

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO.”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO.

Tesis presentada en opción al título académico de master en ciencias en Actividad Física en la Comunidad.

Título: Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación de los Adultos Mayores en las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Autor: *Lic. José Antonio Reyes Romero.*

Tutora: *M.Sc. Nancy Darías Avila.*

2011

“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”



**“LA VEJEZ ES UN TRIUNFO, PARA ALCANZARLA
HEMOS DE DEJAR UNA ESTELA DE AMOR Y
SACRIFICIO EN NUESTRO ANDAR POR LOS CAMINOS
DE LA VIDA”.**

Fidel Castro Ruz

AGRADECIMIENTOS

- Detrás de toda obra humana hay siempre varios colaboradores, amigos y apoyos espirituales que la hacen posible, le agradezco a mi tutora por su paciencia, tiempo, dedicación, esfuerzo y sacrificio.
- A mis padres, a mis hijos, a toda mi familia y especiales amigos, por su constante desvelo, por su apoyo y estímulo, y por confiar siempre en mí.

DEDICATORIA

- ❖ A la memoria de mis padres, quienes anhelaron siempre lo mejor para mí.
- ❖ A mis hijos que me inspiran a seguir siempre adelante.
- ❖ A mis hermanas que son especiales, y muestran una constante preocupación.
- ❖ A mis amigos y a todas las personas que me han apoyado siempre para que este y otros sueños puedan realizarse.

RESUMEN

El presente trabajo que tiene como título: Plan de Actividades Físicas Recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades del círculo de abuelos de la comunidad San Vicente del municipio Viñales, está encaminado a incrementar la participación, estimular el interés, elevar la autoestima, el trabajo en grupo. Para conocer las preferencias que tienen acerca de las actividades físicas recreativas se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático, corroborando que hay insuficiencias en la participación y divulgación de las actividades, es por esa razón que le vemos gran importancia a esta investigación ya que solucionamos esta problemática. Se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa y se obtuvo como resultado fundamentalmente que no existían a las actividades porque no están en correspondencia con sus gustos y preferencias y en muchas ocasiones por no haber divulgación de las mismas. El plan de actividades como opción propuestas brindan una adecuada arma para lograr la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo, las cuales fueron sometidos al criterios de especialistas, constatándose que éstas van a permitir que el adulto mayor de la circunscripción San Vicente sientan la necesidad de participar ya que están acordes a su edad, elevando su calidad de vida y su reincorporación a la sociedad. Este trabajo posee una gran significación práctica, ya que encontrar una solución para incrementar la participación en las actividades del círculo de abuelo en esta comunidad.

INDICE	Págs.
Introducción.	6
Capítulo 1 Las actividades con el adulto mayor y los círculos de abuelo desde la comunidad.	14
1.1 La vida del adulto mayor.	14
1.2 Características psicológicas del adulto mayor.	23
1.3 Actividades físicas y recreativas en los adultos mayores.	27
1.4 El envejecimiento y la actividad físicas recreativa.	31
1.5 Programa educación física para adulto mayor.....	35
Capítulo 2 Propuesta del plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.	48
2.1 Estrategia Metodológica: Técnicas e instrumentos utilizados.	48
2.2 Diagnostico preliminar de la participación en las actividades.	52
2.3 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físicas recreativas para el adulto mayor de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.....	56
2.4 Propuesta del plan de actividades físicas recreativas en el adulto mayor.	59
2.5 Resultados de la valoración de los especialistas y del pre –experimento.	66
Conclusiones.	72
Recomendaciones.	73
Bibliografía.	
Anexos.	

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas como su contenido así lo indican, son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la Importancia que representan para la sociedad.

Teniendo en cuenta la situación mencionada hemos elaborado un plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor mediante las cuales se busca encontrar una forma práctica y sencilla para poder implementar medidas de atención a los mismos, dándole respuesta al abandono, la marginalidad y el sedentarismo y constituyendo a la vez una vía para canalizar la utilización del tiempo libre ya que esta es una necesidad social para el individuo, en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre y que pueda alcanzar en la sociedad.

Se afirma que, a escala mundial, el siglo XX ha sido de crecimiento para la población y que el siglo XXI el de su envejecimiento. La era moderna se caracteriza no tanto por el aumento en el límite superior de la duración de la vida humana sino por un aumento en la proporción y el número de quiénes viven para acercarse a ese límite.

Ante esta realidad, la sociedad y las instituciones rectoras se enfrentan a la revolución de los servicios sociales, reto que impone la situación actual para mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional en el planeta, con una concepción de integralidad y universalidad para el diseño armónico de las estrategias en el orden político, económico y social.

La evolución de la población de Cuba ha tenido cambios significativos a lo largo de este siglo, fundamentalmente en los últimos 48 años. Alrededor de 1960, la población de Cuba era algo superior a los 7 000 000 de habitantes, en enero de 1996 arribó a los 11 000 000 y en el año 2000 fue superior. En este siglo, cuando se cumplan sus primeros 2 decenios, la población alcanzará los 11 7 00 000 de habitantes, según las últimas proyecciones realizadas.

La dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, y las proyecciones de población revelan que para el año 2025 Cuba será el país más envejecido de la región. Estas etapas avanzadas de la transición demográfica se caracterizan por el envejecimiento de la población, es decir, por el aumento de la proporción de ancianos, los cuales crecen a una tasa anual de un 3 por ciento, mientras la población total lo hace alrededor del 1 por ciento. Ello debe ser tenido en cuenta para la planificación del desarrollo económico y social de un país, pues exige considerables inversiones, fundamentalmente en apoyo social y financiero; en atención a la salud, y en actualización de la capacitación y educación para maximizar una vida productiva y satisfactoria de los adultos mayores.

Los problemas relativos al envejecimiento son complejos, pues configuran al adulto mayor como un inválido, de ahí parte la necesidad de mostrar a la sociedad que el adulto mayor es un ser activo, capaz de ofrecer respuestas creativas con base en la experiencia de vida, considerando que el envejecimiento propicia oportunidades de nuevas habilidades y de nuevos conocimientos.

Incluir al adulto mayor en la vida real es incorporarlo en las discusiones de problemáticas evidentes en el desarrollo humano y social, ya que el mismo es un actor político dentro de la esfera privada, familiar y social, independientemente que este derecho este siendo relegado tanto por la propia familia, como por la sociedad, que todo el tiempo lo elimina de diferentes formas por la precariedad en la atención de salud, educación, cultura y recreación.

La actividad física es necesaria en ese público ya que a partir de los 60 años comienzan a presentarse dificultades, dentro de ellas: problemas de locomoción, poca resistencia física y control de la postura, debilitamiento de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis, diabetes y otras que repercuten en su bienestar social y que la práctica de actividades físicas contribuye a mejorar.

La vida de las personas mayores está cambiando debido al avance de la sociedad: la esperanza, calidad de vida y la práctica de actividades físicas en este grupo social aumenta considerablemente, provocando un aumento de la demanda

de programas de actividades físicas para mayores. Para cubrirla el profesional de la Educación Física debe conocer las necesidades de estos grupos sociales y diseñar programas acorde con las mismas.

En el presente trabajo se realiza un análisis sociológico y una identificación de las características más comunes en este sector de la población en continuo crecimiento, fundamentadas en teorías y clasificaciones de autores de reconocido nivel, por lo que esperamos que el mismo sea de utilidad para profesionales de la Educación Física y toda persona relacionada con el trato de personas mayores.

El Estado Cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 65 a 70 años, 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.

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

La elaboración de un plan de actividades físicas para los adultos mayores deben llevar en consideración básicamente el objetivo para que el mismo pueda cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, intentar impedir que el adulto mayor pierda su auto-independencia manteniendo su salud física y mental a través de las actividades física deportivas y recreativas.

Teniendo en cuenta que las actividades físicas y recreativas son aquellas que satisfacen las necesidades e intereses del ser humano para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad.

En la comunidad San Vicente existen dificultades en cuanto a la poca realización y participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas que se realizan que mantengan o mejoren la salud y el trabajo en grupo en correspondencia con los intereses y necesidades, de hay que no participen en las pocas actividades que se realizan.

Teniendo en cuenta las dificultades el autor al realizar la búsqueda bibliográfica pudo constatar la carencia de literatura y materiales de consulta que aborden esta

temática que se propone en nuestra investigación solo aparecen indicaciones metodológicas para trabajar los adultos mayores en los círculos de abuelo y en la realización de las composiciones gimnásticas. Atendiendo a todo lo anterior nos planteamos el siguiente:

Problema:

¿Cómo incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales?

Objeto de estudio:

Proceso de educación física en el adulto mayor.

Campo de acción:

La participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo.

Objetivo general:

Proponer un plan de actividades física recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Preguntas científicas:

- 1-¿Que antecedentes teóricos existen sobre la participación en las actividades de los adultos mayores a los círculos de abuelo?
- 2- ¿Cuál es la situación actual de la participación a las actividades del círculo de abuelo de los adultos mayores en la comunidad San Vicente del municipio Viñales?
- 3-¿Qué actividades física recreativas pueden elaborarse para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales?
- 4-¿Cuál es la utilidad práctica del plan de actividades física recreativas elaboradas para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales?

Tareas científicas:

- 1 – Sistematización de los antecedentes teóricos existente sobre la participación de los adultos mayores a los círculos de abuelo.

2 – Determinación de la situación actual en relación con la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

3 – Elaboración del plan de actividades física recreativa para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

4 – Valoración de la utilidad práctica del plan de actividades física recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población:

Son los 60 habitantes con 60 o más años de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Muestra:

Esta representada por 20 adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales seleccionados utilizando proporción 3:1 lo que representa el 33.3%.

Como nuestra secundaria se utilizó 1 Profesor de Cultura Física, un Jefe del grupo básico, el médico del consultorio, la enfermera, la brigadista sanitaria, el profesor de recreación, el delegado de la circunscripción, dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC que atiende ésta actividad, el director y el subdirector del combinado deportivo que se encuentran en la comunidad.

MÉTODOS UTILIZADOS

Métodos teóricos

Histórico-Lógico: Nos permitió conocer lo relacionado con los adultos mayores y los círculos de abuelos y su evolución hasta nuestros días.

Análisis-Síntesis: Para fraccionar el proceso de la participación en sus partes, valorar el trabajo con el adulto mayor y los círculos de abuelos y delimitar las actividades recreativas a realizar con ellos.

Inductivo-Deductivo: Permite inducir la investigación de lo general a lo particular es decir la participación en las actividades el modo de realizarlas con el adulto

mayor y caracterizar las actividades recreativas a realizar con ellos siguiendo el ordenamiento lógico de la misma y poder llegar a la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas.

Métodos empíricos

Observación: Se utilizó para determinar la participación en las actividades de los adultos mayores en la comunidad.

Encuesta: Se utilizó para detectar las causas que provocan la poca participación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelo ya que éstos han perdido el dinamismo y la espectacularidad que las caracterizan convirtiéndolas en muy tradicionales y poco creativas y con muy poca divulgación de las mismas.

Entrevistas: Se utilizó para conocer la opinión de los Profesores de Cultura Física, director y subdirector del combinado deportivo, Jefe del grupo básico, el médicos del consultorio, la enfermera, la brigadista sanitaria, el profesor de recreación, el delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC acerca de las participación en las actividades de los adultos mayores y su utilización en la comunidad.

Análisis Documental: Nos sirvió para obtener la información especializada y material por Internet acerca de la participación en actividades del círculo de abuelo de los adultos mayores y su trabajo desde la comunidad.

Valoración crítica por los especialistas: La propuesta de plan de actividades físicas recreativas se sometió a 11 especialistas para valorar su utilidad práctica.

Experimento: Del tipo pre-experimental y se utilizó al comparar los resultados del diagnóstico inicial con el diagnóstico final y así valorar la utilidad del plan de actividades físicas recreativas que incrementa la participación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad

Los métodos sociales y de intervención comunitaria

Forum Comunitario: Se hizo en conjunto con los factores de la comunidad, como fueron, personas de la FMC, presidentes del CDR, Presidente del consejo popular, además adultos de la comunidad.

Enfoque a través de informantes claves: Se utilizó a personas que conocen el problema a estudiar, especialistas en recreación y cultura física con un amplio

conocimiento sobre participación, trabajo con el adulto mayor, círculos de abuelo y actividades físicas recreativas en la comunidad.

Métodos estadísticos

Se utilizó la estadística descriptiva e inferenciales, para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual y el nivel de significación de la propuesta.

Contribución a la teoría:

Con la investigación se sistematizan conceptos, principios y leyes que enriquecen la teoría científica sobre la participación en actividades del círculo de abuelo del adulto mayor en la comunidad, determinándose el plan de actividades físicas recreativas.

Contribución a la práctica:

Tienen un carácter instrumental pues el plan de actividades físicas recreativas propuestos contribuirán a incrementar la participación del adulto mayor en las actividades del círculo de abuelo de la comunidad, lo que dará una nueva opción de éste proceso en la realidad, convirtiéndose en un modelo más eficiente, productivo y viable, para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

Este trabajo ha sido presentada en la jornada científica metodológica de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río 2006 y 2008, Fórum de ciencia y técnica 2008, en la VI Conferencia Científica Pedagógica Internacional de Educación Física y Deporte 2007, en el XVI Fórum de ciencia y técnica, en el congreso provincial Pedagogía 2009, ha sido publicada en CD memorias del congreso provincial Pedagogía 2009, en el soporte magnético de la jornada científica internacional de Educación Física y Deporte 2009.

Diploma: Por haber participado en la condición de autor en el Evento de Mujer Creadora de la ANIR 2008 en la CTC provincial.

Diploma: Por participar en el evento Ramal de Ciencias Sociales de la Dirección Municipal de Deportes y CITMA de Pinar del Río en los años 2007 y 2008

Reconocimiento: Por participar como autor en el evento de Forum Municipal y Provincial de deportes julio 2007 -2008.

CAPÍTULO I LAS ACTIVIDADES CON EL ADULTO MAYOR Y LOS CÍRCULOS DE ABUELO DESDE LA COMUNIDAD.

El objetivo de este capítulo es describir los antecedentes teóricos que fundamentan las actividades en la comunidad, particularmente con en los adultos mayores. Se destacarán origen y desarrollo de ellas en el mundo y Cuba, los rasgos del adulto mayor y algunas características de la comunidad como mediadora del proceso recreativo.

1.1 LA VIDA DEL ADULTO MAYOR.

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paz precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la

actualidad, ni el propio anciano se considera a si mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

El envejecimiento

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

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere (20) en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Durante la tercera edad la última etapa del ser humano, el individuo empieza a sufrir los estragos físicos de su edad, comenzando por perder su agilidad, y el cabello, en fin pierde gran parte de sus habilidades físicas e intelectuales.

Cuando la persona envejece sus sentidos: vista, oído, olfato, gusto, y tacto, tienden a disminuir. ¿Cómo afectan estos cambios en su conducta? (¿Cómo estoy cambiando?, William Spear, 1989, pp. 95 - 96)

La atención del anciano requiere de mayores conocimientos y también de varias habilidades por parte de los que las atienden como el gericulturista, gerontólogo, enfermeras, etc.

Uno de los principales objetivos en la atención del anciano, tiene que ver con la respuesta del mismo hacia el proceso de enfermedad o invalidez por lo que el papel de los técnicos está dirigido a la valoración del estado de salud - enfermedad, el diagnóstico y actividades que deben realizar.

El mundo del anciano está muy relacionado al proceso de pérdidas la cual lo impacta y le ocasiona un estado de crisis.

En la etapa adulta las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones ya sean materiales o sociales, las cuales en la vejez no es posible compensar

El estado cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 60 a 65 años, 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.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la Tercera Edad integradas a los círculos de abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad. La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

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

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

La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos. Por lo que pensamos que estos adultos están en condiciones de reinsertarse a la vida laboral.

La pérdida del empleo y del ingreso regular, supone un cambio serio para, el hombre anciano, que se ve precipitado por el prurito de rapidez importante en nuestro actual sistema, industrial. La vejez crea generalmente un problema,

económico, pocos son los asalariados que pueden sostener una familia y ahorrar al mismo tiempo dinero que garantice su propio mantenimiento en la ancianidad. Con demasiada frecuencia los hijos, ya adultos tienen bastante con mantener a sus propias familias para poder cuidar de sus padres ancianos.

El problema del envejecimiento se examinó por primera vez en la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2000 (44). En aquel momento no era tan evidente que la población mundial envejecería de forma tan impresionante como sucedió en los decenios siguientes. En 1969, 20 años después, se reexaminó la situación, y finalmente se exhortó a la celebración de una Asamblea Mundial sobre el envejecimiento.

En agosto de 1982 la ONU organizó en Viena la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, con la finalidad de discutir el impacto del envejecimiento poblacional y promover las políticas que permitieran prever y reaccionar de manera oportuna ante las consecuencias que ese fenómeno acarrearía. La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró a 1999 como el Año Internacional de las personas de edad y emitió una declaración donde exhortó a la a la sociedad internacional a facilitar la colaboración entre sectores y naciones y a crear una sociedad para todas las edades; además decidió que se celebrara en Cuba el día del adulto mayor como actividad central latinoamericana de ese organismo ese año.

A lo largo de la historia el hombre ha estado preocupado por el envejecimiento y los miembros más viejos de todas las sociedades han recibido siempre algún grado de atención, ya sea en sentido positivo o negativo. Los antiguos chinos consideraban el envejecer como un gran honor y Confucio establecía una correlación positiva entre la edad de una persona y el grado de respeto hacia ella. Por el contrario, los antiguos egipcios odiaban envejecer y desarrollaron toda una serie de pociones para evitarlo. En la antigua Grecia existían opiniones divididas: Platón promocionaba a los ancianos como mejores líderes (gerontocracia) mientras que Aristóteles negaba esto. Tampoco los dioses olímpicos amaban a los ancianos. Para estos griegos adoradores de la belleza, la vejez, con su deterioro inevitable, no podía menos que significar una ofensa al espíritu, motivo de mofa en

sus comedias. En la época del Imperio Romano, en las naciones conquistadas por éste, a los primeros que mataban eran a los viejos y a los enfermos, por considerarlos una carga. Conocidos son también, durante la conquista de América, los intentos de Ponce de León por encontrar la Fuente de la Juventud en la Florida, lugar donde encontró la muerte en manos de los salvajes, conforme han existido todas estas opiniones, también existen múltiples definiciones del envejecimiento, teniendo en cuenta que es un proceso complejo en el cual inciden genética y medio ambiente y que hay que enfrentarlo desde varias aristas como son los aspectos biológicos, los psicológicos y el modelo social, esencia filosófica de la vida humana. Una definición que abarque todos estos aspectos es en extremo difícil de enunciar.

La población del mundo se ha multiplicado en la última mitad del siglo. En el 1950, habían dos mil millones y medio de habitantes. Para 1960 aumentó a tres mil millones, cuatro en 1975, cinco para finales de la década de los ochenta y ahora, estamos a punto de llegar a los seis mil millones de habitantes. En algún momento de este siglo, llegaremos a 10 mil millones (6,7).

Llegar a los primeros 5 mil millones tomó por lo menos 50000 años, los segundos llegarán en sólo 50 años. Este incremento se está dando principalmente en Asia y África y su causa es la reducción en la mortalidad infantil y el aumento en la expectativa de vida. Sin embargo, el tiempo de vida depende en gran parte del lugar en que se vive. La expectativa de vida en Japón es de 81 años para las mujeres y 76 para los hombres; esto representa menos de la mitad de la expectativa en Sierra Leona

En 1950 se estimaba que 371 millones de personas, el 6% de la población total del mundo, tenían más de 65 años. Esta proporción es mucho mayor en Europa 14%, y Norteamérica 13 % que en Latinoamérica y Asia 5% y África 3%. La proporción de población de personas mayores de 65 años es predominantemente femenina 57% y en los países desarrollados este porcentaje aumenta la degeneración física y los múltiples trastornos orgánicos constituyen uno de los principales focos de ansiedad para el anciano.

Dicha ansiedad puede verse incrementada por la suma de otros factores: cercanía final de la vida, término de la actividad laboral con la edad de la jubilación y consiguiente desocupación económica, como consecuencias de la reducción de los ingresos recibidos por el individuo al pasar o cobrar la pensión, en relación a lo que recibía cuando se hallaba activo laboralmente.

Vejez activa. El envejecimiento activo consiste en llevar a medida que uno envejece una vida productiva y sana en la familia, la sociedad y la economía. la vejez activa refleja el deseo y la capacidad de la persona de edad para mantenerse involucrada en actividades productivas, los estereotipos de las personas de edad como improductivos y dependientes son injustos y van en detrimento de la vitalidad de la sociedad así como de la dignidad de los individuos.

Promover salud

Pese al avance de la ciencia, la respuesta sigue siendo la misma a la que arribaron los sabios de la antigüedad: llevar una vida pendiente, sin hábitos tóxicos.

Entre la lista de hábitos de vida sana, la actividad física, siempre ha ocupado un lugar destacado. Si es cierto, que en los jóvenes el entrenamiento físico representa un factor importante en el desarrollo de las facultades motoras, no debe olvidarse que el acondicionamiento preventivo de los sistemas cardiorrespiratorios, locomotor y nervioso de los adultos y ancianos, constituye un seguro de vida barato y útil, para dichas personas, de hecho representa un beneficio social y económico para el país.

La salud del anciano es una de las metas principales de los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud. Se define no solo como la “ausencia de enfermedades” sino como “un estado completo de bienestar físico, mental y social”.

El aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad implican el envejecimiento progresivo de la población. Dada la importancia actual y futura del envejecimiento de la población, la atención sanitaria a las personas mayores constituye uno de los retos más apremiantes en las próximas décadas. Envejecer

conduce a un deterioro fisiológico, asociado comúnmente a enfermedades crónicas y multisistémicas, alteraciones psicológicas y discapacidades.

Se impone mantener una actividad mental y social para conservar la salud y las funciones orgánicas en la edad avanzada; así, la labor que desempeña, la posición social y las relaciones personales pueden ejercer una acción vital sobre la salud, con tanto impacto como las medidas higiénico -dietéticas.

El Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz ha planteado: “Lo que gastemos en Educación Física y Deporte lo ahorraremos en medicamentos y recursos médicos”.

La edad modifica los caracteres fisicoquímicos del gel coloidal, puede alterar la alimentación y la oxigenación de las células, acelerando así el desgaste y la sensibilidad a la inestabilidad reconocida de las suspensiones coloidales. Son muchos los autores y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno. El envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad" de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas. 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.

El tiempo de vida de los ancianos, generalmente en situación de jubilado o pensionista, es cada vez más largo. Por eso las situaciones psicosociales y la propia personalidad pueden cambiar desde que entra a la “tercera edad” hasta que alcanza la vejez avanzada. Hay personas mayores a las que el hecho de envejecer les motiva a descubrir nuevos roles en la vida o les impulsa a buscar nuevos medios para conservar su habitual rol y no perder su status o razón de estar en el mundo social que conocen. Otros en cambio tienen una actitud totalmente negativa. Toda persona tiene un comportamiento, condicionado a diversos factores y su capacidad de adaptación va a depender de su salud, recursos económicos y el apoyo familiar o social que reciba.

Las posibilidades de adaptarse a la situación y puesto que la sociedad y la familia le ofrecen, están determinadas en el anciano por su pasado y sus capacidades de comunicación y respuesta.

Sobre su pasado no se puede hacer nada. Pero sí, sobre sus posibilidades de comunicación y respuesta, podemos actuar a través de la acción de un equipo interdisciplinario (familia, trabajadora social, enfermero/a, psicólogo, médico, terapeuta del lenguaje, etc. (Pág.145/114 Manual de Geriatria, A. Salgado, Guillén, 1997)

El individuo de 60 años o más que se encuentra laboralmente activo tiene un sinnúmero considerable de razones para sentirse emocionalmente satisfecho en su núcleo familiar, pues presupone la conservación del status familiar, al poder influir de forma positiva en el sustento económico de la familia. En este estudio se encontró una fuerte asociación entre el tipo de relación familiar percibida por el adulto mayor y su estado de ocupación laboral.

Relaciones sociales del adulto mayor.

El proceso del envejecimiento tiene lugar en el contexto social. Sí bien las limitaciones sociales y personales de los últimos años podrían limitar o modificar el comportamiento social también presentan nuevas oportunidades y experiencias sociales, gratificantes para las personas de edad.

El comportamiento social al igual que la juventud, se ve influido por dos factores importantes: las características personales del individuo y apoyos sociales disponibles.

Los abuelos son muy útiles en la sociedad, dan amor, apoyo sin pedir mucho a cambio, dan consejos y también mucha sabiduría a los jóvenes, lo cual beneficia tanto a quien da como al que recibe. Muchas personas sienten la necesidad de dejar algo cuando mueren; también sienten la necesidad de dejar los conocimientos adquiridos a lo largo de su vida y aconsejan y guían a los jóvenes, proceso que con frecuencia se denomina "Hacerse viejo".

Ser abuelo es una manera de satisfacer estas necesidades y mantenerse en contacto con las nuevas generaciones.

Las amistades son especialmente importantes en estos años Baldassare Larson, 1984.

Las relaciones familiares con frecuencia remarcen la dependencia y la atención., los amigos son fuente alegría; tener una persona a la cual le cuente todos sus anhelos, preocupaciones, etc.

Aquellos cuya dignidad es formada por otros, cuidan más de sí mismos y tienen mejor salud (Leontiev.N .A.)

Los ancianos pueden enfrentar los retos normales de la edad adulta tardía con menos problemas.

Cambios en las relaciones sociales

La pérdida del empleo y del ingreso regular, supone un cambio serio para el hombre anciano, que se ve precipitado por el prurito de rapidez importante en nuestro actual sistema, industrial.

La vejez crea generalmente un problema, económico, pocos son los asalariados que pueden sostener una familia y ahorrar al mismo tiempo dinero que garantice su propio mantenimiento en la ancianidad.

Con demasiada frecuencia los hijos, ya adultos tienen bastante con mantener a sus propias familias para poder cuidar de sus padres ancianos.

Por tal razón nos hemos trazado un plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Tras la creación del INDER, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, a encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte, la Cultura Física y la Recreación a los mas recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articulará activamente a ésta cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer.

1.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR.

- Cambio de la personalidad existe una negación al envejecimiento
- Padecen de insomnio, ansiedad depresión por la carencia sexual
- Poca motivación y desinterés por realizar cualquiera actividad.
- Carencia de afecto.
- Perdida de la memoria, por lo que interviene en el proceso de información.
- Afectación de la psicomotozidad, no evolucionan de la misma manera.
- Perdida de la ABC. (higiene, alimentación, comunicación y vestuario, o sea se

define “como embellecer equivale a declinar aunque las acciones no son básicamente diferente a los jóvenes, es decir no existe un cambio inherente en la edad.

- Dependencia de medicamentos, búsqueda de enfermedades (quejas hipocondríaca

T. Orosa (2001) citado por Cañizare (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 dadas el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso aunque si se produce neoformaciones importantes

Psicología de la salud y vejez.

Estudiar a las personas mayores como un grupo que, por sus especiales características, debe ser estudiado y tratado separadamente puede llevar a conclusiones erróneas.

Por ello, es especialmente interesante contemplar la salud desde la perspectiva del ciclo vital, partiendo del supuesto de que los factores psicológicos y sociales se relacionan con la salud en cualquier edad.

Lo que es válido en la edad adulta lo es también, en términos generales para los mayores.

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.

Aspecto social:

Según Kane (1987) el posicionamiento del adulto mayor tiene diversas dimensiones para observar y analizar, tales como: las relaciones sociales, actividades sociales, recursos sociales, El soporte social, la sobrecarga y el estrés que recae sobre la familia, en general, o sobre la persona que cuida en particular.

Para Pascal (1996), hay que tener en cuenta que la mensuración del desempeño social no es fácil, pues se trata de un concepto amplio, lo cual envuelve todas las actividades de las relaciones humanas y que es influenciado por diferentes formas de pensar y de ver el mundo.

Por lo tanto, en este tópico sobre los aspectos sociales del envejecimiento, hablaremos de consideraciones generales sobre la jubilación, tipos de familia, soporte social de la familia, manifestaciones sexuales, religiosidad y espiritualidad. En cuanto a las actividades y relaciones sociales, un factor bastante importante y que cambia considerablemente en la vida del adulto mayor es la jubilación, la cual lleva el individuo a apartarse de su actividad profesional, pudiendo generar un proceso de despersonalización y marginación social.

En una sociedad donde el hombre vale por lo que produce en el ciclo “producción – consumo”, el acaba por no concebir la jubilación como derecho adquirido para hacer opciones y vivir con libertad dentro de ellas, por el contrario, pasa a vivir marginado socialmente. Esta marginación puede empezar en la propia familia, que muchas veces, segrega al padre jubilado por ser considerado, relata que una jubilación activa puede evitar que los jubilados vivan marginados, y continúen a participar del universo social. En esta situación, es buena la participación en actividades de interés del jubilado, como: grupos de convivencia, estudios, auto-ayuda, actividades físicas, actividades filantrópicas, cursos, entre otras.

La familia es considerada como el lugar de cuidados, protección, afectividad, socialización y formación de personalidades. La socialización de sus miembros para convertirse en ciudadanos, parece ser una de las tareas más importantes. En lo referente al adulto mayor, la función de protección es una de las más necesarias, puesto que la familia es una red de soporte para él;

independientemente de las tradiciones culturales y económicas de cada sociedad, la familia todavía es la principal responsable por la manutención y cuidado de sus “viejos”.

Otra característica, habla del comportamiento que, de manera general, la sociedad y la familia exigen de la persona en la tercera edad, o sea, que el esté dentro de los moldes y patrones juzgados compatibles con su edad, el lugar y el papel que deba asumir. Al adulto mayor son impuestas restricciones en el vestuario, en su manera de ser y apariencia. Esto termina influenciando en las manifestaciones sexuales. En la sexualidad del adulto mayor, existe una imagen estereotipada de envejecimiento sin sexo, que despierta preconceitos y pensamientos malvados cuando se habla de sexo en la vejez. Este aspecto es parte importante en el logro de una óptima calidad de vida en esta edad y la expresión sexual saludable es política social en Cuba: LT Sociología y Trabajo social aplicado según Ezequiel Ander.

La Política social puede definirse como un conjunto de acciones que, como parte de las políticas públicas, tiene el propósito de mejorar la calidad de vida mediante la prestación de una serie de servicios sociales que procuran atender las necesidades básicas de todos los ciudadanos, asegurando unos niveles mínimos de renta , alimentación, educación y vivienda. Así mismo tiene que disminuir las desigualdades sociales y aprender los colectivos que, por razones de edad o impedimentos físicos o psíquicos no puede generar recursos por medio de su trabajo.

El envejecimiento psicológico de un individuo es la consecuencia de la acción del tiempo vivido y percibido por él sobre su personalidad.

El tiempo de vida de los ancianos, generalmente en situación de jubilado o pensionista, es cada vez más largo. Por eso las situaciones psicosociales y la propia personalidad pueden cambiar desde que entra a la “tercera edad” hasta que alcanza la vejez avanzada.

Hay personas mayores a las que el hecho de envejecer les motiva a descubrir nuevos roles en la vida o les impulsa a buscar nuevos medios para conservar su habitual rol y no perder su status o razón de estar en el mundo social que

conocen. Otros en cambio tienen una actitud totalmente negativa. Toda persona tiene un comportamiento, condicionado a diversos factores y su capacidad de adaptación va a depender de su salud, recursos económicos y el apoyo familiar o social que reciba.

Las posibilidades de adaptarse a la situación y puesto que la sociedad y la familia le ofrecen, están determinadas en el anciano por su pasado y sus capacidades de comunicación y respuesta. Sobre su pasado no se puede hacer nada. Pero sí, sobre sus posibilidades de comunicación y respuesta, podemos actuar a través de la acción de un equipo interdisciplinario (familia, trabajadora social, enfermero/a, psicólogo, médico, terapeuta del lenguaje, etc.)

1.3 ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES

La participación de los adultos mayores en las actividades física y recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades mas un estado completo de bienestar físico mental social y con la calidad de vida que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y social ambientales pudiendo ser modificables o no por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales mas importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud y la longevidad

La tercera edad y la actividad física

El rendimiento físico varia a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse mas acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo.
- Poca actividad física

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

Una actividad física reglada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada “tercera edad”.

Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad de los adultos mayores.

El crecimiento demográfico nacional específicamente de adultos mayores vislumbra un fuerte impacto para el sector social económico y político, por lo que es necesario para los profesionales en salud diseñar estrategias de atención primaria para esta población, clasificada por la organización mundial de salud OMS como alternativas prioritaria para lograr alcanzar las metas de salud para todos.

A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distinto grado durante su existencia, los cambios logrados por el organismo no son permanentes sino transitorios porque desaparecen al abandonarse su práctica, y se presentan declinaciones funcionales en la mayoría de los sistemas fisiológicos del cuerpo, las cuales provocan la incidencia y progresión de enfermedades crónicas como las cardiorrespiratorias, hipertensión, diabetes mellitas, obesidad y otras relacionadas con el proceso de envejecimiento y obesidad.

En adultos mayores la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta en punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades crónicas a diferencia de personas que participan en actividades físicas regulares.

Por lo tanto y con el apoyo de suficiente evidencia científica que señala el estilo de vida como responsable de gran parte de los problemas de movilidad pérdida de funcionalidad e independencia, es necesario brindar el servicio profesional adecuado para contrarrestar los efectos nocivos de la falta de actividad, pues de la adaptación del adulto mayor al diario quehacer dependerán su independencia su calidad de vida y su dignidad.

Es precisamente en este contexto que debe considerarse como objetivo de la educación de la salud el enseñar comportamientos preventivos de enfermedad y resaltar como una medida más efectiva el estar físicamente activo.

Corresponde al profesional en Educación Física mostrar el vínculo entre el ejercicio y la salud en adultos mayores y diseñar estrategias para lograr que el adulto mayor opte por un estilo de vida activo

Según (ORTEGA Y PUJOL, 1997) Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas, metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas (enfermedades cardiovasculares mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida .

Benéficos de la práctica regular de ejercicios físicos.

Cañizares, M. y Colectivo de autores. (2003) plantean que “La práctica de actividades físicas ejerce cambios y transformaciones en los diferentes órganos y sistemas del organismo del adulto mayor, con influencia sobre él así como en su conducta social”

Sistema nervioso

- Se manifiestan transformaciones positivas en el control, equilibrio y velocidad de los diferentes procesos orgánicos.
- .La coordinación y los reflejos mejoran.
- .El stress disminuye así como los estados emocionales.

Nivel cardiovascular.

- Estructuralmente se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular.
- Respecto a los componentes se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).
- Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad.
- Estando en reposo evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad.
- Mejora la circulación.

Nivel respiratorio.

- Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración.
- Amplia el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto y en general mejora la actividad respiratoria.
- La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

A nivel muscular.

- Aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones.
- Funcionalmente hay una mayor fuerza y resistencia.

- Aumento y mejora de la actividad energética.
- Mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz.

Nivel óseo y articular.

- Producen mejora en la composición ósea aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales.
- Estructuralmente aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílagos, ligamentos etc.)

Nivel metabólico.

- La actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala).
- Mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.

Nivel psicosocial.

- Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás.
- Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y aportar alegría, diversión y confianza en si mismo,

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 la de una persona poco entrenada.
- El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas.
- Su efecto positivo puede ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo con estos excesos.

1.4 EL ENVEJECIMIENTO Y LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

El paso a la tercera edad no se realiza a una edad concreta ni de una sola vez, sino que existe un proceso que desemboca en un estado que normalmente se define por características asociadas a incapacidad, pasividad, independencia.

Es importante tener en cuenta esto último para poder comprender la actitud de las personas ante este periodo de transición.

A lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad, también ha ido evolucionando la forma de entender esta etapa de la vida. Por ello Marcos Alonso se refiere a la vejez como construcción social.

Actualmente son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de qué edad una persona es considerada mayor (jubilación) y como desde antaño, se les asigna unos roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes propios de los "viejos".

Aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever, la vejez no es un fenómeno homogéneo y no podemos esperar de ellos conductas homogéneas.

Hay una serie de variables que influyen como el nivel económico y cultural, los hábitos de ocio, la personalidad, las relaciones afectivas, los vínculos familiares, el tipo de trabajo desarrollado, la conciencia, las enfermedades padecidas. La práctica de actividades, sean físicas, intelectuales o socio culturales, tienen influencia benéfica: frena el envejecimiento y permite vivir el periodo de la vejez en las mejores condiciones posibles.

Durante el tiempo libre son múltiples y muy variadas las actividades que puedan hacer los hombres ya sean jóvenes o adultos, las que mucho dependen de sus intereses y su cultura del tiempo libre.

Objetivos y características de la actividad física y recreativa

- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de ascender a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando: es una constante promoción de todos anulando la selección: todo el mundo puede participar sin que la edad el

sexo o el nivel de entrenamiento se convierte en factores licitadores debe responder a las motivaciones Individuales.

- Es una alternativa al deporte tradicional anclando en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de practica deportiva mas popular accesible y económica .
- Estructura el ocio como una actividad formativa: tienen una dotación carga pedagógica suficiente y capaz de impregnar un tipo de práctica deportiva más popular accesible y económica.
- Las diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad.

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.

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 física 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 e 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 ser la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
5. Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
6. Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

7. Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
8. La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.
9. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

A modo de conclusión podría decir que el juego, en la tercera edad, es un esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro Los Implementos Metodológicos de la Recreación

1.5 PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTO MAYOR.

La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultos mayores por lo que no podemos encasillar a este grupo atareo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga

este adecuadamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito

Objetivos:

- ❖ Promover la creación de espacios y oportunidades para la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyan a mejorar y educar estilos y hábitos de vida saludables en la población cubana.
- ❖ Alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano.
- ❖ Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices.
- ❖ Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

Acciones:

- ❖ Incrementar las opciones de ejercitación física para la población, buscando altos índices de motivación en la clase que permitan la permanencia de los participantes en las diferentes manifestaciones. Potenciando los grupos de edades de la población laboralmente activa.
- ❖ Recuperar el 100 % los Gimnasios de Cultura Física con recursos propios, garantizando la condición higiénica sanitaria de cada uno de ellos.
- ❖ Crear áreas de referencia a nivel comunitario donde se evidencie la práctica de los diferentes programas de Actividad Física, sobre todo en horarios extralaborales.
- ❖ Incrementar sistemáticamente la incorporación de los hipertensos, obesos y diabéticos a las actividades físicas, que ayuden a contrarrestar estas enfermedades.
- ❖ Continuar incrementando el número de centros de trabajos atendidos mediante la practica de actividades físicas.
- ❖ Continuar el trabajo con el adulto mayor, cambiando el estilo de trabajo tan estático y de poca independencia que existe actualmente por uno mas activo

y motivado, incorporando mayor número de movimientos de actividades aerobias o de trabajo continuó, logrando la incorporación de los adultos masculinos.

- ❖ Desarrollar eventos de Alto impacto en las comunidades, que promuevan nuestras actividades y que muestren lo que hacemos cotidianamente por la salud y el bienestar de los cubanos.
- ❖ Desarrollar proyectos de colaboración o cooperación que permitan mejorar las condiciones existentes para la práctica de actividades físicas en las localidades .
- ❖ Continuar fortaleciendo el trabajo con salud, insertándonos las nuevas formas de atención primaria, los policlínicos de nuevo tipo y consultorios 1 y 2, realizando acciones que permita elevar la calidad de vida de la población con la que trabajan , logrando la actualización de los médicos de la familia sobre el tema de la Actividad física, proporcionándoles los lugares donde se imparte actividad física en la comunidad o en su área de salud con el objetivo que puedan prescribirla como un eficaz método para prevenir, mantener la salud y tratar algunas enfermedades. desarrollando las conserjerías en los policlínicos e insertándonos en la pesquisa activa de salud.
- ❖ Los profesores de Cultura Física Comunitaria deben de ser un ejemplo de estilo de vida saludable usando el ejercicio físico como el principal medio para el desarrollo de sus labores en la comunidad.
- ❖ Los profesores de Cultura Física deben poseer un amplio conocimiento de los programas para poder impartirlos adecuadamente así como los metodólogos provinciales y municipales para poder orientar, superar e inspeccionar el trabajo. Estos programas, van desde la gimnasia para embarazadas, los lactantes, así como los diferentes grupos etáreos hasta la tercera edad.

Horarios

- ❖ Los horarios de trabajo de los profesores de Cultura Física en la comunidad, son los que la población necesita, ellos deben adecuarse a las necesidades, buscando que se planifiquen sobre todo en los momentos de mayor demanda.

Lugares de trabajo:

- ❖ En la comunidad, se puede trabajar en cualquier área que no represente peligro para el adecuado desarrollo de la clase, instalaciones deportivas, gimnasios, parques, calles cerradas, círculos sociales obreros, casas de la cultura, policlínicos, hospitales, escuelas, hogares de ancianos, talleres, empresas, y otros.

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades.

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Actividades fundamentales que no deben faltar en el programa del trabajo con el adulto mayor.

1. Gimnasia de mantenimiento. Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben

Aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios:

Estático y Dinámico,

c) Coordinación.

Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es

Importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo

Con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad.

Reacción y Traslación

f) Tonificación Muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

2. Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lian Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

3. Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener

grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

4. Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmante, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Actividades complementarias.

- Paseos de orientación
- Actividades acuáticas.
- Festivales recreativos.
- Festivales de composición gimnástica.
- Encuentros deportivos culturales.
- Reuniones sociales.

La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

Consideraciones a tener en cuenta para el desarrollo y organización de la clase.

Los ejercicios deben ser sencillos y de fácil realización.

1. La frecuencia a clase debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, eso si nunca menos de tres veces a la semana.
2. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos los principiantes y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos, aquellos que llevan tiempo realizando la actividad física deben comenzar por este ultimo.
3. Se deberá realizar con el primer contacto las pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que llega al circulo, a partir de este instante debe realizar la distribución del contenido que se va a impartir.

4. La clase se planificara semanalmente de acuerdo al contenido que corresponda.

5. La clase como un proceso didáctico presenta tres momentos

Momento inicial: El profesor se identifica con el participante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo posteriormente Haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, aunque no se puede olvidar que este no es esquemático ni tradicional, es importante realizarlo de forma dinámica utilizando desplazamientos dentro de el, se realiza la primera toma de pulso el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 10 a 15 minutos.

Momento desarrollador: Se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, se incrementa la intensidad y volumen de los ejercicios así como la frecuencia cardiaca la misma no debe sobre pasar de 65% a 70%, es en este momento en el que se realizara las actividades fundamentales y complementarios, es necesario que el profesor se mantenga atento al tiempo efectivo de trabajo pues en ocasiones se pierde mucho tiempo dando explicaciones de los ejercicios. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de moderada intensidad, el tiempo de duración entre 20 y 25 minutos, se realiza la segunda toma de pulso, pero no deforma mecánica si no realizando un análisis pulsó métrico

Momento Final: En el se disminuye el esfuerzo, llevando al organismo de vuelta a la calma, en el se realizan ejercicios respiratorios, estiramientos, el esfuerzo de ejecución de baja intensidad, el ritmo de ejecución lento, tiempo de duración entre 5 y 7 minutos, por ultimo se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de la frecuencia cardiaca.

6. Las clases no deben ser un esquema rígido para los abuelos, hay que motivar, darle dinamismo, de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan.

7. Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el conteo excesivo darle más independencia a la hora de

ejecutar los movimientos para llegar más a las posibilidades de individuales de los participantes.

8. Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.
10. Se deben utilizar en las clases implemento como son: botellas, plásticas, bastones, pañuelos, bolsistas de arena, cuerdas, aros. step, ligas, entre otros que pueden ser creados por los profesores o por la creatividad de los participantes.

Métodos y procedimientos.

En el trabajo con el adulto mayor es de suma importancia la buena selección de los métodos de trabajo, pues estos coadyuvan al desarrollo de la clase los más usados son:

Método del Ejercicio Estrictamente Reglamentado. (EER) (Repeticiones Standard y Variables)

Método de Juego.

Los **procedimientos** a utilizar son:

Todos los conocidos sin caer en el esquema que habitualmente se emplea (frontal todos a la vez)

Es importante para la variabilidad de la clase utilizar otros como el recorrido, estaciones, circuitos.

Formas Organizativas:

Se deben utilizar con más frecuencias aquellas donde se manifiesten la sociabilidad como es el trabajo en grupos, (parejas, tríos, cuartetos)

Métodos para evaluar el nivel de Eficiencia Física en el adulto mayor.

- ❖ Medición de peso y Talla.
- ❖ Medición de la resistencia aeróbica según establecen las pruebas del plan nacional de Eficiencia Física.

Consideraciones que debe seguir el profesor.

- Mantener un estrecho vinculo con el medico de la familia y la comunidad para estar atento al esta de salud de sus participantes.
- Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección.

- Ser receptivos ante las propuestas del grupo, facilitando las soluciones de los problemas.

Tener como herramienta de trabajo todas las bibliografías, materiales de consulta etc. Sobre el proceso de envejecimiento y hacerlo parte de su trabajo cotidiano.

Algunas consideraciones finales para trabajar con el adulto mayor

- ❖ En el trabajo físico con adultos mayores no esta permitido todo
- ❖ Aún cuando el contenido de cada uno de los medios a utilizar no tiene nada de especial, si merecen ser adaptados a las exigencias de la edad y a las posibilidades funcionales y capacidad física de los participantes.
- ❖ Si se efectúa un ejercicio de forma moderada, el consumo de oxígeno aumenta gradualmente, y después de uno o dos minutos se estabiliza o se queda al mismo nivel durante todo el ejercicio, también se mantienen constantes otras funciones como por ejemplo la respiración, la frecuencia cardiaca y la producción de ácido láctico; esta condición está definida como estado estacionario.
- ❖ El ejercicio debe realizarse con una intensidad que no supere el estado estacionario por lo que es necesario cuidar.
- ❖ No se superará la frecuencia cardiaca de 100 latidos por minuto.
- ❖ No se debe llegar a la disnea, por lo que se recomienda además realizar frecuentemente ejercicios respiratorios siempre que sea posible.
- ❖ Se evitarán dolores de cualquier naturaleza
- ❖ Es importante recordar que con el cambio de posición, del decúbito a la posición sentada y vertical se producen cambios hemodinámicas tales como: la capacidad cardiaca puede disminuir un 25 % cuando se pasa de la posición de decúbito a la posición erecta, con una fuerte disminución de la presión; está hipotensión ortostática puede originar vértigos, dificultades visuales y zumbidos de los oídos.
- ❖ Debe conocerse los pacientes que sigan una terapia de fármacos de tipo hipotensos, diuréticos, vasodilatador, antidepresivos etc. ya que pueden ejercer un efecto negativo sobre los ejercicios.

- ❖ Cuando se indique las modalidades de un ejercicio y cuide de su ejecución, es conveniente no pretender la perfección del movimiento ya que las correcciones normalmente no son oportunas aún cuando se hagan para dar mayor seguridad.
- ❖ Los ejercicios con la cabeza repetidos con demasiada frecuencia pueden causar problemas de equilibrio; así para movilizar la columna cervical se deberá proceder con movimientos lentos y repetirlos pocas veces.
- ❖ En muchos casos es aconsejable efectuar una parte más o menos amplia de los ejercicios en posición sentado ya que evita esfuerzos riesgosos, mayor agotamiento y por otra parte permite una gran variedad de trabajo individual sin ayuda.
- ❖ Es útil en el transcurso de las clases y dentro de la propia clase alternar la carga principal de diferentes grupos musculares en cada segmento corporal, así como las distintas posiciones al ejecutar los ejercicios (de pie, sentado, acostado etc.)
- ❖ Las actividades lúdicas, danzarias etc. no deben nunca ser competitivas para evitar tensiones, frustraciones, críticas, burlas etc. deben más bien ser un marco de manifestación espontánea, de distensión y de armonía con el ser interior y con el grupo.
- ❖ Es esencial que siempre el contenido de las clases o de las distintas actividades se proyecten sobre todo en función del autovalidismo, y de la integración social de los participantes.

Para el trabajo en las comunidades el Departamento Nacional de Actividades Masivas orienta algunas consideraciones generales para el montaje de la **composición gimnástica** en el adulto mayor, como son:

- No manipular a los abuelos.
- No gritarles. Llamarlos por su nombre.
- No reprenderlos cuando se confundan.
- Motivarlos a participar en la actividad.
- Ensayar en horarios frescos del día.
- Permitirles descansar con una frecuencia adecuada.

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo.
- Contar en el área de práctica y de exhibición con la asistencia del médico de la familia.
- Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección.
- Ser receptivos ante las propuestas del grupo.

Otros aspectos a tener en cuenta en el montaje de las composiciones gimnásticas son:

Marcaje del terreno: Es necesario que el lugar de práctica este correctamente marcado. Con una distancia entre marca de 2 metros, las numeraciones de frente y fondo dependerán de la cantidad de participantes y el tipo de espectáculo a presentar. Se podrá marcar con pintura, tapie o tiza de colores contrastantes según la superficie del terreno e indicar con números el frente y lo laterales.

Los ejercicios gimnásticos: Deberán ser estructurados sobre la base de las habilidades que los abuelos deben vencer en cada etapa. Incorporar movimientos sencillos con o sin implementos, fáciles de ejecutar y memorizar, hay que velar porque no se planifiquen movimientos con cambios bruscos de dirección. Se propone ir incorporándolos de uno en uno y siempre ejercitar los anteriores. En nuestro país un número significativo de adultos mayores practican Tai Chi, estos movimientos pueden ser incorporados a las Composiciones Gimnásticas como parte de una formación o como una presentación completa.

Las formaciones: Las formaciones serán más fácil de diseñar y ejecutar si se utiliza en ellas el trabajo en dúos, tríos y cuartetos. Los cambios de formación podrán hacerse con una complejidad sencilla, media y se utilizarán las complejas de acuerdo a las posibilidades de los participantes., estas se podrán hacer aprovechando los puentes musicales de las temas seleccionadas No se incorporará la próxima formación hasta tanto el adulto mayor no domine el ultimo octavo de movimiento, de la formación anterior.

Los pasos de baile y las rondas: Dentro de las composiciones gimnásticas se utilizan con frecuencia los pasos de baile, aprovechando el puente musical o estribillo de la canción en cuestión para realizar los cambios de formaciones. Las rondas dan gran belleza a la composición y es un cambio de formación fácil de

asimilar por los abuelos. En ellas se puede bailar, por ejemplo un Danzón. Se sugiere hacerlas de pocos participantes (10, 8, 6 ó 4) ya que de esta manera no se deforma la estructura de la misma y los abuelos son capaces de identificar su grupo.

El Vestuario: Se podrá utilizar pantalón, saya short, mono deportivo y camisa, blusa o pulóver. La ropa deberá ser holgada, y su diseño permitirá la amplitud de movimientos, de preferencia colores claros, para las blusas o camisas y oscuras para los pantalones. El calzado preferiblemente tenis. Se podrán vestir según la temática seleccionada, marineros, cazadores, payasos, etc.

Mensaje: Es el elemento rector que orienta y recoge el sentido de la composición. Expresado a través de movimientos simbólicos, formaciones, corpografías, frases dentro de la música, implementos, vestuario, etc.

Participantes: Sabiendo el número de participantes, la edad, el sexo y el nivel de preparación física podremos comenzar a elaborar la composición así sabremos el grado de complejidad que podremos incorporar.

El tiempo de duración: De las presentaciones de composiciones gimnásticas, juegos de movimientos y actividades dramatizadas no debe exceder los 6 minutos. Ya que si se hace más largo podrían fatigarse.

La música: La música a utilizar deberá ser preferiblemente instrumental. Se podrán utilizar temas tradicionales o de autores e intérpretes contemporáneos cubanos a los que se les incorporaran ejercicios físicos, podrán utilizarse estribillos o partes de otros géneros musicales.

Los implementos: Se utilizaran implementos sencillo y ligeros, fáciles de transportar, de colores llamativos, los cuales deberán manipular con anterioridad. Aros, pelotas, bastones, banderitas, etc. Cuando las composiciones son mixtas, cada sexo puede utilizar un implemento distinto y en el caso de usar un mismo implemento se debe diferenciar los ejercicios para cada uno, alternado incluso los planos de los movimientos gimnásticos.

Conclusión Parcial

- Las círculos de abuelos son grupos de personas de edad avanzada que realizan ejercicios para mejorar su calidad de vida, reincorporarse a la

sociedad y utilizar de forma sana el tiempo libre donde es necesario un número considerable de sujetos participantes.

- Resulta indiscutible que el círculo de abuelo es una opción que puede disfrutar, estimular la autoestima, las relaciones interpersonales, la calidad de vida del adulto mayor pero se debe tener en cuenta, para su realización, sus características, sus condiciones sociales, volitivas y psicológicas.
- Se han establecido un serie de consideraciones para participar en los círculos de abuelo teniendo en cuenta las limitaciones y particularidades del grupo como son: estimularlos a participar en la actividad, darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección, entre otras.
- Al hacer una valoración de los antecedentes desde el punto de vista teórico en que se apoya la investigación quedó demostrado que la actividad física y recreativa constituyen una vía de gran factibilidad para incidir en las esfera biológicas, psicológica y social de los adultos mayores, o sea en el estado de salud de los mismos, por lo que las mismas actúan en favor de mejorar o mantener la salud.

CAPÍTULO II PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES EN LAS ACTIVIDADES DEL CÍRCULO DE ABUELO DE LA COMUNIDAD SAN VICENTE DEL MUNICIPIO VIÑALES.

Este capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado y se hace la presentación del plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades del círculo de abuelo de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

2.1 ESTRATEGIA METODOLÓGICA: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Comenzamos la investigación haciendo el **Análisis Documental** de las consideraciones generales para la participación en las actividades en los adultos mayores, establecidos por el Departamento Nacional de Cultura Física para precisar los elementos a tener en cuenta al trabajar con estos sujetos. Después se revisó el convenio de trabajo del profesor de Cultura Física con la comunidad para conocer la cantidad de adultos mayores existentes, así como la planificación de las actividades, detectándose las siguientes dificultades:

- Sólo se ha podido organizar una actividad en esta comunidad por la escasa asistencia y participación del adulto mayor a ellas, debidos a que se sienten desinteresados, separados, distanciados, inhibidos, de la comunidad donde viven.
- Falta de divulgación, gestión y creatividad por parte del personal encargado.
- Condiciones inadecuadas para el trabajo.

A continuación se realiza una **Caracterización de la comunidad** para determinar las condiciones de la comunidad y de los adultos mayores con los que se realiza la investigación.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), “es un grupo humano que habita un territorio determinado con

relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.”

María Teresa Caballero Rivacoba define comunidad como:”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado por María Teresa Caballero Rivacoba, porque:

1. En la misma los miembros que habitan en ella comparten un espacio –físico ambiental o territorio específico:

- ♦ El contexto social donde se va a desarrollar el proyecto es el Consultorio Medico # 21 de la comunidad de San Vicente del municipio Viñales.

2. Desarrollan un amplio conjunto de relaciones interpersonales:

- ♦ Existen muy buenas relaciones interpersonales entre los vecinos.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses y necesidades y en entrevista realizada al medico del consultorio que atiende esta población, a la delgada de la federación y al delegado de la circunscripción, se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adultos mayores desvinculados de la actividad laboral.

La comunidad San Vicente del municipio Viñales fue creado el 5 de septiembre 1992 tiene una población de 2164 habitantes, el 13 % de ellos hipertensos, 427 diabéticos, 72 asmáticos 26 mujeres embarazadas, 30 lactantes. 34 de estos habitantes son de procedencia, campesina, en su mayoría con un nivel cultural entre primaria y secundaria básica, el estado de sus viviendas es regular, por lo que es un barrio priorizado donde existe el alcoholismo, tabaquismo y proliferación a juegos ilícitos.

Consideramos esta comunidad, como un grupo humano, donde existen relaciones interpersonales y donde ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios partiendo de los aspectos del desarrollo psicológico y sociológico en la intervención comunitaria. Posee un Consultorio Medico # 21 pertenece al grupo básico de trabajo No.3 del policlínico “Fermín Valdez Domínguez” del municipio Viñales. Esta comunidad rural cuenta con una institución como es un Círculo Infantil.

Funcionamiento de grupos organizados

- Abuelos..... 1
- Lactantes..... 5
- Adolescentes..... 6
- Vías no formales..... 1

Por la parte del INDER en dicha comunidad no existen instalaciones deportivas por lo que hay carencia de actividades físicas-recreativas y deportivas.

Por la parte de la salud contamos con:

- 1 Consultorios Médicos de la familia.
- 1 Consultorios de Centros de Trabajo.
- 1 sala de rehabilitación

Las problemáticas fundamentales encontradas en la comunidad son:

- Alto índice de consumo de bebidas alcohólicas
- Alto índice de desempleados y amas de casa.
- Problemas con la HTA, Obesidad, estrés.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes
- Falta de opciones recreativas, deportivas, gimnásticas y culturales para la comunidad.
- Falta de promotores deportivos.
- Bajo nivel cultural (entre primaria y secundaria básica)
- Proliferación de actividades delictivas.
- Proliferación a juegos ilícitos.

- Alto índice de familias disfuncionales y malas relaciones interpersonales ente ellas.

Se observa una participación activa de las organizaciones políticas y de masas que estimulan la asistencia masiva de la población joven y niños/as, posibilitando relaciones interpersonales, socioculturales y deportivas, modificando roles de conductas y actuaciones (alcoholismo y tabaquismo), e incitándolos a lograr un desarrollo comunitario donde se propicia la cohesión de los miembros de la comunidad, no así de los moradores que se encuentran entre las edades llamada adultos mayores ya que no asisten a estas actividades.

Con las actividades físicas recreativas se fortalece la integridad e identidad de los miembros de la comunidad sin distinción de edades, pues sus necesidades de ocupar su tiempo libre y sentirse útil a la sociedad con llevan al incremento de sus sentido de pertenencia hacia su localidad y así arrastrar sus coterráneos desarrollando actividades de tradiciones político ideológicas, culturales, deportivas y recreativas, logrando con ello condiciones que lo diferencien dentro del resto de las comunidades.

En comunidad las principales características psicológicas que están presentes en el adulto mayor son:

- Existe una negación al envejecimiento.
- Padecen de insomnio, ansiedad depresión por la carencia sexual y afectiva.
- Poca motivación y desinterés por realizar cualquier actividad física, recreativa y gimnástica.
- Perdida de la memoria, lo que interviene en el proceso de información personal.
- Afectación de la psicomotricidad.
- Perdida de la ABC. (higiene, alimentación, comunicación y vestuario).
- Dependencia de medicamentos.

2.2 DIAGNOSTICO PRELIMINAR DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES.

Con el objetivo de fundamentar el problema propuesto se realizó un estudio exploratorio que mostró las dificultades presentadas con la participación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelo en la comunidad San Vicente del municipio Viñales. La muestra utilizada fue de 20 adultos mayores de 60 que constituyó la unidad de análisis, seleccionados utilizando proporción 3:1.

Los métodos que se han utilizado para el diagnóstico fueron, la observación de las actividades, la encuesta los adultos mayores y la entrevista al profesor de cultura física, recreación, jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, dirigentes de organizaciones de masas como son los CDR y FMC. Dentro de los métodos sociales aplicamos el enfoque a través de informantes claves.

En **observaciones** realizadas el 23 de febrero de 2009 a la única actividad recreativa desarrollada en la comunidad, la que pertenece al consultorio médico de referencia, se pudo comprobar que en la evaluación a la participación o asistencia a la actividad, solo asistieron 9 adultos mayores de esta comunidad (Anexo 1) además se tuvo en cuenta el diseño de la actividad y el aseguramiento la cual fueron evaluado de bien y en cuanto a la valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades físicas recreativa se considera también evaluada de bien, todos estos indicadores demuestran que aunque la actividad fue planificada adecuadamente, se tuvo en cuenta el aseguramiento, los adultos mayores no se sienten interesados por participar, ratificándose la apatía, inactividad y el desinterés de esta comunidad por cualquier actividades recreativa que se ofrezca.

El objetivo fundamental de esta **entrevista** fue obtener información, sobre la participación de la comunidad en las actividades físicas recreativas, específicamente del adulto mayor, por lo que se realiza con una estructura estandarizada, posee un alto grado de formalización, comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un

orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

En la entrevista se tuvo en cuenta:

- Que los encuestados residieran o laboraran con la comunidad por más de 15 años
- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en ella.

La **entrevista** se le realizó a 1 profesor de cultura física que imparte la actividad en la comunidad San Vicente. Con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento que posee el profesor sobre actividades físicas recreativas y el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en el consultorio medico y la comunidad. (Anexo 2)

- Se conoció que el profesor es Licenciado en Cultura Física con 10 años de experiencia en la labor que realiza.
- Sobre el dominio de los contenidos del trabajo con el adulto mayor manifestó que tiene los suficientes ya que recibió los contenidos en la carrera y además a recibidos los cursos necesarios para su superación sobre la temática tratada.
- Se pudo constatar que conoce el programa y orientaciones metodológicas sin mínimo de error.
- Los materiales, documentos, folletos y artículos que hablen sobre la temática son suficientes orientados por dirección del INDER de cómo trata la temática en el adulto mayor.
- Considera importante la incorporación del adulto mayor a esta actividad ya que de esta forma mejoraría la calidad de vida del adulto mayor y se incorporaría de nuevo a la sociedad ya que ellos se ven separados, marginados, alejados de la comunidad, además de los beneficios para la salud que representa realizar ejercidos físico y la dependencia a los hábitos nocivos, como el tabaquismo, el alcoholismo y la dependencia a los medicamentos y los juegos ilícitos.

- En cuanto a las actividades que se realizan en esta comunidad a favor del adulto mayor solo se ha desarrollado una y manifiesta muy poca participación.

Otra **entrevista** aplicada fue a 12 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada como jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de recreación, delegado de la circunscripción y dirigente de organizaciones de masas como son los CDR y FMC. (Anexo 3).

Se aprecia la uniformidad de criterios en cuanto al interés por la participación en las actividades, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en estas edades no existía interés por la participación en actividades de ningún tipo solo de ellos 9 plantearon que los motivos de la negativa se debe a la incorporación del adulto mayor a labores en huertos y actividades agrícola, al ser una comunidad semi - urbana y tres expresan que por estar vinculados a tareas domésticas y cuidados de familiares.

Los 12 entrevistados consideran que no hay buena promoción en las actividades gimnástico, físicas o recreativas en la comunidad.

Cuando le preguntamos los motivos por lo que no participan en las actividades los criterios en este caso fueron muy variados ya que 5 plantean por que no se prioriza actividades deportivas, gimnástico, físicas y recreativo en estas edades, 2 por que no hay un local apropiado para esta actividad y 5 por que no se ha trabajado seriamente con la divulgación de las actividades recreativas ni creada las mínimas condiciones para realizarlo.

Al responder esta interrogante 11 de los encuestados plantearon que era perfectamente posible incluir las actividades, físicas, recreativas como una opción del adulto mayor y de esta forma se incorporaría a las actividades del círculo de abuelo y solo uno, expreso su negativa al respecto.

Podemos señalar que de forma significativa el 100% de los encuestados plantean que en estas edades no existe interés por la participación en actividades, físicos, deportiva y recreativa, que no hay buena promoción por ellas en la comunidad. Otro aspecto significativo fue que 11 de los encuestados ven perfectamente

posible la inclusión de estas actividades, físicos, recreativas en la comunidad como un medio de salud y bienestar al adulto mayor de incorporarse al círculo de abuelo. La encuesta es indudablemente uno del procedimiento investigativo mas común y ampliamente utilizada, ella se les aplica a los adultos mayores del consultorio 21 de la comunidad San Vicente.

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

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

Se le aplico la **encuesta** a la muestra seleccionada, 20 adultos mayores de los 60 de la comunidad, seleccionados utilizando proporción 3:1. Los resultados obtenidos en las 4 interrogantes planteadas fueron las siguientes:

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1- Participa en las actividades físicas recreativas de la comunidad	Si	No	A veces
	8%	90%	2%
2- Si no participa Motivos	Enfermedad	Poco Tiempo	No me siento estimulado
	20%	35%	45%
3- Opciones que ha encontrado	Bailable	Caminata	Juegos de mesa
	30%	60%	10%
4- Inclusión de las actividades físicas recreativas	Si	No	A veces
	88%	5%	7%

En la primera pregunta que la intención fundamental era saber como se comporta la participación del adulto mayor en las actividades, deportivas físico y recreativo de la comunidad, los resultados obtenidos fueron los siguientes: El 8% refiere si participar en las actividades deportivas físicas y recreativas, mientras que el 90% manifiesta no participación y el 2% lo hace a veces.

En la segunda pregunta su objetivo era conocer los motivos por los cuales no participaban en las actividades deportivas, físicas y recreativas de la comunidad, planteando no sentirse estimulado el 45 % de los encuestados, el 35% tener poco tiempo y el 20% por problemas de enfermedad. (Anexo 5).

En la tercera pregunta sobre las actividades, físicas y recreativas de la comunidad que a participado. ¿Qué opciones ha encontrado? La mayoría, o sea el 30% refiere ser bailables, el 60% caminatas y el 10% los juegos de mesa.

En la cuarta pregunta, si le gustaría que de forma sistemática se incluyeran las actividades físicos recreativos en la comunidad, el 88% prefiere la inclusión de las actividades de forma sistemática, mientras que el 5% plantea que no y el 7% que a veces. (Anexo 3).

Teniendo en cuenta las dificultades determinadas a través de los instrumentos aplicados se propone la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas para el adulto mayor las que propicien su participación en las actividades del círculo de abuelo y en la comunidad.

2.3 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD SAN VICENTE DEL MUNICIPIO VIÑALES.

Al conceptualizar “**plan**” los autores consultados plantean que:

Según Hugo Cerda (1994) es un “conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)”.

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) “el plan es un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de

recursos que exige la implementación del plan para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales”.

Actividades físicas recreativas es la practica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdica, educativa, compensatoria) donde se produce un proceso de identificación entre si con el contorno, contribuyendo a una mayor integración social.

El autor teniendo en cuenta estos conceptos asume como plan: El documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico - deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo que se le añade:

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

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Cumplir los **principios** de la recreación:

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

Según Basara O. V. M. (2001). La **actividad física del adulto mayor** debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

- Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades como caminar, bailar, jugar, trotar,

gimnasia, bicicleta y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).

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

Con la **participación** de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas propuesta se propiciará:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.
- Conciencia de participación por la comunidad.

2.4 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.

NOMBRE DEL PLAN: “100 años de vida en mi comunidad”.

Fundamentación

En las últimas décadas, se han experimentado numerosos avances en el ámbito de la higiene y de la salud, contribuyendo este fenómeno al aumento de la calidad de vida y con ello a un crecimiento de la población de mayores de 60 años, que en la actualidad constituye el 15% de la sociedad mundial. Estos índices seguirán aumentando llegando a constituir la cuarta parte de los pobladores del mundo en los próximos 25 años.

En la actualidad, a este sector de la población, nuestros adultos mayores, se le ha adscrito una serie de tópicos con matices de inutilidad, improductividad, inactividad, soledad, etc., y urge integrarlos en actividades formativas y creativas, cuando sus facultades se lo permitan, favoreciendo su participación activa en la comunidad, enriqueciendo su tiempo de ocio y contribuyendo a retrasar el proceso degenerativo de todo su organismo dotándoles de más vida a sus años que, en definitiva, no es sino atender a una nueva concepción de la educación como experiencia global que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Objetivo General: Lograr la participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas incorporando a los círculos de abuelo contribuyendo al disfrute de las mismas, encaminadas a elevación de la autoestima, la cooperación y el comportamiento personal de los adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Objetivo Específico: Establecer en cada una de las actividades que se programen un vínculo directo entre los adultos mayores participantes, el profesor de cultura física, rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo, compañerismo y que ellos se sientan socialmente útil.

Generalidades de las actividades: Estas actividades consisten en poner en función un grupo de actividades físicas recreativas donde se desarrollan diferentes habilidades para posterior incorporarlos a las actividades del círculo de abuelo, contribuyendo al incremento de la participación con un carácter sano, donde el adulto mayor disfrute de las ofertas, sobre todo estimulando sus gustos y preferencias, no excluyendo del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se proyectan.

Este cuenta con un coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades; encargados todos del desarrollo de las actividades.

PROGRAMACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Periodo
1-Actividades culturales Cantar Bailar Declamar Exhibición de películas	Consultorio Médico Sala de Video		X	Semanal
2-Juegos de mesa Domino Damas Ajedrez Parchi	Comunidad	X		Sábado
3-Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas	Círculos de abuelos de otra comunidad	X		Mensual
4-Ejercicios Taichi	Consultorio Médico	X		Semanal
5-Caminatas	Consultorio Médico	X		Semanal
6-Juegos tradicionales	Consultorio Médico	X		Semanal

7-Excursiones Playa. Museo. Lugares históricos.	Lugares Seleccionados	X		Mensual
8-Festival de bailes tradicionales	Comunidad		X	Mensual
9-Juegos: La Papa Caliente. Cambio de lugar. Quién se cambia. Pasar la pelota. Otros.	Comunidad	X		Semanal

Actividad No 1: Actividades Culturales

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

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea con planificación de la misma .

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes, CD.

Actividad No 2: Juegos de mesas.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, de manera sana y educativa logrando la mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas

Reglas: Se tendrá en cuenta las reglas de cada actividad en específico.

Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

Actividad No 3 Visitas a círculos de abuelos con exhibición de composiciones gimnásticas.

Objetivo: Observar exhibiciones de composiciones gimnásticas de diferentes círculos de abuelos ampliando el interés por la realización de las mismas.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las posibles presentaciones a efectuar en la comunidad con previa coordinación de los factores.

Reglas: Se caminara distancia pequeñas

Actividad No 4 Ejercicios Taichi.

Objetivo: Observar exhibiciones de ejercicios de Taichi de diferentes círculos de abuelos ampliando el interés por la realización de las mismas.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las posibles presentaciones a efectuar en la comunidad con previa coordinación de los factores y llevarlos al consultorio médico.

Reglas: Se caminará distancia pequeñas en caso que sea necesario.

Actividad No 5 Caminatas.

Objetivo: Resistencia Aeróbica y desarrollo del trabajo en grupo.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las posibles áreas para efectuar las mismas sin riesgo alguno para el adulto mayor.

Reglas: Se caminará la distancia o tiempo establecido según los grupos

Actividad No 6 Juegos tradicionales

Objetivo: Rescatar los juegos antiguos

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las diferentes formas de los juegos que se aplicarán en las clases

Reglas: Se aplicará las establecidas para cada juego seleccionado.

Actividad No 4. Excursiones

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

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

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitaran a lo que esta establecido para este tipo de modalidad.

Actividad No 8 Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: Rescatar ritmos bailables de todo tipos teniendo en cuenta el justo y preferencia de las edades de los participante y que posteriormente se puedan utilizar en competencias para lograr la incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, donde el adulto trae la música que desea bailar.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes, CD.

Actividad No 9 Juegos.

1 - Nombre: Cambio de lugar.

Objetivo: Ejecutar juegos donde se combinen el disfrute de la actividad con diferentes formaciones garantizando la retroalimentación y la cooperación y ejercitando la memoria entre los participantes.

Organización: En bloque

Desarrollo de la actividad: A la vos del profesor los participantes cambiarian de lugar para pasar de una formación a otra.

Reglas: El cambio se realizara a la señal del profesor.

Recursos: Tizas y marcadores

2-Nombre: La Papa Caliente.

Objetivo: Desarrollar el equilibrio.

Organización: Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3 mts. Aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo.

Desarrollo de la actividad: El primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal del profesor saldrá caminando con pasos rápido al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente.

Regla: No se puede caer el objeto de la cuchara.

Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.

Ganará el equipo que primero termine y esté organizado

3-Nombre: Quién se cambia.

Objetivo: Ejercitar la memoria.

Organización: El grupo está formado en hileras filas o círculos ajusto de los participantes.

Desarrollo de la actividad: Un jugador quedará fuera de la formación. El profesor le propone a éste recordar el orden de los jugadores en la formación. Después volviéndolo de espalda de forma que no pueda ver la formación, se hará un cambio a la formación, si detecta al que se movió, pasara a ocupar el lugar del jugador y éste a su vez

Regla: Si no acierta en tres veces seguidas. Entonces se elige otro.

4- Nombre: Pasar la pelota.

Objetivo: Lograr agilidad y rapidez

Organización: Se conforman 2 equipos y se forman en hilera el primero de cada equipo tiene una pelota en la mano

Desarrollo de la actividad: A la señal del profesor debe ir pasando por encima de la cabeza hasta el último jugador se puede variar y pasarlo por dentro de las piernas.

Regla: **Gana** el equipo que primero termine.

Otras actividades que se pueden realizar con los adultos mayores y que son de sus gustos son:

- Talleres de Artes manuales
- Siembra de plantas medicinales en hogares y Consultorio del Medico
- Trabajo en jardines y áreas verdes.
- Reforestación

Este se realiza con el fin de que se sientan útiles, de integrarlo al trabajo social y desarrollar el colectivismo.

Las **orientaciones metodológicas** de este plan de actividades físicas recreativas se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la cultura física y la

recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha del plan de actividades físicos recreativas, ósea es importante que, los juegos de mesa, los festivales gimnástico de la comunidad en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el Programa de la Cultura Física y la Recreación Física.

El profesor de cultura física debe planificar cada una de las actividades físicas recreativas que realiza en su comunidad teniendo presente las opciones que pondrá en práctica y el aseguramiento de cada una de ellas así como el apoyo de los directivos e implicados del INDER Y MINSAP.

Control y Evaluación del Plan de Actividades.

El plan de actividades se realizara de manera sistemática y los controles de los mismos se hicieron de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, teniendo como método investigativo fundamental la observación a las actividades.

Para la determinación de las actividades y su utilidad se tuvo en cuenta el criterio de especialistas, los que emitieron sus razones.

2.5 RESULTADOS DE LA VALORACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS Y DEL PRE-EXPERIMENTO.

La consulta para la **valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrollo en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de utilidad, tanto desde el punto de vista de las actividades físicos recreativas que se ofrecen, así como de la metodología a utilizar, los medios y la evaluación, lo que favoreció su enriquecimiento para ello se realizo una encuesta.

Los especialistas consultados fueron

No	Nombres y Apellidos	Años de Experiencias.	Nivel Cultural y Académico	Ocupación	Centro de procedencia
1	Alberto Hernández Rodríguez	17	Licenciado	J/ Dpto. de Cultura Física. y Recreación.	Dirección Municipal de Deporte
2	Ariel Acosta Acosta	13	MSc. Actividad Física en la Comunidad	Met. De Recreación	Dirección Municipal de Deporte
3	Maikel Barrio Domínguez	4	Licenciado	Metodólogo de Cultura Física	INDER Municipal
4	Zaidelis Dopico Portales	5	Técnico Medio	Profesora de Cultura Física	INDER Municipal
5	Juan Isidro Peraza Vargas	15	Licenciado	Metodólogo provincial de Cultura Física.	Dirección Provincial de Deporte
6	Vivian Celorio Rodríguez	26	Licenciado	Sub. Directora Del Combinado Deportivo #1	Dirección Municipal de Deporte
7	José Manuel Miranda López	12	Licenciado	Profesor de Recreación	Dirección Municipal de Deporte

8	Luís A. Cuesta Martines	25	Doctor en Ciencias	Jefe del departamento de Recreación	FCF “Nancy Uranga Romagoza”
9	Alexander González Brito	7	Licenciado	Director municipal	Dirección Municipal de Deportes
10	Alberto Fernández Bejerano	31	Licenciado	Jefe de Departamento de Actividad deportiva	Dirección Municipal de Deportes
11	Alexis Martínez Crespo	12	Licenciado	Director del combinado # 1	Dirección Municipal de Deportes

Criterio de los especialistas

Para obtener el criterio de los especialistas se elaboró un cuestionario:

Estimado(a) Colega:

La actividad con el adulto mayor en la comunidad San Vicente municipio Viñales, presenta dificultades de forma generalizada.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades físicas recreativas para estimular la participación en los círculos de abuelo de los mismos y lograr una longevidad satisfactoria que nos permita dar solución a esta problemática que nos ocupa hoy.

Es de mucha utilidad realizar esta propuesta a criterio de especialistas, por lo que hemos considerado que nos sea de gran beneficio entre los que consultemos. Para ello necesitamos inicialmente después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Aspectos que debe tener en cuenta el especialista para dar una valoración de la propuesta presentada por el investigador

Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias propicios o no propicios, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

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

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

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

Se encuestaron a 11 especialistas en la materia tratada, donde los mismos manifestaron que la propuesta de actividades físicas recreativas para lograr incorporarlos a las actividades del círculo de abuelo y mejorar la salud pueden tener un **efecto** positivo (bueno) o sea traer consecuencias favorables para los adultos mayores ya que mejorarían en sentido general la salud.

De los 11 especialistas consultados, 8 plantearon que la propuesta de actividades físicas recreativas, se **aplicara** tal como se propone y 3 de ellos expresaron de realizarlos con pequeñas modificaciones, teniendo en cuenta las características individuales de los adultos mayores.

Los especialistas manifestaron que dicha propuesta es **viable** y tiene probabilidades de aplicarse sin problema alguno ya que no depende de cuestiones económicas. Por tanto, su aplicación puede obtener resultados satisfactorios en la comunidad.

Los 11 especialistas plantearon la **relevancia** e importancia de estas actividades físicas recreativas para la comunidad, ya que revela un conjunto de ejercicios y

actividades para los adultos mayores con el fin de incorporarlos a los círculos de abuelos logra fortalecer la autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollar la autoconfianza de los adultos mayores, respondiendo así a la necesidad de recreación y su vinculación con la sociedad.

y por ende mejoraría su salud.

El **pre - experimento** fue realizado durante los meses de Febrero a Junio del 2010 en el se evaluó la participación en las actividades de los adultos mayores de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

En la **observación** realizada durante una actividades desarrollada en el consultorio medico de dicha localidad el 23 de febrero del 2010 evaluamos los indicadores relacionados con las participación constatándose: (Anexo 5) que había una participación de 49 adultos mayores entre los 60 y 75 años de edad también se evaluó el diseño de la actividad, el aseguramiento, la valoración cualitativa donde todos estos indicadores fueron evaluados de bien lo que corrobora que el plan de actividades satisface los gustos y preferencias de los adultos mayores contribuyeron a mejorar la participación, la autoestima, la asistencia, la cooperación, retroalimentación, reciprocidad, entre otros, así como su reincorporación a la vida social.

Una vez terminada la actividades físicas recreativa se realizó una **encuesta** de satisfacción a los adultos mayores aplicando elementos de la técnica de Ladoy que en su versión original fue creada para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas (Kuzmina 1970) y la medición de la satisfacción laboral, utilizada por (Armando Cuesta Santo 1990). Teniendo como objetivo conocer el grado de satisfacción que presenta el adulto mayor por la aplicación de actividades físicas recreativas y la incorporación a las actividades del círculo de abuelo , los resultados obtenidos se exponen a continuación: (Anexo 6). En las 4 preguntas realizadas obteniendo como resultado que los 20 adultos mayores encuestados respondieron sentirse satisfecho con el plan de actividades físicas recreativas presentado y aplicado y su participación en el círculo de abuelo por lo que queda demostrada la efectividad del plan de actividades. (Anexo 7).

Conclusiones Parciales del Capítulo.

- Los instrumentos aplicados constatan la escasa participación en las actividades del adulto mayor y la no asistencia al círculo de abuelo.
- Las actividades físicas recreativas fueron diseñados, teniendo en cuenta las características de los adultos mayores, sus gustos y preferencias, las orientaciones metodológicas del programa, así como los indicadores para su evaluación, incrementando la participación, estimulando el interés, el trabajo en grupos, la autoestima, la autoconfianza y mejorando la imagen que poseen de si mismos y del grupo.
- La utilidad práctica del plan de actividades físicas recreativas se evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, y los adultos mayores tributando al proceso pedagógico en la práctica de la clase del círculo de abuelo e iniciando el camino para la masificación de estas actividades.

CONCLUSIONES

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos de la participación en las actividades de los adultos mayores a los círculos de abuelos evidencian

la necesidad de buscar soluciones para incrementar estas, donde se estimule el interés, el trabajo en grupos, se eleve la autoestima, la autoconfianza y por ende su calidad de vida.

2. El análisis documental, la observación, la entrevista entre otros instrumentos realizados permitió conocer la pobre participación, el desinterés, la inactividad, la apatía, de los adultos mayores a las actividades y en especial al círculo de abuelo.

3. El plan de actividades se encamina a lograr la participación concibiéndose para ello 9 grupos de actividades, en función de elementos comunes y prioritarios, basándonos en los gusto y preferencia y características de los adultos mayores, que parten de un objetivo general y en los que se describe el nombre, objetivo, organización, desarrollo, materiales, y las reglas a seguir, a demás se declaran orientaciones metodológicas generales para el profesor.

4. La valoración de la utilidad práctica del plan de actividades así como la valoración crítica por parte de los especialistas y la comunidad permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades en el marco comunitario.

RECOMENDACIONES

- 1 Poner en conocimiento a las estructuras competentes de la comunidad que la intención de este plan de actividades para el adulto mayor constituyó una herramienta eficaz para una mayor incorporación de ellos a la sociedad.
- 2 Divulgar el plan de actividades físicas recreativas y darle seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas e incorporar a todos los factores comunitarios en función de que estas se perfeccionen, se enriquezcan y aumenten su nivel de efectividad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001.) Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio)
 2. Alonso Galbán P, Sanso Soberats F. J, Díaz Canel Navaro, A. M, Carrasco García M, Oliva T. (2000) Envejecimiento Poblacional y Fragilidad en el Adulto Mayor. Rev. Cubana Salud Pública.
 3. Angela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia. <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.
 4. Arias H. (1995) La Comunidad y su Estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
 5. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
 6. Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia.
 7. Averov Riuz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
 8. 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.
 9. Basara O. V. M. (2001) Calidad de Vida en el Proceso de Envejecimiento. Santa Fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 23
- Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com

10. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.
11. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Trabajo de Diploma ISCF (PR).
12. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones Cardiovasculares al Ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
13. Brikina, A. T. y otros: Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 198.
14. Bujardón Mendoza A, Mayoral Olazábal M. (2006) El Adulto Mayor y la Educación en Valores en la Actividad del Grupo de Trabajo Comunitario Integrado. Rev Hum Med [serial on line] 2006 Sep - Dic; 6 (3).marzo 27, 231-245.
15. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
16. Cañarte, A. y Col. La salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida. Folleto Dpto. de Educación Física. - Pinar del Río.
17. Cañizares, M. y Col. (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
18. Carmenaty Díaz J, Orozco L. (2002). Evacuación Funcional del Anciano. Rev. Cubana Enfermería.
19. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
20. Ceballos, J. (2001). El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.
21. Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez. (2004) Cultura Física Terapéutica. El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, ISCF.
22. Chávez Velásquez, Z. (1993). Beneficios del Ejercicio para la Tercera Edad. Rev. Cubana de Salud.
23. Colectivo de Autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación, Material Referativo. La Habana.
24. Colectivo de Autores. Manual del Profesor de Educación Física I. Dpto. Nacional de Educación Física INDER. 1996.

25. Colectivo de Autores. Manuel del Instructor de Ejercicios Físicos para el Deporte Popular, Ediciones Deportivas, Berlín, 1964.
26. Colectivo de Autores. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria y Secundaria Básica. Dirección Nacional de Educación Física 2001.
27. Colectivo de Autores. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
28. Colectivo de Autores (1999) Temáticas Gerenciales Cubanas. Ciudad de la Habana, Cuba.
29. Colección de plegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. Persona Adulta Mayor (2007) 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
30. Colección de plegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. El Proceso de envejecer. (2007) 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
31. Comfort A, 1990. Dígale SÍ a la Vejez. New York: Crown Publishers Pp.1-12.
32. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio". La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002.
33. Cortazal, René y Andres Gómez. Ejercicios de la Acrobacia Deportiva, material mimeografiado, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 1983.
34. Cuba. Ministerio de Salud Pública (1998) Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. Subprograma de atención comunitaria. La Habana, MINSAP. (digitalizado)
35. Cuba. Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
36. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. ISCF (PR).
37. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009.

38. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones Metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER.
39. Diccionario EPASA de Medicina. 2005.
40. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p. 2498.
41. Digeder. Fundación de la Familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – Afectivo y Físicos del Adulto Mayor.
42. Dirección Nacional Recreación del INDER (2000 -2003). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, Cuba.
43. Dumazedier, J. (1975). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela Ed. Nacional. Madrid. (sociología empírica del ocio) Educación Física para Adultos.
44. Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio (2003-2005) en Cuba. Ciudad de La Habana, (material mimeografiado).
45. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
46. Foster W; Fujita, Fbourliere F, Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores. Madrid. Edita INSERSO
47. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez. INDICE Publicaciones Barcelona.
48. Fernández Lópiz, E. (1996).Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores. Propuestas. Universidad de la Matanza.
49. Fundamentos del envejecimiento. Envejecer hoy. (2007) En: Manual Merck de Información Médica. Edad y Salud: Editorial Océano.
50. Galeana, Silvia y Sainz José Luis, 2001, Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 137- 148.
51. García. B. V. y Colab. (2003-2005) Orientaciones Metodológicas. Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.

52. González, A.G. y Col. (1987) Caracterización morfológica de los círculos de abuelos del área de salud "Pedro Borrás". Pinar del Río. —45p.
53. Grieco M. (SA). El desarrollo y el envejecimiento de la población. Síntesis mundial por expertos en el envejecimiento en África. En: La situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva York : Naciones Unidas; p. 14 – 42.
54. Hernández, A. (2002). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
55. Hernández Castellón R. (1997) El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos; 1997: 1 – 40./C 1977/ 312 P.
56. Hernández, M (1995). Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
57. Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). Marco Conceptual: las actividades deportivo – recreativas. En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
58. Humen, W. (2000). Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19.
59. Impollino V. (2001). Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. Soporte Digital.
60. Informe Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba. Revista Salud Vida Adulto Mayor. INFOMED. Diciembre 2007.
61. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
62. López M. A. y colectivo de autores. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta. Soporte Digital.

63. López, Raúl Eduardo 1999. La política social municipal y el desarrollo comunitario. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 47- 64.
64. 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 2010.
65. Mariñez, Freddy Ramón 1999. Lo comunitario y la creación de riqueza en el desarrollo. Ribeiro, Manuel y López, Raúl Eduardo (ed), Políticas sociales sectoriales: tendencias actuales (tomo II), Imprenta Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México, pp. 65- 88.
66. Martínez de Osaba, J. A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
67. Martínez de Osaba, J. A. y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ed. Científica y Técnica.
68. Martínez, M. (2003). Pedagogía del Juego en las Personas Mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
69. Mencia Aranguren, Tanya y otros. La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo", 2003.
70. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
71. Mesa Redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social Comunitario.
72. Miranda, Jorge. 2001, Los factores culturales en el desarrollo comunitario. Arteaga, Carlos (ed), Desarrollo comunitario, Editores Buena Onda, S.A, México, pp. 218- 240.
73. Moreira Baraoma, R. (1977). La recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
74. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.

75. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2010.
76. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
77. Núñez Jover, J. (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
78. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
79. Organización Panamericana de la Salud (1990). Programa de Salud del Adulto. Programa de Promoción de la Salud de los Ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la investigación. Washington D. C.: OPS: Pp. 1-12.
80. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2010.
81. Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud 2006 – 2008.
82. Ortega, Alvelay (2003). Diagnóstico del funcionamiento familiar en un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Rev Cubana Med. Gen Integr. [serie en Internet] [citado 27 noviembre 2007]19(2):[aprox.5p.]. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-
83. Orosa Fraíz, T. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Editorial Félix Varela.
84. Paglilla, Raul. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 – Noviembre de 2000.
http://www.efdeportes.com/mailto:raul_paglilla@yahoo.com.
85. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.

86. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
87. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
88. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
89. Prieto Ramos O, Vega García E. (2005). Atención al anciano en Cuba. Desarrollo y perspectivas. 2a ed. La Habana: Centro Iberoamericano de la Tercera Edad; Programa de Naciones Unidas sobre el envejecimiento. Una sociedad para todas las edades: evolución y exploración. En: La Situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva Cork, Naciones Unidas; 2005. p.1-13.
90. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales.--168p.
91. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
92. Pupo, Rigoberto (1987). La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. pp.176-197, La Habana.
93. Revista del Consumidor. La vejez ¿una enfermedad? No. 139 México, Marzo 1998.p 15-19.participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las-Revista Cubana de Psicología (Universidad (1994).
94. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.

95. Salas Romero, J. F. (2006). Plan de actividades físico recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la casa de ancianos Monseñor Delfín Quezada en el cantón de Pérez Zeledón, San José Costa Rica. Trabajo de Diploma, ISCF (PR).
96. Spirduso (1998) La Jubilación y el curso de la vida. Editorial El Ateneo p.27.
97. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico.
98. Wundt, Wilhelm y col. (1985). Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
99. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2010.

ANEXOS 1. GUÍA DE OBSERVACION PARA EVALUAR LOS ELEMENTOS DE PARTICIPACION A LAS ACTIVIDADES DEL ADULTO MAYOR.

Objetivo: Evaluar los indicadores e índices de la participación del adulto mayor.

➤ Asistencia

Escolar____ Adolescente____ Juvenil____ Adulto____ Adulto Mayor____

➤ Diseño de las actividades deportivas recreativas

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

- Aseguramiento para la realización de las actividades gimnástico recreativa, teniendo presente la cantidad, calidad de su confección.

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

➤ Valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades físicas recreativa

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

- Motivación e interés por las actividades físicos recreativas.

Mucho:____ Poca:____ Ninguna:____

ANEXOS 2. GUÍA DE ENTREVISTA PARA LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA QUE IMPARTEN LA ACTIVIDAD EN EL ADULTO MAYOR.

La entrevista se le realizó a 1 profesor de Cultura Física que imparte la actividad en el consultorio medico 21 de la comunidad San Vicente del municipio Viñales.

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento que posee el profesor sobre las actividades físicas recreativas y el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en el consultorio médico y la comunidad.

1- Título que posee.

2- Años de experiencia en la actividad que realiza.

3-Que dominio tiene sobre los contenidos del trabajo con el adulto mayor.

Suficiente ____

Alguno ____

Muy poco ____

4- Diga si los recibió durante la carrera. Si ____ No ____

5-Cuales son los elementos que constituyen el programa del adulto mayor.

6- Posee algún material sobre el trabajo con el adulto mayor.

Si _____ No ____

7- Considera importante realizar actividades recreativas que estimula la participación del los adultos mayores a los círculos de abuelos.

Si ____ No ____

8-. ¿Qué actividades se realizan en la comunidad a favor del adulto mayor?

ANEXO 3. GUÍA DE ENTREVISTA PARA EL JEFE DEL GRUPO BÁSICO, MÉDICO DEL CONSULTORIO, ENFERMERA, BRIGADISTA SANITARIA, DIRIGENTES DE ORGANIZACIONES DE MASA COMO SON LOS CDR Y FMC.

La entrevista se le realizó al personal que trabaja en la circunscripción con amplios conocimientos de la comunidad investigada como son: Jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesor de recreación, delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masa como son los CDR y FMC.

Objetivo: Conocer el grado interés por participar el adulto mayor en las actividades que se efectúan en la comunidad.

1-¿Considera usted que la comunidad se encuentra interesada por la participación en actividades deportivas, físicas, recreativas, y composiciones gimnásticas específicamente el adulto mayor?

2-¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en las actividades gimnásticas, deportivas, físicas y recreativas de la comunidad?

3-¿Cuál considera que sean los motivos por las que no participe el adulto mayor en actividades deportivas, físicas, recreativas y gimnásticas de la comunidad?

4- ¿Consideras que las actividades físicas recreativas sean una opción para el adulto mayor para lograr su incorporación al círculo de abuelo y en las diferentes actividades que se realizan en la comunidad?

ANEXO 4. ENCUESTA APLICADA AL ADULTO MAYOR.

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

Objetivo: Investigar que actividades se realizan en la comunidad sobre las opciones físicas y recreativas, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental

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

Si_____ No_____ A veces_____

2. Si no participa, motivos

___ Enfermedad

___ Poco tiempo.

___ Lejanía del área.

___ No me siento estimulado para esa actividad.

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

4. ¿Te gustaría que de forma sistemática se incluyeran las actividades, físicas recreativas en las actividades con el adulto mayor?

Si_____ No_____ A veces_____

ANEXO 5 RESULTADOS DE LA SEGUNDA OBSERVACION (PREEXPERIMENTO) PARA EVALUAR LA PARTICIPACION EN LAS ACTIVIDADES DE LOS ADULTOS MAYORES

Objetivo: Evaluar los indicadores e índices de la participación del adulto mayor.

➤ Asistencia

Escolar____ Adolescente____ Juvenil____ Adulto____ Adultos Mayores____

➤ Diseño de las actividades deportivas recreativas

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

➤ Aseguramiento para la realización de las actividades gimnástico recreativa, teniendo presente la cantidad, calidad de su confección.

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

➤ Valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades físicas recreativa

Muy Bien____ Bien ____ Regular____ Mal____

➤ Motivación e interés por las actividades físicas recreativas.

Mucho:____ Poca:____ Ninguna:____

ANEXO 6: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A LOS ADULTOS MAYORES.

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

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

1. Con las opciones presentadas de las actividades físicas recreativas para el adulto mayor usted se encuentra:

_____ Satisfecho _____ Medianamente Satisfecho _____ Insatisfecho.

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

_____ Satisfactoria _____ Medianamente Satisfactoria _____ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación de las actividades físicas recreativas para el adulto mayor. se encuentra usted:

_____ Satisfecho _____ Medianamente Satisfecho _____ Insatisfecho.

ANEXO 7: CÍRCULO DE ABUELO DE LA COMUNIDAD SAN VICENTE



