físicas de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes en la circunscripción.
3. Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físicas de tiempo libre a los adultos mayores del CDR No.4
4. Desarrollar relaciones interpersonales entre los adultos mayores.

### **2.6.3 Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de las actividades:**

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

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



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

**Festival deportivo- recreativo:** Estos poseen carácter deportivo y recreativo, se garantizará el desarrollo de varias actividades simultáneamente, utilizando juegos que garanticen la distracción con un fácil desarrollo de los mismos, como es el Tiro al Blanco, Lanzamiento del balón a la altura del pecho, concursos de habilidades bailes competencias etc.

**Excursión al organopónico:** Se realizará un intercambio de experiencias con los trabajadores, se realizará un recorrido por cada uno de los cultivos, un brindis con Té y lanzamiento de adivinanzas relacionadas con la agricultura y temas a fines.

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

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

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

**Visita al museo:** Con una previa coordinación por los vínculos existentes, dado los convenios establecidos, se participará en las actividades que están previstas en cada ocasión: Tarde de concierto se desarrolla con el círculo de abuelo, actúa el coro polifónico, la banda concierto y la orquesta típica, con bailes tradicionales, Padres e hijos una experiencia de acompañamiento, es fundamental para participación de los niños, tiene diferentes secciones y trata un tema de interés patrimonial:

(La historia del abanico, ¿Porque se celebran las navidades?, El día de San Valentín), Peña del grupo vocal universo, hay intercambio entre el cuarteto y el publico, intercalados con canciones y artistas invitados, Historias compartidas (siempre hay un invitado para que comparta sus experiencias sobre el tema de la noche ejemplo: Los sueños para el próximo año, la familia, el abuelo, existiendo otras secciones ( Lo que caracteriza al pinareño, Historias con aroma de café, se comparten ideas con ideas patrimonial saboreando una tasa de café y actúa un artista invitado que puede ser un monologo de teatro o un solista con su guitarra, se proyectan cortos de videos en una pantalla acorde con el tema de la noche.

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

**Simultánea de Ajedrez:** El profesor dirigirá el desarrollo de esta actividad con la ayuda de un monitor que se seleccionará y con la del atleta.

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

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

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

**Evento lo que mis manos pueden hacer:** Cada adulto confeccionará el trabajo que previamente haya diseñado, con los recursos que poseen para ello mostrando en la elaboración del trabajo sus habilidades la modalidad desarrollada, arte culinaria, poesía, artes manuales

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

#### **Resultados de la encuesta de satisfacción hacia las actividades.**

En esta encuesta se muestran los resultados del grado de satisfacción por las opciones brindadas de las actividades físico- recreativas, donde predomina el grado de satisfacción en un 69.57%, el 17.39% se muestran medianamente satisfecho y solo el 13.04% muestran insatisfacción a las mismas.

<b>Total</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>%</b>	<b>Medianamente Satisfecho</b>	<b>%</b>	<b>Insatisfecho</b>	<b>%</b>
23	16	69.57	4	17.39	3	13.04

## **Resultados de la encuesta de satisfacción con el horario de las actividades.**

De igual forma se puede notar un alto grado de satisfacción con respecto a los horarios en que tiene lugar las actividades, pues el 60.87% así lo manifiesta y solo 3 de ellos manifiestan insatisfacción, lo que resulta el 13.04% y el resto se mostró medianamente satisfecho, de lo que se puede interpretar como adecuado los horarios en lo cuales tuvieron lugar las actividades realizadas.

<b>Total</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>%</b>	<b>Medianamente Satisfecho</b>	<b>%</b>	<b>Insatisfecho</b>	<b>%</b>
23	14	60.87	6	26.09	3	13.04

## **Resultados de la encuesta a las actividades de mayor preferencia.**

En primer lugar resalta la celebración de cumpleaños colectivos, con un 86.96% de coincidencia por la preferencia de esta actividad, pues 20 de ellos así lo señalaron, en segundo lugar y con igual número de aceptación resultó la visita a los museos, en tercero y último, lugar donde más coincidencia hubo fue en el torneo de dominó, con 13 de ellos que así lo prefieren, lo que resulta un 56.52%.

### **2.7 Valoración de la propuesta**

La programación de actividades físico- recreativas presentada por la investigadora es valorada por especialistas según sus criterios, donde tuvieron en cuenta 4 parámetros fundamentales los cuales se explican a continuación:

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

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

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

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

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

**Programa de actividades físico-recreativa para un período de seis semanas.**

<b>No.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sesión</b>
1	Torneo de dominó.	Carpintería de Collera	Tarde
2	Actividad Político-Recreativa.	Frente a la carpintería de Collera	Noche
3	Festival deportivo- recreativo.	Frente a la carpintería de Collera	Mañana y Tarde
4	Excursión al organopónico.	Calle Herriman	Mañana
5	Creación de una peña deportiva.	Frente a la carpintería de Collera	Tarde
6	Encuentro con el Círculo de abuelos cercano.	Centro Provincial de la Salud	Mañana
7	Visita al museo.	Museo de Historia Calle Martí	Tarde
8	Cumpleaños colectivos.	Casa de una alumna	Mañana
9	Simultánea de Ajedrez.	Frente a la carpintería	Mañana y Tarde
10	Torneo de juegos de mesa, parchí, dama, dominó, cartas.	Frente a la carpintería de	Tarde

		Collera	
11	Creación de un CVD de dominó.	Frente a la carpintería de Collera	Tarde
12	Actividad de Celebración Político-Cultural.	Calle Virtudes EC Francisco Donatién	Mañana
13	Evento lo que mis manos pueden hacer.	Portal de la bodega la Teresita	Mañana
14	Torneo de Dominó con CVD en centro de trabajo	Transporte Agropecuario	Tarde

Resumiendo este capítulo hemos constatado el beneficio del programa de actividades físico-recreativas, en los adultos mayores de 60 a 74, es un instrumento imprescindible para la ocupación del tiempo libre.

## **Conclusiones**

1. Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. Se constató en el diagnóstico realizado en la circunscripción que la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor no es la adecuada, pues no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el programa de cultura física.
3. El programa de actividades físico-recreativas elaboradas por su proyección y sus direcciones, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el adulto mayor entre 60 y 70 años de la circunscripción, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.
4. Los métodos y técnicas de investigación, aplicados en la valoración de la efectividad del programa de actividades físico-recreativas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre.



## **Recomendaciones**

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

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete
2. Alonse T J. (1992). Motivar en la [adolescencia](#). [Teoría](#) y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: [España](#).
3. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil.
4. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.
5. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
6. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
7. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Barreto, A de J. (2003). La dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
10. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

11. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria.  
[www.monografias.com](http://www.monografias.com)
12. Baudrillard, J. y Tostij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
13. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
14. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermudez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996.
15. Betancourt M,J. Pensar y crear. (1997). Educar para el cambio.-- La habana: Editorial Academia.
16. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
17. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
18. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
19. Caivano, F. (1987). El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pp.373-389.
20. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
21. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
22. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
23. Cancio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975. CARIDE, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.

24. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
25. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
26. Carmona, K. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
27. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
28. Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
29. Castro R, F. (1991). Discurso clausura del VI Forum nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana, diciembre 1991.
30. Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
31. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E.(1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis .ISCAH. La Habana
32. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
33. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
34. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
35. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
36. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.

37. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
38. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
39. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
40. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón Cuétara López](#), Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
41. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
42. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.- 136p.
43. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
44. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
45. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
46. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
47. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
48. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003).  
"Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
49. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.

50. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
51. \_\_\_\_\_ (1988). Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
52. Educacion Superior, Colectivo De Autores1999): “Temáticas gerenciales cubanas” (Ciudad de la Habana, Cuba.
53. Estévez, M.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
54. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
55. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
56. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
57. Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.
58. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
59. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
60. García, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (Apuntes de la asignatura). Granada.
61. Garcia, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
62. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
63. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.

64. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
65. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
66. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
67. Hernández , A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
68. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
69. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
70. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
71. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>"
72. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
73. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - nº 37 – junio de 2001.
74. Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
75. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.

76. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela  
Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida  
al consejo venezolano del niño.
77. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós,  
Buenos Aires.
78. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a  
pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
79. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey:  
John Wiley & Sons. 580 pp.
80. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela  
española.
81. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física.  
Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
82. López, H.C. (1988). L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió.  
Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
83. López, J. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para  
la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
84. López, 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. Trabajo de  
diploma. Pinar del Río, FCF.
85. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible  
en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50.  
Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
86. Louvard, A. (1982). Guide pratique d'exercices physiques du 3ème  
age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
87. Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).
88. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p.  
año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el  
contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
89. Martínez del castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación.  
Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació  
física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.



90. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
91. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.
92. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
93. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
94. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
95. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación:¿ un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
96. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
97. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
98. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
99. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
100. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
101. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
102. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.

103. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
104. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
105. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
106. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
107. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
108. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
109. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
110. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
111. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
112. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en [www.educar.org/articulos/recreohuman.asp](http://www.educar.org/articulos/recreohuman.asp)
113. Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
114. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
115. Shelton, L. (1994). Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
116. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid. -(1983).

117. Toledo, J. (1994). La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
118. Torrabadella, P. (1992). Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona.
119. Valles, I. y Ipads, F. (1988). Les activitats rítmiques en un programa d'activitat físicapera persones d'edat. Apunts. Educación Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
120. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
121. Viviescas, F (1988) www. Monografías, com Funlibre
122. Weber, (1969). www. Monografías, com Funlibre
123. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007.

**Anexo. 1: Protocolo de observación para valorar las actividades que se ofertan al adulto mayor en el CDR #4 de la Circunscripción # 14 del consejo popular Capitán San Luis.**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B		R		M	

## **Anexo. 2: Entrevista a los informantes claves.**

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

### Cuestionario

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

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

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

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

**Anexo No.3: Encuesta para la recogida de información del adulto mayor del CDR #4 de la Circunscripción #14 del consejo popular Capitán San Luís.**

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

Cuestionario

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

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

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

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

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

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

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

#### **Anexo No.4: Auto registro de actividades (Estudio del Presupuesto Tiempo)**

Día de la semana: \_\_\_\_\_

[illegible]



### **Anexo No. 5: Evaluación de aspectos observados.**

Registro de Observaciones de las actividades en el CDR.

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

**Anexo No.6: Resultados de la encuesta.**

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

**Anexo No.7 Participación en las actividades físico-recreativas y su frecuencia.**

Actividades	Frecuencia		
	Semanal	Mensual	Ocasional
Actividades festivas y bailables			×
Planes de la calle			×
Torneos deportivos populares			×
Festivales deportivos recreativos		×	
Juegos de domino	×		
Caminatas		×	
Excursión			×
Juegos de ajedrez	×		
Círculo de abuelo	×		

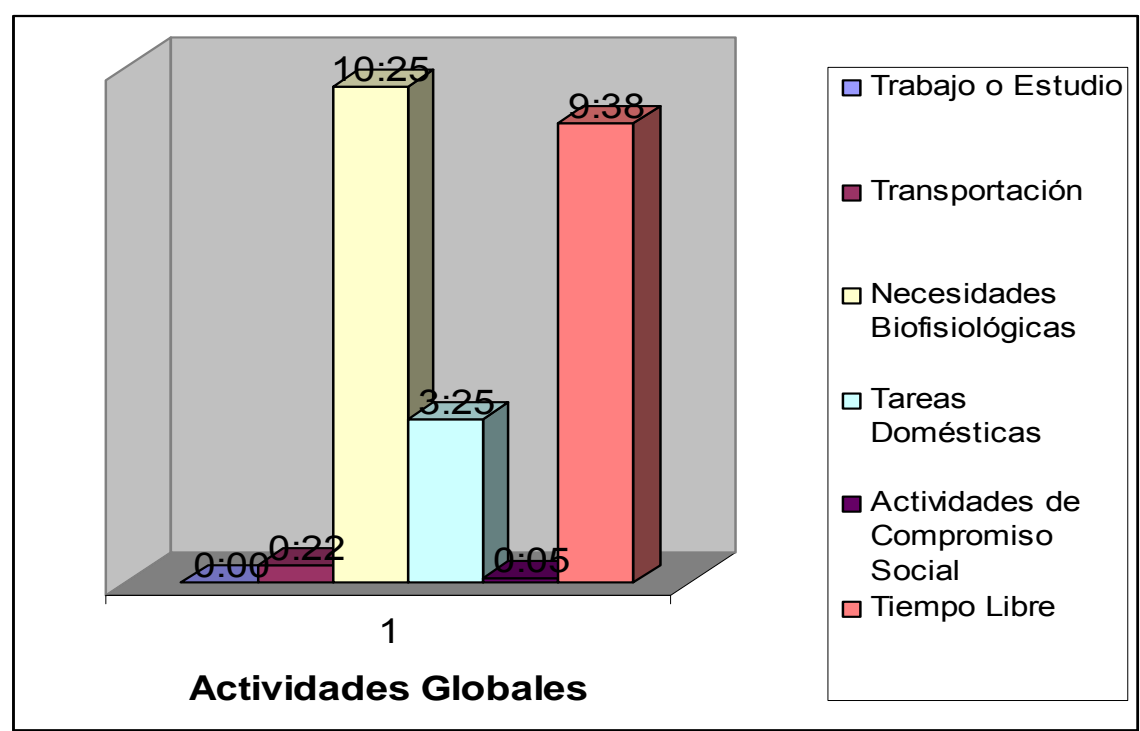
**Anexo No.8: Grado de satisfacción**

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

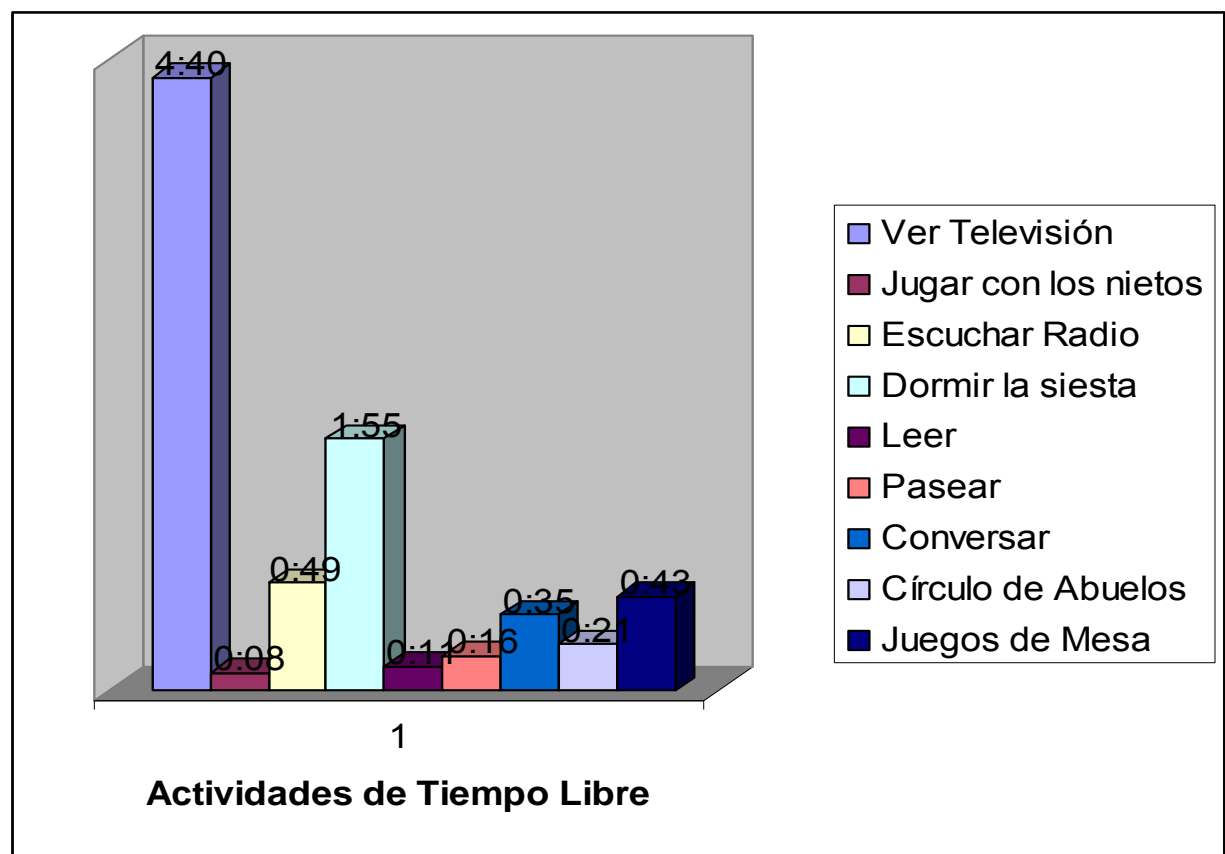
**Anexo No.9: Actividades Físico recreativas que le gustaría realizar en orden de prioridad**

Actividad	Cantidad	%
Videos de la tercera edad	23	100
Cumpleaños colectivos	23	100
Bailes tradicionales	22	95.6
Excursiones	21	91.3
Conmemoración de fechas históricas	21	91.3
Peñas deportivas	20	85.9
Tablas gimnasticas	19	82.6
Paseos nocturnos	18	78.2
Intercambio con otros CDR	16	69.5
Deportivas recreativas	14	60.8
Círculo de abuelo	14	60.8
Plan de la calle	11	47.8
Visitas a museos	9	39.1
caminatas	9	39.1
Juegos de mesa	8	34.7
Torneos de domino	7	30.4

**Anexo No.10: Gráfico - Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**



Anexo No.11: Gráfico Actividades de Tiempo Libre.



## **ANEXO No.12: Encuesta de satisfacción.**

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

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

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

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

- 2 Se siente satisfecho por el horario en que se realizan estas actividades:

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

3. De las opciones brindadas en las actividades físico recreativas ubique por orden los 3 que prefiere, y las3 que menos prefiere.

---

---

---

---

---



**Anexo No.13: Listado de especialistas**

<b>No</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Años de Experiencia</b>	<b>Nivel cultural</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Centro de procedencia</b>
1	Arturo Aguilar Hernández	13	Licenciado	J/ Dpto. de Cul. Fis. y Rec.	Dirección Mpal de Deporte
2	Jesús O. Palier 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 No.14: ENCUESTA APLICADA A LOS ESPECIALISTA**

Estimado(a) Colega:

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

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades para ocupar el tiempo libre en estas edades, que nos permita dar solución a esta problemática. Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de 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 ESPECIALITA 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 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** 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.