

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo”

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE MÁSTER EN
“ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD”.**

TÍTULO: Plan de Actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría en el municipio Consolación del Sur.

AUTOR: Lic. Yosvany Díaz Acosta.

TUTOR: MSc. Isaac Elizardo Crespo Cruz

2011

“Año 53 de la Revolución”

Agradecimientos.

Agradecer, valorar, admirar, y reconocer los esfuerzos realizados por los hermosos compañeros y amigos, para mis padres, profesores y amigos, que le debo todo lo que soy. A las muchas personas que han ayudado a que este sueño se haga realidad aún cuando sus nombres no estén reflejados aquí, siéntanse reconocidos. Mis agradecimientos especiales para mi esposa.

Dedicatoria

Principalmente al empeño incondicional de mi querida madre, que ha sido la mayor impulsora para que este sueño se haga realidad.

A toda mi familia por estar siempre a mi lado en los mejores y más difíciles momentos de mi carrera.

Con respeto y admiración a mi tutor por su apoyo incondicional en mi desempeño con tesón por convertirme en una buena profesional.

A mi esposa por ser parte de mi vida y compartir mis alegrías y mis tristezas.

Resumen

La poca asistencia del adulto mayor al círculo de abuelo, a las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad, es algo muy generalizado en la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur. Por medio de ellas el hombre tiene la posibilidad de expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental, es aquí donde radica la gran importancia de esta investigación. Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades recreativas en la comunidad, reflejándose el no sentirse estimulado por las mismas, la no existencia de actividades que no se corresponden con sus gustos y preferencias. Estas brindan un arma adecuada para los que de una forma u otra están inmersos en buscar las vías que propicien el incremento de la participación del adulto mayor en las actividades y su incorporación al círculo de abuelo de la comunidad. Para el desarrollo de la misma se empleó métodos del orden teórico y empírico tales como: la observación, encuestas, entrevistas a informantes clave y fórum comunitario, con su análisis matemático correspondiente. El contenido propuesto va a permitir que el adulto mayor sienta la necesidad de participar en ellas ya que las mismas están acordes a su edad y de esta forma contribuyen a la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelo de la localidad.

Palabras Claves: *Actividades físico recreativas, incorporación, adultos mayores.*

Introducción

Las actividades físico-recreativas constituyen una forma de emplear el tiempo libre de quienes lo poseen, no adoptan características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni mucho menos son una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ellas representan actividades básicas con el objetivo de desarrollar armónica e integralmente al hombre y a la sociedad en su conjunto.

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

Las actividades físico-recreativas son acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta, en consecuencia, aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Es difícil hablar de un moderno y renovado sistema recreativo, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones.

En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por ellas ha de ser mayor.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo etéreo se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar de acuerdo a lo antes planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse, el cual se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que proporciona particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizado para conservar la salud y las capacidades para la diversión así como realizar actividades independientes. Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, se opone y lucha contra el proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

Para las personas de la tercera edad estas actividades deben ser flexibles y poco intensas, esto significa que sean extendidas en el tiempo e incluyan aquellas del tipo físico-recreativas para esa edad.

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

En la atención al adulto mayor cada día un concepto se abre paso: "hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad. Las transformaciones socioeconómicas que tienen lugar en Cuba dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre Cuba, brindan actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 78 años.

Hoy se cuenta con la integración de muchos adultos mayores a los programas que se desarrollan en las comunidades, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

La realización de actividades físico-recreativas debe tener como premisa el conocimiento de las características de la comunidad, mediante un diagnóstico continuo, utilizando instrumentos que midan el presupuesto del tiempo libre de la población, gustos, preferencias recreativas, grado de sustentabilidad y participación.

Es por eso que debe estar presente la actividad físico-recreativa como una opción en la utilización del tiempo libre, ya que esta es aplicable a todas las edades y sexo, no tiene que desarrollarse necesariamente en espacios cerrados o con un aseguramiento de grandes magnitudes pues se puede realizar en calles, parques, arboledas, salones y ni siquiera se necesitan como todos creen, mesas y sillas, sino que pueden ser utilizados los espacios creados por el hombre con anterioridad.

Esta edad se caracteriza por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro, la ausencia de impulsos sexuales y la enuresis. Es entonces, cuando la actividad físico-recreativa reviste su mayor importancia y por tanto figura como razón esencial para este estudio, teniendo también en cuenta cómo la aplicación de nuestro proyecto incide en la transformación de la comunidad, en lo referente al desarrollo sociocultural y educativo y la modificación de roles y conductas a partir de la caracterización de la misma.

El Crucero de Echevarría en el municipio Consolación del Sur está contemplado como una comunidad, ya que comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorio específico, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales asumiendo la presencia de diferentes grupos sociales.

Dentro de las características fundamentales de esta comunidad se destacan las siguientes:

- De origen rural, donde el nivel escolar promedio es de 12 grado de escolaridad.
- La tasa de jubilados es superior al 25% del total de los habitantes de dicha comunidad.
- Existe un favorable clima social, avalado por el bajo porcentaje de delincuencia (0.5), además de poseer una buena cultura sanitaria.

Sin embargo, se pudo constatar a través de una **observación exploratoria** que:

- La participación de los adultos mayores de la comunidad en las actividades deportivas recreativas es baja.
- No se aprovechan todos los espacios con que cuenta la comunidad para la divulgación de las actividades físico-recreativas.

- Las opciones de las actividades deportivas recreativas, además de ser muy esporádicas, las mismas no se elaboran y desarrollan teniendo presente las necesidades, motivos e intereses de los habitantes.
- En el empleo del tiempo libre existe un predominio de las actividades de carácter pasivo y de realización individual.

Teniendo en cuenta lo antes planteado nos trazamos la siguiente interrogante científica:

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur?

OBJETO DE ESTUDIO: Los procesos de recreación física.

CAMPO DE ACCIÓN: Las actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad.

OBJETIVO: Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

En correspondencia con el problema y el objetivo, se plantean las siguientes preguntas científicas:

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que sustentan las diferentes teorías que abordan las actividades físico-recreativas para el adulto mayor en el contexto nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta el adulto mayor en cuanto a la incorporación al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur?
3. ¿Cómo elaborar un plan de actividades físico-recreativas que permita la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur?
4. ¿Cuál es el nivel de efectividad de la aplicación del plan de actividades físico - recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado, fueron cumplidas las siguientes tareas científicas:

Tareas científicas:

1. Sistematización de los referentes teóricos que sustentan las actividades físico-recreativas en el adulto mayor en el contexto nacional e internacional.
2. Caracterización del estado actual en cuanto a la incorporación al círculo de abuelo del adulto mayor de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur
4. Valoración de la efectividad del plan de las actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Diseño Metodológico:

En este trabajo se han utilizado diferentes métodos de investigación dada la complejidad del objeto de estudio por su naturaleza y contenido. La utilización de diversos métodos del nivel teórico, empírico y estadístico fue necesaria con el fin de interpretar, explicar y valorar el proceso dialéctico presente cuando se aborda científicamente la problemática en cuestión.

El enfoque general de la investigación lo perfeccionó el método materialista dialéctico, el cual permite estudiar en concreto, analizar, valorar e interpretar de forma profunda los cambios cualitativos y cuantitativos de todo el proceso de la investigación.

Métodos Teóricos: Participan en el enfoque general para el abordaje del problema científico de esta investigación, en la interpretación de los datos empíricos y en la construcción y desarrollo de la fundamentación teórica; de ellos, se utilizaron los siguientes:

Histórico-Lógico: Evalúa e interpreta los hechos del pasado para comprender el presente determinando la evolución de las actividades físico-recreativas en las comunidades.

Inductivo-Deductivo: Permite inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma para llegar a la propuesta de actividades físico-recreativas.

Análisis-Síntesis: Permite estudiar, profundizar y valorar los elementos esenciales en los antecedentes, las concepciones y regularidades existentes que condicionan y determinan el desarrollo del objeto de estudio y el tratamiento de la información obtenida para dividir el objeto de investigación en sus partes e integrar estas en un todo.

Métodos Empíricos:

Observación: Se empleó para obtener información primaria acerca de la materialización de las actividades físico-recreativas, todo lo cual permitió comprobar las consecuencias empíricas del trabajo.

Encuesta: Como parte de esta investigación fueron empleadas las encuestas, las cuales permitieron obtener una panorámica general del estado del fenómeno objeto de estudio y a partir de aquí se determinó realizar el trabajo en los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría.

Entrevista: Se realizó con el propósito de indagar sobre la existencia del problema de investigación en los miembros de la comunidad, que constituyeron la muestra secundaria de la investigación, a través de sus criterios respecto a los elementos que posibilitan e impiden desarrollo de actividades físico-recreativas en el adulto mayor de la comunidad.

Pre experimento: Para introducir o aplicar el plan de actividades físico-recreativas y establecer las diferencias entre ambos.

Consulta con especialistas: Para constatar la factibilidad de las actividades físico-recreativas planificadas y su pertinencia social.

Trabajo con documentos: Se realizó una minuciosa y exhaustiva búsqueda bibliográfica en libros, literatura especializada, artículos en soporte digital y otros artículos relacionados con el tema que contribuyeran al avance de la investigación.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de la comunidad como bien se describe en la muestra secundaria del trabajo. Permitiendo conocer toda la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como valorar la efectividad de la propuesta en los adultos mayores residentes en la comunidad El Crucero de Echevarría en el municipio Consolación del Sur, atendiendo a sus necesidades, gustos y preferencias.

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades existentes en la comunidad en el desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre, mediante las reuniones del consejo popular y de los directivos a los habitantes.

Métodos estadísticos matemáticos: Utilización de la estadística descriptiva en la tabulación y procesamiento de los métodos empíricos y para ello se confeccionaron gráficos y tablas infiriendo de los mismos datos fundamentales para las conclusiones arribadas.

Media aritmética.

$$X = \frac{\sum_{j=1}^n x_j}{n}$$

❖ **Estadígrafo** (Dócima de Proporciones.)

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

$$P_1 = X_1/n_1$$

$$P_2 = X_2/n_2$$

$$P = \frac{X_1 + X_2}{N_1 + N_2}$$

Rangos:

Sí $P < a$:

a = 0.01 (1%) Altamente significativa.

a = 0.05 (5%) Muy significativa.

a = 0.10 (10%) Significativo.

Estadística descriptiva.

Diseño Estadístico:

- Dentro de las medidas descriptivas para datos cuantitativos, empleamos las medidas de tendencia central y dentro de esta la media aritmética para valorar promedio de la aceptación, así como la Dócima de Proporciones para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre- test y el pos-test.

Procedimientos auxiliares:

- **Trabajo en medida de cantidad:** Trabajos con porcentos.
- **Tablas:** Relacionar los porcentos de incorporación a la actividad física.
- **Gráficos:** Relacionar los porcentos de incorporación a la actividad física (en forma de pastel).
- **Paquete estadístico:** SPSS 11.0 for Windows Developer's Guide.

II.1 Población y Muestra

Población

↪ Para este trabajo fue seleccionada la población adulta residente en el Crucero de Echevarría, la cual la conforman 80 adultos mayores.

Población

↪ Para este trabajo la muestra seleccionada es de 59 adultos residentes en el Crucero de Echevarría, los que están constituidos de la siguiente forma: (Ver anexo 13)

Se utilizó, como **muestra secundaria**, a un total de 10 sujetos entendidos entre los factores implicados en el desarrollo de la recreación en el consejo popular, entre los que se encuentran:

- Médico consultorio. 1.
- Presidente del consejo popular: 1.
- Delegado de la circunscripción: 2.
- Presidente de FMC: 1.
- Presidente de CDR: 1.
- Profesores de Recreación: 2.
- Activistas: 2.

El tipo de muestra utilizada fue **no probabilística o intencional** ya que la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación.

Novedad científica: Se enmarca en que por primera vez se realiza un estudio de manera organizada sobre el tema, ofreciéndose la propuesta de actividades físico - recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo en la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

Contribución práctica: Se brinda un estudio descriptivo, el cual radica en la concepción teórica metodológica de la propuesta de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

Aporte práctico: Este trabajo está fundamentado en la concreción práctica de una acción diferente en la comunidad ya sea motivadora, educativa, preventiva o recreativa para la incorporación a las actividades físico-recreativas de los adultos mayores residentes en la comunidad El Crucero de Echevarría donde se aportan métodos y procedimientos de trabajo para lograrlo.

DEFINICIONES DE TÉRMINOS:

Actividad física: Amplia variedad de movimientos musculares, que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier ejercicio

moderado como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tiene beneficios para la salud. (Pérez Sánchez, 2005)

Actividades físico-recreativas: Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.”

Actividad: Es un proceso unitario en el cual se lleva a cabo la interacción entre el sujeto y el mundo que lo rodea. La relación con el mundo de los objetos y fenómenos de la realidad no se realiza de manera directa o inmediata, sino precisamente mediada la actividad humana. (Dra. Viviana González Maura (2002)), Psicología para Educadores).

Comunidad: Es el agrupamiento de personas concebido como una unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en una 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. (Caballero Rivacoba, María T., El Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social, p. 24).

Participación: Proceso social en el que un grupo de personas constituido en unidad social con intereses y aspiraciones comunes, que habitan en una zona geográfica determinada, identifican sus problemas y necesidades y toman las decisiones conducentes a transformar su realidad de acuerdo a sus potencialidades, lo que implica decidir, ejecutar, controlar y evaluar cada solución. (Caballero Rivacoba, María T., El Trabajo Comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social, p. 162). Ediciones Acana, Camagüey, 2004.

Descripción de los capítulos.

La tesis está compuesta por la introducción conjuntamente con tres capítulos.

En el **primero** se aborda lo referido a los fundamentos teóricos de las actividades físico-recreativas, las ventajas que ofrecen las mismas, sus características,

particularidades, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.

En el **segundo** capítulo se exponen los resultados del diagnóstico realizado sobre las actividades físico-recreativas.

Un **tercer** capítulo donde se plasman el plan de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adultos mayores, valorando la efectividad de la aplicación de las actividades para los adultos mayores en la comunidad El Crucero de Echevarría, finalizando la tesis con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos. Los resultados alcanzados durante el proceso de investigación se han venido presentando en eventos científicos a diferentes niveles tales como:

- ❖ Fórum Municipal de Ciencia y Técnica.
- ❖ Fórum Municipal de Recreación.

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. Continúa el capítulo con la presentación del plan de actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD.

En este capítulo se aborda lo referido a las actividades físico-recreativas y sus opciones, las ventajas que ofrecen las mismas y la ocupación del tiempo libre, así como aspectos de otros fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema afrontado en esta investigación.

I.1 Importancia de la práctica de actividades físico-recreativas para la salud del hombre.

En esta investigación se hizo una revisión profunda del trabajo desarrollado en el mundo acerca de la práctica de actividades físicas por el hombre pudiendo plantear que es Cuba de los países a la vanguardia en el mundo en cuanto a la temática que se trata, teniendo en cuenta el convulso, polémico y revolucionario siglo que recién termina el cual ha dejado marcada la incuestionable ruta que en lo adelante seguirá el desarrollo de la humanidad, el desenfrenado desarrollo tecnológico y la inevitable ruptura por parte de este de toda frontera o límite.

LAWTER, J. (2003). Plantea “El siglo XX acaba de pasar a la historia y con él, el surgimiento en algunos casos, o el afianzamiento en otros de muchos fenómenos que la humanidad ha erigido como “los nuevos mitos”. Fenómenos como el cine, la música y las artes en sentido general, el dinero, las drogas, el sexo, las tecnologías, etcétera han pasado a ser hoy una parte inseparable y en algunos casos determinantes de la vida de las sociedades actuales”.

La importancia de crear o contribuir a formar una comunidad saludable, comunidad que comenzará a ser saludable, cuando sus organizaciones legales y sus ciudadanos adquieran el compromiso e inicien el proceso de mejorar continuamente el bienestar de vida de todos sus habitantes. Una comunidad saludable será aquella cuya administración esté en la disposición de llevar a cabo una comunidad lejos del sedentarismo y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Es imprescindible crear conciencia de los beneficios que se adquieren con la práctica regular y dosificada de actividades físico-recreativas por su influencia positiva en el organismo ya que en esta nueva época de la vida donde predomina la ciencia y la técnica, se tiende al desarrollo de una vida sedentaria y poco activa en esfuerzos físicos.

Por todo lo planteado el tema se reviste de actualidad e importancia pues vivimos momentos de trascendentales y rápidos progresos científicos tecnológicos que envuelven al mundo en una dinámica particular, donde el hombre tiene un mayor control sobre la vida y la muerte, pero este control va a depender del comportamiento y costumbres de salud que adopte en cada momento.

En numerosos trabajos se valora que las primeras causas de muerte en los países desarrollados están relacionadas en gran parte por factores de conducta. El hombre al nacer y ponerse en contacto con el medio ambiente, comienza a recibir agresiones de él. El riesgo de enfermar bajaría tan solo si fuéramos capaces de mejorar cinco comportamientos: dieta, hábitos de fumar, ejercicio físico, abuso de alcohol y uso de fármacos hipotensores.

Cuando el hombre logra ante estas agresiones, mantener el equilibrio entre el organismo y el medio, podemos decir que vive con salud. De ahí que se interprete que: La salud es el equilibrio mantenido entre el organismo y el medio.

Si fuésemos a aproximarnos a una definición del cuerpo, diríamos que es un sistema viviente, que se interrelaciona con el medio exterior, crece en el espacio y el tiempo, que cumple diferentes funciones, y en el caso del cuerpo humano se transforma por la historia y la cultura que se ha construido por los hombres, generación tras generación.

Sin cambios aparentes, nuestro cuerpo está sometido a constantes interacciones (respiración, digestión, funciones psíquicas) y transformaciones: (cambios microscópicos, cuánticos, bioquímicos, eléctricos, invisibles en el momento presente) imposibles de detener para su estudio, al menos, no como un todo.

El cuerpo como un todo (al igual que nuestra psiquis) tiene un carácter histórico y social, es un producto socio histórico, y en él se reciben, elaboran, transforman y expresan las influencias externas dejando su huella imperceptible por momentos,

pero observable, con el transcurrir del tiempo.

De esta forma el cuerpo, y no solo la persona es un mediador, portador de una de sus más importantes funciones: las psíquicas superiores, al portar significados asimilados por el hombre a través de la relativa plasticidad y flexibilidad de su estructura y otras funciones, las que interpretan el proceso de interiorización y traducen las influencias socio históricas, reestructurando su realidad interna.

El cuerpo como esta unidad es un mediador en la formación de las funciones, ya que él es el todo en que se entrecruzan los diferentes subsistemas de la realidades (fisiológicas, psicológicas, energéticas y otras) que a la larga tiene su expresión en la conducta.

La O.M.S. define salud como un completo estado de bienestar físico, mental y social. También se define como el estado orgánico en el cual todas las funciones del organismo están equilibradas entre sí y estas con el medio externo.

La manifestación básica del estado de salud es la alta capacidad de adaptación del organismo a los cambios a que es sometido durante la vida, otras definiciones expresan que:

La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino también el proceso a través del cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales, teniendo la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad social.

El concepto de salud es algo dinámico y cambiante, cuyo contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula y/o que lo acepta, o la salud es un derecho de la persona, pero además es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones, siendo la promoción de la salud una tarea interdisciplinaria y la salud un problema social y un problema político, que pasa por una implicación activa de la sociedad.

Universalmente es aprobada la tesis de que la práctica de los ejercicios físicos contribuye al bienestar físico y emocional de las personas. Por otra parte, las investigaciones han demostrado correlaciones significativas entre el sedentarismo y

el riesgo de las infecciones coronarias. Los sujetos que muestran niveles más bajos de trastornos de la salud poseen altos niveles de práctica de la actividad física.

Por supuesto, las estrategias que se pongan en práctica para fomentar la actividad física tendrán que partir de las características individuales de los practicantes, es decir variables personales, además de las variables ambientales de la interacción individuo – entorno.

A partir de estas consideraciones, vayamos a la realidad cubana, donde cada día se realizan ingentes esfuerzos y se utilizan recursos por parte del gobierno para el mejoramiento de la salud de la población.

Las áreas terapéuticas están abiertas para desarrollar el trabajo educativo, preventivo, profiláctico y rehabilitatorio, y sus profesionales se preparan para ofrecer los mejores servicios destinados al mejoramiento de la salud.

Cada especialista es un promotor de salud, y la calidad de su trabajo se verá reflejada en la manera que el asistente a las áreas disfrute de las bondades del ejercicio físico, realice las actividades con placer, aumente su autoestima, mejore su salud y contribuya a la divulgación del trabajo que allí se hace.

La práctica de actividades físico-recreativas de forma sistemática puede ser realizada por cualquier persona, independientemente de su edad y sexo; la única condición indispensable es que no padezca enfermedad alguna que pueda impedir la realización de un trabajo muscular.

I. 2 Particularidades del envejecimiento.

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

nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

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

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 ni en varios sujetos.

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

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. El adulto mayor tiene una juventud acumulada en años de sabiduría, experiencia, riquezas espirituales, con logros profesionales y personales, tienen una familia constituida, siempre están dispuestos a dar y recibir.

El envejecimiento se manifiesta como 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 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. La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con el adulto mayor por lo que no podemos encasillar a este grupo específicamente en una forma organizativa o nombre.

Considerando que este es un proceso irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, donde se proyecta una disminución de la capacidad de adaptación, aumentando las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté apropiadamente adaptada 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 permita que todos los participantes lo realicen con éxito.

En el mundo, y en todas las etapas de su desarrollo la ocupación del tiempo libre ha sido un factor de primerísimo orden para garantizar una estabilidad en la vida y el accionar social de la población. Se conoce que desde la comunidad primitiva se realizaban actividades con carácter recreativo y de entretenimiento.

A la vez que enriquece el acervo cultural de la comunidad de que se trate, Cuba, desde el triunfo revolucionario instauró un sistema de educación y cultura física no sólo con el propósito de ocupar de manera adecuada el tiempo libre con actividades que engrandezcan el alma y fortalezcan el espíritu sino también garanticen el mejoramiento o mantenimiento de la salud de la población.

Las actividades físico-recreativas por su contenido y forma de participación propician la incorporación de grandes masas de personas y constituyen a su vez un ente motivacional, sobre todo para las personas de edad avanzada que no encuentran en muchos casos actividades que les permitan sentirse útil a pesar de los años que han

dedicado a la formación de su familia y la trasmisión de aspectos positivos a la comunidad donde viven.

El conocimiento científico puesto a disposición de la sociedad, aborda esta gran problemática. Las ciencias que estudian este fenómeno son:

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

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

I.2.1 Consideraciones anatómicas-fisiológicas del envejecimiento. Teorías biológicas del envejecimiento.

La teoría de la programación genética de Hayflick:

En 1965, el profesor Hayflick, cancerólogo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido intestinal) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unas veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante.

Según Hayflick, el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en las últimas cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin”.

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

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la

propia suficiencia física, psíquica, y social condicionadas en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

I.2.2 Los determinantes del envejecimiento activo.

Si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de autonomía y salud, productividad y protección. La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “envejecimiento activo” para expresar el proceso por el que se consigue este objetivo.

El término “envejecimiento activo” fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que influyen en el envejecimiento de individuos y poblaciones.

Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen los países más industrializados del mundo como Japón, Estados Unidos, Alemania, Rusia, China, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, la Organización Internacional del Trabajo y la Comisión de las Comunidades Europeas) están usando también el término “envejecimiento activo”, principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante.

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

colaborando activamente con sus familias, sus semejantes, en el ámbito comunitario y nacional.

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

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

- Menos adultos mueran prematuramente en las etapas más productivas de la vida.
- Menos personas mayores sufran discapacidades y dolores relacionados con enfermedades crónicas.
- Más personas mayores sigan siendo independientes y disfruten de una calidad de vida positiva.
- Más personas mayores sigan colaborando productivamente en la economía y ámbitos sociales, culturales y políticos importantes de la sociedad, en trabajos remunerados y no remunerados en la vida doméstica y familiar.
- Menos personas mayores necesiten tratamientos médicos costosos y atención sanitaria (OMS, en preparación).

El envejecimiento activo postula el reconocimiento de los derechos humanos de los mayores y los principios de las Naciones Unidas respaldan la independencia, participación, dignidad, cuidados y realización de sus propios deseos. Dicho acercamiento sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento “basado en las necesidades” (que asume que las personas mayores son objetivos pasivos) a otro “basado en los derechos”, que reconoce la titularidad de las personas mayores a

derechos como la igualdad de oportunidades y al tratamiento en todos los aspectos de la vida y apoya asimismo su responsabilidad para poner en práctica la participación en el proceso político.

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

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

Aparato osteo-mio-articular.

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

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

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación.

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

Además:

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

Las políticas y los programas para el envejecimiento activo defienden tanto una perspectiva del ciclo vital como la solidaridad intergeneracional. El niño de hoy es el abuelo de mañana. La calidad de vida que disfrutarán como abuelos dependerá de las limitaciones y oportunidades que tengan en los primeros años de su vida.

Ellos y sus nietos están explícitamente vinculados en un contrato social de interdependencia entre generaciones. La comunidad es uno de los eslabones fundamentales para consolidar lo antes expuesto, por lo que la tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado, que es un proceso de voluntades, esfuerzos y tareas.

Caracterización del adulto mayor.

Para las personas adultas en este caso el adulto mayor el programa debe ser flexible y poco intenso, es decir que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico-recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico, pues en el adulto mayor ocurren cambios morfo funcionales que afectan la motricidad del mismo como:

- 1 Pérdida de masa muscular.
- 2 Disminuye la movilidad articular.
- 3 Disminuye la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- 4 Disminuye la desmineralización ósea.
- 5 Disminuye la capacidad respiratoria.
- 6 Disminuye la oxigenación de los tejidos.

Características psíquicas del Adulto Mayor.

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural de L. S. Vigotski y colaboradores, la Psicología del Desarrollo, analiza esta etapa bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro resulta fundamental para el logro de tales formaciones.

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

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración

evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.

En el Área Cognitiva.

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

Reiteraciones de historias.

Deterioro de la agudeza perceptual.

El pensamiento se manifiesta de manera inductiva por anclaje.

En el Área Motivacional.

- 1 Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- 2 Se reduce el círculo de sus intereses.
- 3 No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- 4 Muestran elevado interés por las vivencias del pasado.
- 5 Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría sin llegar a constituir un trastorno.

En el Área Emocional.

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

En el Área Volitiva.

- 1 Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a si mismo lo suficiente.
- 2 Inseguridad en si mismo.
- 3 Rasgos de la personalidad.
- 4 Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, estética y pérdida de su rol social).

- 5 Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- 6 Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- 7 Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- 8 Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

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

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

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

I.3 Comunidad. Características y particularidades.

Indicadores que definen una comunidad de tipo local en el sentido de relaciones:

- Potencial humano, su población como el recurso más importante, propiedades personales y bienes colectivos.
- Zona geográfica determinada, que incluye residencia y donde transcurre la mayor parte de la vida de las personas.
- Aspiraciones, necesidades e intereses comunes asociadas a la educación, salud, cultura, deporte, recreación, medio ambiente y otras.
- Identidad comunitaria.
- Reproducción cotidiana de su vida, principalmente vinculada a relaciones económicas.
- Imagen propia, motivaciones, auto percepción, prejuicios, creencias, hábitos, costumbres, tradiciones, cultura y valores comunes, vinculados al sentido de identidad de la comunidad.
- Sistema más o menos organizado e integrado por otros sistemas, la familia, barrios, parcelas, cuadras y otras formas, el grupo, sector social o clase al que

pertenecen, líderes formales y no formales, organizaciones e instituciones sociales, que constituyen la base de la organización social, vinculados a la vida cotidiana, conformando el “mosaico” de la comunidad.

I.3.1 El Trabajo Comunitario tiene como objetivos centrales:

1. Fortalecer la defensa de los logros alcanzados en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto de desarrollo social.
2. Organizar y movilizar a la comunidad proporcionando su participación.
3. Desarrollar las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

Podemos plantear además que comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

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

I.3.2 Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

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

I.3.3 Influencia de los factores de la comunidad en la práctica de actividades físico- recreativas de los adultos mayores.

Un buen comienzo para los factores comunitarios, con relación a la práctica de actividades físico-recreativas de los adultos mayores sería:

1. Conocer la infraestructura disponible y requerida para cumplimentar los objetivos establecidos en los planes de desarrollo de la comunidad.
2. El aprovechamiento máximo y adecuado de todas las instalaciones deportivas con las que cuenta la comunidad.
3. Revisión exhaustiva de los programas municipales de desarrollo en materia de educación física, deporte y recreación.
4. Captación efectiva de personal capacitado en la comunidad.
5. Considerar las preferencias que, con relación a la actividad física, el deporte y la recreación poseen los adultos mayores en la comunidad.
6. Concertar programas de colaboración inter-comunidades en pro de la actividad física y la recreación.
7. Incentivar la participación de la creatividad privada en la organización de eventos deportivos y recreativos para la comunidad.
8. Alentar la participación ciudadana en la elaboración de los programas comunitarios.
9. Fundamentar e impulsar la práctica de actividad física, deporte y recreación como un beneficio social al cual todos los ciudadanos tengan derecho.

La magnitud y complejidad del problema de la actividad física, el deporte y la recreación en la comunidad, determina que sólo introduciendo elementos de gestión moderna en los procesos del desarrollo será posible alcanzar los niveles de eficacia, eficiencia, sistematización de procesos y retro-alimentación de los logros, de tal manera que garanticen un impacto significativo en los jóvenes.

Como complemento del proceso de identificación de la comunidad, debe promoverse la comprensión de las relaciones interpersonales. Esto no sólo por motivos teóricos

sino por razones también prácticas: la mayor parte de las soluciones a los problemas de la comunidad se encuentran fuera de ella.

La identificación y análisis de los procesos que, más allá del entorno inmediato condicionan la vida de los pobladores, es un paso imprescindible para la actuación de la comunidad sobre dichos sucesos.

El desarrollo participativo es, en sentido más profundo, la realización del proyecto común, la construcción colectiva de ordenamientos sociales aptos para el bienestar y constituye el despliegue de la política como práctica social para resolver la problemática del fomento e impulso de la Educación Física y Deporte en una comunidad.

Debemos entender que para obtener una evolución positiva de la actividad física, el deporte y la recreación es medular fomentar el desarrollo comunitario mediante un proceso participativo.

I.3.4 Consideraciones generales sobre la recreación en la comunidad.

Si tenemos en cuenta que la comunidad se reconoce como una entidad social implica asumir que la relación entre los componentes que la integran la proponen como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella, esto nos permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social.

Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, “la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social (Muñoz Gutiérrez, T. (2006).

El plan de actividades físico -recreativas a nivel comunitario lleva implícito el hallar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y recabar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social.

Este propone recurrir a un indispensable análisis de las potencialidades culturales de la comunidad en cuestión y determina en ella la vigencia de los recursos de *identidad, solidaridad y participación*, que se deben a ella y que disponen de un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración y de dominación provenientes de culturas ajenas, sobre todo cuando estas, basadas en el individualismo, la competición irracional y violenta, el afán consumista y la discriminación de diversos tipos, puedan resultarle marcadamente agresivas, sobre todo al adulto mayor.

Las actividades comunitarias que se desarrollan con estos adultos mayores promueven las condiciones del desarrollo de la comunidad que se estudia y permite la promoción de recursos educativos y culturales.

Lo más trascendente es el alcance de la propuesta en materia de recreación participativa, la cual promueve la transformación social, el refuerzo de la identidad de los adultos mayores que se involucran, reconociéndose mutuamente y desarrollando sentimientos de pertenencia a la misma.

En ellos se refuerza el valor de la *solidaridad*, por la dimensión colectiva que propician las acciones de cooperación, además de propiciar y acentuar la participación del colectivo y posibilitarles una percepción superior de la necesidad de la actividad física como medio recreativo hacia el alcance de las responsabilidades en las diversas esferas de la vida social.

Permite en esta comunidad un proceso de desarrollo social, objetivo, asignándose al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social en los adultos mayores.

Zamora, R. y García M. (1998) plantean que: “En la base de la importancia de este fenómeno recreativo está; el reconocimiento a funciones como la reproducción y el auto desarrollo de los que participan de las actividades propuestas, además de permitirles interaccionar con nuevas formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación de su nivel cultural, elemento importante para el mejoramiento de la calidad de vida”.

La alternativa está en la reivindicación del valor de la actividad física para el organismo humano de forma integral, definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y, otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

Por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades, incluyendo la venezolana es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la práctica de actividad física, la única prioridad no es solamente procurar una actividad rentable o sustentable, sino dar participación a todos los miembros de una comunidad, desde esta y para esta.

Un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de; propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Esta meta no se aleja de lo que se propone con este trabajo donde lo fundamental se basa en interpretar los procesos que se dan en el hombre y su entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una participación de todos compartida.

El valor que se procura con la investigación, es la preparación del ser humano como ser social que interacciona con sus semejantes, así como la garantía de formación cultural, que se hace en el tiempo libre planificado y con objetivos de crecimiento en lo personal y lo comunitario.

Se pretende desde la investigación una recreación constructiva, educativa y creativa que tiende a transformar personas, descubre cosas nuevas y crea un ambiente externo más adecuado.

Se fomenta desde esta posición las tan apreciadas políticas sociales, que atraen a los ciudadanos, y que integran a la comunidad. En este trabajo se considera que es imprescindible la articulación entre la participación comunitaria y los factores que en ella se desempeñan ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado: saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea.

El plan de actividades físico-recreativas persigue la formación de habilidades y aptitudes que se desarrollan en el tiempo libre, de forma placentera y es en la

comunidad donde se materializan y se enriquecen estas vivencias, que humanizan la convivencia entre los hombres.

I.3.5 Trabajo social con grupos. Sus características.

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

Anzieu presenta como características de los grupos pequeños, las que siguen:

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

Estructura del grupo.

Elementos que poseen los grupos que permiten que se autorregulen:

- a) Externos: que hacen referencias a los datos descriptivos del grupo.
- b) Internos: que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y de su funcionamiento.

a) Elementos externos

1. Tamaño del grupo.

El número de miembros que posea un grupo va a condicionar la vida del grupo y las actividades que se lleven a cabo en los pequeños grupos, compuestos por menos de

12 personas (grupo operativo). Los grupos muy numerosos dificultan las tareas, así como las interacciones afectivas, apareciendo subgrupos con vida propia.

2. Edad de los miembros.

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

3. Lugar de reunión.

El lugar donde la vida del grupo se desarrolla es trascendental y condiciona las actividades que se van a realizar, debe adecuarse a la edad de los miembros y con los objetivos y metas del grupo.

4. Contexto del grupo.

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

b) Elementos internos

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

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

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

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

Como factores que favorecen la cohesión destacamos:

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

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

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

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

1.4 La Recreación.

Abordar la Recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas, es: superar la conceptualización de lo recreativo y llegar al modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, **Recreación** “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante escuchada, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización imprime un sello que particularmente la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, 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”.

Lo *recreativo* aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, lo que quiere decir: con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego, obtienen placer en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de *recreación*, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto

recreativo, de reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de *“No dejamos de jugar porque envejecemos, sino que envejecemos porque dejamos de jugar”*.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento.

La recreación es participación. El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión, con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse a motivaciones, involucrarse a plenitud, sin convencionalismos ni limitaciones de cualquier índole y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.

I.4.1 Los Beneficios de la Recreación.

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

Todo esto garantiza la calidad de vida que tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la

pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia humanidad.

La incorporación de los valores al proceso implanta la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida. Es decir, con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas.

I.4.2 La Recreación Física.

Partiendo del concepto de recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Aldo Pérez (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico–deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos, etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no

calificado, etc., es decir que a la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista, tales como:

- Participación en actividades físico-recreativas diversas, de forma sistemática o no, convocadas en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.).
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

I.4.3 Recreación Física y Comunidad.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de las actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en tal sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adultos mayores durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adultos mayores, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de ellos, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses

sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adultos mayores.

I.4.4 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía para el uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo-físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo-físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación

física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a niveles de parroquias, consejos comunales y sectores que por un lado evitarían el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios donde se podrían formar pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo-físicas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y del medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, así como estilos de vida saludables.

1.4.5 Recreación Física en el ámbito de la circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativo” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las

necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas.

Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adultos mayores, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adultos mayores de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

1.4.6 Recreación Física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la misma. En relación a la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las

circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización, control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adultos mayores. Definiendo a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro como un fin en sí mismo, en ellas se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

En el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

1.5 La Gestión y Programación de la Recreación Física.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad físico-deportiva significa tener unos motivos, ya

bien sea, para realizar deporte o para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman Luna-Arocas, Mundina y Quintanilla "El marketing como estrategia centrada en el consumidor, basa gran parte de sus acciones en el conocimiento del mercado. Por ello, el análisis del consumidor y de las motivaciones como elemento básico de la implicación, se convierten en elementos claves del pensamiento o sistema". Ello ha permitido que se utilicen las motivaciones como variables de criterios en las estrategias de segmentación de mercado y por lo tanto que se ajusten mejor los intercambios entre los participantes y las instituciones.

Campos, C. (1998 – 2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo-físico-deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre.

Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Balibrea y Carrión (1999) como uno de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social. Otras encontradas fueron la relación con la naturaleza, la mejora de la salud, la competición y el reto personal.

Las necesidades recreativo-físicas de la población del municipio y consejos comunales es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo-físicas, en esta última existe un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los

participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma y lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, entre otras.

Preferencias: Las preferencias recreativo-físicas son el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos que se tenga con relación a las actividades a ejecutar.

Necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran, en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre. Ellos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el rendimiento físico; estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento o comunidad rural y las que deben ser

suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

La oferta de las actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. Deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionados por factores determinantes, entre los que se encuentra el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y natural. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad, es la base para elaborar una programación recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas sólo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Para la realización de actividades, se han de seguir principios, los cuales han de basarse en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes. Lo más importante es el participante, que en este caso es el adulto mayor, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

El diseño se realiza con el adulto mayor y no para el adulto mayor por lo que queda claro que estas actividades salen de los instrumentos aplicados basados en sus gustos y preferencias a partir de su participación en la comunidad, por lo que una vez que la propuesta vuelve a los adultos mayores, garantizará su correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativo físicos en los consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a las que se dirigen los programas recreativo-físicos.

En la esfera de la práctica de actividades físico-deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva. Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida.

Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Se ha asistido a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Solamente se expondrán algunos indicadores que lo demuestran:

- El nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)
- El indicador de actividad (demanda actual / N° total de los que practican o han practicado).

Esa diversidad que se mencionaba anteriormente es, precisamente, una de las condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo-física. Tomando como amparo el motivo reseñado anteriormente es que se puede plantear como problema a investigar el hecho que aparece explícito a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el

sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas y de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

I.5.1 Diseño y evaluación del plan de actividades recreativas.

Al tener fijados los objetivos del plan, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el plan de actividades físico-recreativas creadas (oferta recreativa), en él es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita. El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y de éste se derivan los proyectos y actividades.

Debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un sólo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que deseen realizar.
- d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones vertidas en un plan.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del mismo.

Un plan de actividades físico-recreativas debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Entre las características que debe reunir este plan para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adultos mayores (65 a 70 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

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

Flexibilidad:

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

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de

servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Todo lo antes descrito se tuvo en cuenta para el desarrollo de este trabajo.

Conclusiones parciales del capítulo.

Las concepciones teóricas planteadas por los autores, consideran que la participación de los adultos mayores en las actividades recreativo-físicas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y del medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad. Así como estilos de vida saludables.

Debe tener un seguimiento por todos los implicados, conocer la caracterización de la comunidad, de las edades con las que se pretende trabajar para poder determinar los elementos particulares que después conformará el plan.

El plan se ha creado a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etáreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas y con objetivos generales y específicos.

CAPÍTULO II. PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR.

II.1 Caracterización de la comunidad del Crucero de Echeverría del municipio de Consolación del Sur.

Posee una población total 6707 de diferentes grupos etéreos de los cuales se desglosan de la diferente forma: Sexos-masculinos 3350, femeninos 3357, nivel cultural promedio 8vo grado, tipo de comunidad-rural, situada al este de la ciudad principal de Consolación del Sur a 3 kilómetros, la ocupación principal-obreros y campesinos, el principal sustento son productos agropecuarios, su fuente de ingreso principal es el tabaco, posee un centro educacional de primaria, un consultorio del médico de la familia, cinco centros laborales, una CPA, una CCS. Su estructura según especialistas de la comunidad es de la siguiente forma: Un presidente del Consejo Popular, un secretario del núcleo zonal (PCC), un funcionario de la UJC, un funcionario de los CDR, un funcionario de la FMC, un trabajador social. En relación con la infraestructura posee terrenos rústicos de béisbol, voleibol, fútbol y un Círculo Social Campesino.

Principales factores de riesgo

↪ Tabaquismo	405
↪ Alcoholismo.....	25
↪ Sedentarismo.....	40
↪ Obesidad.....	50
↪ Malos hábitos dietéticos.....	80

De los principales factores de riesgo que afectan a la población el tabaquismo representado por 405 pacientes es el de mayor incidencia.

Funcionamiento de grupos organizados

↪ Abuelos.....	1
↪ Lactantes.....	1
↪ Adolescentes.....	2
↪ Preescolar.....	1

Variedad y Cantidad de Instalaciones

No.	Instalaciones	Cantidad
1	Escuelas	2
2	Estadio de béisbol	1
3	Cancha múltiple	1
4	Terreno de fútbol	1
5	Bodega	1
6	Círculo social obrero	1
6	Consultorio Médico	1

Determinantes de salud

Las vías de comunicación son a través de calles y paseos vecinales que se encuentran en una situación favorable. El suministro de agua de consumo se realiza a través de las redes de distribución provenientes del acueducto. Se mantiene de forma continua la recogida de desechos sólidos evitando así la creación de microvertederos, con la consiguiente proliferación de vectores en el área. Los residuos líquidos se encuentran en algunos lugares vertiendo en las calles. En cuanto a la energía eléctrica, todas las viviendas se encuentran con fluido eléctrico. El estado estructural es bueno, aunque existen casas en muy mal estado que se encuentran en construcción.

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

2.2 Análisis de los resultados.

❖ Diagnóstico Inicial

Con el objetivo de fundamentar el problema identificado se realizó un estudio exploratorio que mostró las dificultades existentes en la incorporación los círculos de

abuelo y en la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas en la comunidad. La muestra utilizada fue de 59 adultos mayores que constituyó la unidad de análisis. Además con el propósito de garantizar determinado nivel de veracidad de la información, sobre la base de satisfacer los principios de intrasubjetividad (fiabilidad), de intersubjetividad, de validez y de constancia, se procedió de la manera siguiente:

Se confeccionó un equipo de observadores, integrados por 3 miembros, quienes en diferentes momentos, observaron las actividades que se desarrollaban, recolectando las informaciones, que de las mismas se emanaban. Con posterioridad se integraron todas las observaciones para resumir con una valoración de la situación que presentaban los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

Las peculiaridades de la comunidad están dada en que, en la misma están insertadas (2) escuelas, (1) estadio de béisbol, (1) terreno de fútbol, (1) canchas múltiples, (1) círculo social obrero, (4) instituciones laborales y (1) bodega, (1) consultorio medico.

A partir del desarrollo de la misma pudimos constatar que:

Para observar la variable **clima comunitario (I)**, se establecieron 2 dimensiones con sus parámetros respectivamente. Para la dimensión “**ambiente del entorno**”, se establece el indicador **ambiente general del entorno** con los parámetros a) agradable, b) tensionante y c) poco estimulante, sobre la base de asignar **la denominación de agradable**, si el nivel de limpieza del área donde desarrollan las actividades se aprecia que es adecuado, **tensionante** si la disciplina social y la dinámica que se emplea no es adecuada y **poco estimulante** si además, de lo anterior los diferentes equipos y accesorios empleados no son adecuados. (Ver anexo 1)

La dimensión “**integración de los factores al entorno**”, con su indicador **participación de factores** y los parámetros a) sí, b) no y c) a veces. De ahí que analizando integralmente esta primera variable podemos hacer las consideraciones siguientes:

El ambiente general del entorno se aprecia en la mayoría de las actividades con una tendencia “c”, es decir poco estimulantes para los adultos mayores. De igual manera no se evidencia la participación de los diferentes factores de la comunidad en función del desarrollo de las actividades planificadas. (Ver anexo 5)

La segunda variable **(II) organización de las actividades**, se establecieron las dimensiones nivel de implicación de los participantes, intervención, diseño de las actividades, calidad de las actividades y participación del adulto mayor en las actividades.

Para la dimensión “**nivel de participación**” se estableció el indicador **estado de las relaciones**, medido a través de los parámetros a) íntimos, b) personales, c) sociales y d) públicos. Donde íntima es considerada si hay frecuente contacto físico y forma de comunicación personal en sus relaciones, personal, si hay ocasionalmente contacto físico pero sí forma frecuente de comunicación personal en sus relaciones, social, si hay excepcionalmente contacto personal y la forma de comunicación es de acuerdo al vínculo y preponderante en las relaciones y públicas equivalente al tratamiento que se practica al desarrollar las actividades. (Ver anexo 5)

En relación con la dimensión “**intervención**”, se planteó el indicador **interacción** y los parámetros activa, b) pasiva. Donde activa se considera cuando los practicantes en sus relaciones se manifiestan de manera participativa, dinámica y de colaboración; si no se establecen estos criterios pues se considera pasiva. (Ver anexo 5)

Con respecto a la dimensión “**planificación de las actividades**”, se plantea el indicador **ejecución de las mismas** y los parámetros a) bien, b) regular y c) mal. Estableciendo para la categoría de bien si se cumple con la interacción de los diferentes factores, buena calidad organizativa y desarrollo exitoso de las actividades de manera total. Si se logra parcialmente será evaluado de regular y de incumplirse de mal. (Ver anexo 5)

Para la dimensión “**calidad de las actividades**” se plantea el indicador **divulgación de las actividades**, y los parámetros: a) siempre, b) nunca, y c) a veces. De la misma manera se establece para la quinta dimensión la cual se refiere a la **participación del adulto mayor en las actividades**, teniendo como indicador sí se

tienen en **cuenta al adulto mayor para estas actividades**, partiendo de los parámetros: a) se incluyen, b) a veces y c) no se incluyen. (Ver anexo 5)

Al analizarse íntegramente esta variable podemos resumirla planteando que el estado de las relaciones que se establecen es de manera íntima, interactuando el adulto mayor de forma pasiva en el desarrollo de las actividades; debido a un mala concepción y aseguramiento de las mismas, dado por una divulgación de las actividades que a veces se realiza, donde no se incluyen o se tienen en cuenta al adulto mayor de la comunidad objeto de investigación. Añadir además que esta variable fue el motivo de análisis para la confección de la encuesta que se efectuó.

El estado de las relaciones entre los participantes constituye la tercera variable (III) y para ello diseñamos dos (2) dimensiones. Una primera que valora la colaboración y ayuda que se establecen entre estos participantes, medido en dos (2) parámetros; y una segunda que analiza el protagonismo de los adultos mayores, teniendo presente tres (3) elementos.

La “**dimensión colaboración y ayuda**”, tiene como indicador el **nivel de participación** y a su vez los parámetros: a) ocasional y b) regular. Considerando que una colaboración ocasional es aquella que no se da de manera continua o sistemática, evidenciando fallas en el proceso organizativo, aspecto tratado en la variable anterior. Y regular cuando por el contrario existe una continuidad y seguimiento en el desarrollo de estas actividades. (Ver anexo 5)

Para el análisis del **protagonismo del adulto mayor**, que constituye la segunda dimensión de la variable, la medimos a partir de **la forma en se desarrollan las actividades**, mediante los parámetros: a) respetuosa, b) poco respetuosa, y c) irrespetuosa. Partiendo de considerarlo respetuosa cuando ésta se produce en un plano de igualdad, de reciprocidad, de honestidad, de deferencia, de consideración mutua, poca respetuosa, cuando en ocasiones se produce en un plano de desigualdad, de deshonestidad, de grosería; irrespetuosa cuando regularmente es deshonesto, grosero, de maltrato físico y verbal. (Ver anexo 5)

Al hacer una valoración sintetizada de esta variable podemos plantear que, a pesar de ser bajo el protagonismo de los adultos mayores en el desarrollo de las diferentes actividades físico recreativas, debido entre otras causas a la forma irregular de su

participación; sin embargo a la hora de desarrollar las mismas predomina un clima de respeto, igualdad, honestidad, de diversidad y consideración mutuas. (Ver anexo 5)

Por último nos referiremos a la cuarta (IV) variable, en la cual analizaremos **la metodología empleada**, a través de la dimensión **técnicas empleadas** para darle cumplimiento a la misma y teniendo como indicador la búsqueda del consenso, medido en tres (3) categorías. (Ver anexo 5)

Dentro de las muchas técnicas o procedimientos que suelen emplear en el trabajo con el adulto mayor se encuentra el consenso, en este caso fue visto a partir de a) siempre, b) a veces y c) nunca. Donde pudimos apreciar que en ocasiones, es decir a veces es que se busca para dar cumplimiento a las disímiles actividades que se convocan.

Pretendiendo hacer una síntesis integrada del comportamiento de todos los indicadores observados en la comunidad, se pudiera considerar que las condiciones para el desarrollo de actividades físicas recreativas en el adulto mayor son poco favorables, debido entre otros elementos a:

- Nos se desarrollan actividades en las cuales se tengan en cuenta a los adultos mayores, en relación a sus gustos, necesidades, motivos y características, por tanto estos no se sienten protagonistas.
- No existe un proceso de sistematicidad en el desarrollo de las actividades, carentes de calidad y divulgación, dado entre otros factores porque no se cuenta con una organización adecuada ni el diseño de los programas, planes o actividades a desarrollar.

Para darle continuidad a la investigación y con el propósito de ganar en claridad y confiabilidad en el proceso investigativo se aplicó una encuesta a los adultos mayores residentes en El Crucero de Echevarría en el municipio Consolación del Sur, donde se aprecia que:

- El 100 % de ellos manifiestan que la divulgación de las actividades no se realiza nunca, indicador este que debe superarse con la propuesta de actividades físico recreativas, de igual forma se comporta la participación de los adultos mayores manifestando el 100% de los mismos que no participan nunca en las actividades. (Ver anexo 6)

- Otro aspecto de vital importancia para la investigación es el de los motivos por los cuales los adultos mayores no participan en estas actividades, emitiendo los 59 encuestados de manera general que no se realizan las suficientes, no se tienen en cuenta sus preferencias y no se sienten estimulados con las actividades recreativas que se ofertan en la comunidad. (Ver anexo 6)
- En relación con las posibilidades de que se incluyan actividades acordes a sus edades, el 100% respondió afirmativamente. (Ver anexo 6)
- Finalmente se corrobora que el 100% de los casos de la muestra que nunca participan en las actividades, y las opciones brindadas para la promoción de las actividades recreativas, el 100% coincide en incluirlas todas pues serán de gran utilidad. (Ver anexo 6)
- En cuanto a las opciones que le brindamos a lo que debían responder cuáles le gustaría se desarrollen en las actividades físico recreativas el 100% de la muestra manifestó estar de acuerdo con la inclusión de todas. (Ver anexo 7)

Con el propósito de confirmar la información recibida mediante la observación y la encuesta aplicada a los adultos mayores, se aplicó a una muestra secundaria (10), lo que permitió valorar con mayor exactitud los datos obtenidos comportándose la misma de la siguiente forma:

Se apreció la uniformidad de criterios en lo que respecta a esta interrogante, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en este grupo etáreo no existía motivación por la participación en actividades físico recreativas. (Ver anexo 8)

De forma generalizada podemos plantear como datos significativos de la entrevista realizada que el 100% de los entrevistados manifestó que nunca ha existido una buena promoción de las actividades físico recreativas en la comunidad, considerando que las razones por las que el adulto mayor no participa en las mismas son variadas pero en su esencia están dadas porque no se toma en cuenta a los adultos mayores (el 26%) otros argumentan que, no existe divulgación (30%) y un (44%) plantea que a la edad de los abuelos se priorizan otras cosas, no existiendo planificación y voluntad para desarrollar las actividades físico recreativas en la comunidad. (Ver anexo 8)

Fórum comunitario.

Se realizó una asamblea abierta con los miembros de la comunidad interesados en participar, en esta y se debatió sobre las necesidades de aplicar un plan de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelo de la comunidad. Los objetivos de esta asamblea se cumplieron, porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades, se brindó información sobre los programas de atención comunitaria, que tienen como propósitos contribuir a elevar el nivel de salud, el grado de satisfacción y la calidad de vida de los adultos mayores y la población en general, mediante acciones de prevención, promoción, asistencia y rehabilitación ejecutadas por el combinado deportivo, en coordinación con otros organismos y organizaciones del estado involucrados en esta atención, teniendo como protagonistas a la familia, comunidad y el propio adulto mayor.

A partir de las reflexiones colectivas se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los factores de la comunidad en apoyo a la investigación y planteamiento de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adultos mayores en la medida que se argumentó en los debates se proponían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones.

Conclusiones parciales:

Los resultados obtenidos, unidos a la caracterización de la comunidad, la caracterización del grupo etéreo, las valoraciones teórico conceptuales sobre las invariantes fundamentales de los conocimientos a tener en cuenta nos permiten definir la propuesta de actividades físico-recreativas que la integran.

2.3 Actividades Físicos – Recreativas “POR UNA CULTURA FÍSICA COMUNITARIA”.

Introducción: La implementación de las actividades físico-recreativas se hace con el propósito de incorporar al adulto mayor, logrando con esto su inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la

cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente favorable.

Objetivo General: Garantizar la incorporación a las actividades físico recreativas de los adultos mayores, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre de estos.

Objetivos Específicos

1. Propiciar la promoción e incorporación de los adultos mayores del Crucero de Echevarría a la práctica de las actividades físico-recreativas.
2. Responder a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio, incrementando las opciones, y servicios educativos de la recreación, con actividades destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adultos mayores.
3. Diversificar la práctica de las actividades de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adultos mayores en su comunidad.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Fomentar la cultura recreativa de los adultos mayores a través de la formación de valores.

Generalidades de las actividades: Estas actividades consisten en poner en función un grupo de manifestaciones físico-recreativas de carácter sano donde el adulto mayor disfrute de las ofertas, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación ningún sexo, por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan. El coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades, son todos los encargados del desarrollo de las actividades.

Evaluación.

Se tendrá en cuenta los modos de actuación del adulto mayor, así como el desarrollo alcanzado después de poner en práctica las actividades físico-recreativas, para lograr un actuar independiente acorde a la buena utilización del tiempo libre.

Funcionalidad.

Se brinda un sistema de habilidades y conocimientos sobre la importancia de aprovechar el tiempo libre, de forma sistemática en cada actividad físico-recreativa, que permita la identificación de los factores que atentan contra su aprovechamiento y como transformarlos, en pos de su bienestar psíquico y físico.

2.4 Plan de Actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur.

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Actividades culturales ↳ Bailes tradicionales ↳ Cantar ↳ Bailar ↳ Declamar ↳ Exhibición de películas	Círculo social			X	Quincenal Sábado
2	Juegos de mesa ↳ Dominó ↳ Damas ↳ Ajedrez ↳ Parchís	Círculo Social	X			Lunes
3	Exhibición de composiciones gimnásticas	Cancha Comunidad	X			Quincenal Viernes
4	Tai-chi. Ejercicios de relajación y respiración	Cancha Comunidad	X			Lunes Miércoles Viernes
5	Caminatas	Comunidad.	X			Martes
6	Juegos	Cancha Comunidad	X			Jueves
7	Excursiones ↳ Río. ↳ Museo. ↳ Campamento Mambi. ↳ Lugares históricos.	Lugares seleccionados	X			Sábado. Quincenal
8	Festival competitivo del Danzon.	Círculo social Comunidad			X	Mensual.

2.5 Descripción de las actividades:

Actividad No. 1. Actividades Culturales

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

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, adulto mayor.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, cassettes.

Reglas: Debe respetarse los valores culturales y autóctonos de la región y la nación.

Actividad No. 2. Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar al adulto mayor a la participación de manera sana y educativa al juego limpio.

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, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego, evitando en todo momento la remuneración.

Actividad No. 3. Composiciones Gimnásticas.

Objetivo: Exhibir composición gimnástica del adulto mayor del consejo comunal, donde se pongan de manifiesto las habilidades adquiridas.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecer de manera clara las formas de participación, teniendo en cuenta las características propias de la actividad, dígase la música, marcaje del terreno y el mensaje a transmitir a la comunidad.

Reglas: Debe cumplirse con las orientaciones que están establecidas para la realización de este tipo de actividad masiva.

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 de adultos mayores participe de manera entusiasta en las actividades con el propósito de lograr cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Reglas: El reglamento de estas actividades se coordinará con los beneficiarios decisores del proyecto para evitar que se pierda el sentido de la actividad, indisciplinas y accidentes.

Actividad No. 5. Caminatas

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica a través de las caminatas en armonía con la naturaleza y el cuidado preventivo de la misma.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las posibles áreas para efectuar las mismas sin riesgo alguno para el adulto mayor, logrando que el anciano se recree en el marco del esparcimiento, relación con la naturaleza y su cuidado.

Reglas: Se caminará la distancia o tiempo establecido.

Actividad No 6. Juegos.

Objetivo: Realizar juegos para la ocupación del tiempo libre, esparcimiento y recreación sana del adulto mayor.

Desarrollo de la actividad: Tener establecidas las diferentes formas de juegos que se aplicarán en las clases.

Reglas: Se aplicará las reglas establecidas para cada juego seleccionado.

JUEGOS:

Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos. Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello debe ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los Adultos y los objetivos de la Actividad.

Ejemplos:

1. ¿Quién lanza más?

Se trazan tres líneas en el terreno a 1m de distancia entre ellos, los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea, lanzaran un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia. Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamiento haya sobre pasado la última línea.

Objetivos: Lanzar mediante el movimiento natural alcanzando la meta.

Regla: Cada lanzamiento debe seguir la dirección hacia la meta.

2. “La Papa Caliente”.

Se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3mts aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo, el primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa, a la señal del profesor saldrá caminando con pasos rápidos 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, ganará el equipo que primero termine y esté organizado.

Objetivo: Mejorar el equilibrio en los adultos mayores a través del juego.

Regla: No se puede caer el objeto de la cuchara. Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.

3. “Que no se caiga”.

Se forma equipos con hileras se trazan líneas paralelas de 2mts, aproximadamente como equipos hayan, a la señal, saldrán caminando los primeros jugadores sosteniendo sobre la cabeza un objeto plano y de poco peso, de regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue, ganará el equipo que lo logre sostener mayor número de veces el objeto sobre la cabeza.

Regla: No puede caerse el objeto.

Objetivo:

Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.

4. “El Túnel”.

Se forman hileras donde todos los jugadores tengan las piernas separadas, el primer jugador de cada hilera sostendrá el objeto, a la señal del profesor lo pasarán por entre las piernas, cuando llegue el último jugador éste lo pasará por encima de la cabeza hasta llegar al primero, ganará el equipo que primero termine y se organice. Este juego tiene variantes en cuanto al paso del objeto; ya que el mismo se podrá pasar por ambos laterales.

Regla: No se puede caer el objeto al suelo.

Objetivo: Mejorar la Coordinación de los adultos mayores a través de juego.

Juegos Calmantes.

Se utilizarán al final de la actividad, logrando la recuperación del organismo de las actividades realizadas de forma amena.

1. ¿Quién tiene la Prenda?

Los jugadores forman un círculo (también apretado entre sí) todos con las manos en la espalda, uno de los jugadores esconde entre las manos su objeto. Otro jugador se coloca en el centro del círculo se permiten hacer movimientos engañosos como imitando el pase del objeto. El guía jugador que está en el centro del círculo procura adivinar quién tiene el objeto y parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene en realidad el objeto, Entonces éste pasará al centro. Si no lo tiene en realidad el objeto. Si no lo tiene continuará el guía tratando de adivinar quién la tiene.

Regla: el que resulte adivinado debe pasar a ser guía.

Objetivo: Recuperar los parámetros fisiológicos iniciales para la culminación de la actividad.

2. “No te muevas”.

A la señal del profesor los alumnos se desplazarán caminando por el área. A la señal del profesor se deben parar inmediatamente, tratando de moverse manteniendo en esa postura hasta oír la señal. Cada vez que un jugador se mueva saldrá del juego. Al final del mismo se verá que cantidad de jugadores lograron no moverse.

Regla: Los jugadores deben desplazarse caminando por el área, todos deben moverse.

Objetivo: Recuperar los parámetros fisiológicos iniciales para la culminación de la actividad.

3. “Quién se cambia”.

El jugador está formado. Un jugador quedará fuera de la formación (%) el guía). El profesor le propone a éste recordar el orden de los jugadores en la formación. Después volviéndolo de espaldas de forma que no pueda ver la formación se hará un cambio a la formación a ocupar el lugar del jugador y éste a su vez pasará a ser guía.

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

Objetivo: Recuperar los parámetros fisiológicos iniciales para la culminación de la actividad.

Actividad No. 7 Tai-chi

Objetivo: Realizar ejercicios encaminados al mejoramiento de la salud, el equilibrio, y la meditación del adulto mayor.

Desarrollo de la actividad: La actividad se realizará en las canchas o plazas de la comunidad y será dirigida por el profesor, ocupando espacios públicos para incentivar la participación.

Reglas: Se ejecutara las técnicas propias de este arte marcial.

Actividad No. 8 Festivales de bailes tradicionales

Objetivo: Rescatar los bailes tradicionales para la ocupación del tiempo libre, esparcimiento y recreación sana del adulto mayor.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido los tipos de bailes, destacando los autóctonos, utilizar el vestuario típico, realizarlo en parejas, en grupos o danzas.

Reglas: Debe respetarse lo autóctono de cada baile.

2.6 Orientaciones metodológicas.

Orientaciones y/o recomendaciones metodológicas para la realización de las actividades físico recreativas.

Para la realización de las actividades físicas se recomienda:

- La participación de los adultos mayores en las actividades propuestas será determinada a partir de sus intereses y objetivos, lo más importante es su incorporación y la satisfacción que experimente al hacerlo.
- Se seleccionarán actividades de acuerdo a las posibilidades, necesidades y preferencias de los adultos mayores.
- Se trabajará con ejercicios de precisión para la psicomotricidad fina y para la psicomotricidad gruesa, toda actividad que no requiera de concentración y mucha atención en la ejecución.
- Las actividades rítmicas serán empleadas siempre que se posean las condiciones necesarias, serán utilizadas de forma específica y también como un medio para el desarrollo de las actividades de la propuesta.

- Se sugiere que para el cumplimiento de los objetivos se trabaje de forma sistemática, logrando su motivación.
- Se deben evitar los cambios bruscos de posición pues estos pueden provocar reacciones adversas en el organismo del adulto mayor, por ejemplo al pasar de decúbito a la posición sentada y vertical se producen cambios hemodinámicos, lo que redundaría en una hipotensión ortostática (puede originar vértigos, dificultades visuales y zumbidos en los oídos). Es recomendable realizar los movimientos de forma lenta.
- Conocer si los individuos son dependientes o están bajo efectos de fármacos ya que pueden ejercer un efecto negativo sobre los ejercicios.
- No es favorable la constante corrección en la ejecución de las distintas actividades ni pretender una perfecta ejecución, deben respetarse las posibilidades reales del practicante.
- Los ejercicios para mayor comodidad y aprovechamiento del trabajo individual se recomienda sean en posición de sentado.
- Se deberán variar las cargas de trabajo para que el organismo tenga una participación integral.
- Considerar las preferencias y necesidades de los individuos, esto coadyuvará y facilitará la solución de posibles problemas.
- Las actividades de juego y rítmicas serán motivantes y joviales, la forma competitiva se deberá utilizar con precaución, evitando disociar a los participantes.
- Es importante la toma de pulso en cada parte de la sesión y la enseñanza de la toma de pulso individualmente.
- Debe estar presente el médico en cada actividad.
- Autopreparación constante por parte del profesor, estar al tanto de nuevas formas de trabajo y del conocimiento profundo del proceso de envejecimiento.
- Proporcionar seguridad y confianza, teniendo en cuenta el límite de la independencia de cada individuo.
- Se deben evitar, además de ejercicios bruscos, las pesas si no las han practicado antes, los saltos, volteretas, lanzamientos y oscilaciones bruscas.

Para la realización de los juegos y actividades lúdicas se recomienda:

- La simplificación de las reglas y de las modalidades de aplicación: número de jugadores, utilización de “variantes”, limitación de la duración.
- La adaptación del material: Medidas del terreno, altura de la red, elección del material (pelotas, etc.)
- La eliminación de los juegos pueriles, al no gustar mucho a los practicantes de la tercera edad que se les “considere como niños”.
- El fomento de las facultades mentales tanto como de las aptitudes físicas.

Para la aplicación de esta propuesta se recomiendan los siguientes métodos:

Método del ejercicio estrictamente reglamentado: Consiste en la realización consecutiva de cualquier acción motora con el fin de consolidar los hábitos a desarrollar de cualquier capacidad física.

Estándar o repetición: Es la ejecución física sin cambiar parámetros fundamentales (la misma posición inicial y velocidad).

Método de juego: La aplicación de este permite mejorar las capacidades físicas y mantener a los participantes motivados.

Método de competencia: Este se aplica durante las actividades para perfeccionar hábitos creados como vía para mantener el desarrollo físico alcanzado.

Procedimientos y formas organizativas: El trabajo en *grupo* es uno de los más recomendados para desarrollar la actividad ya que influye en la socialización de los individuos, además dependiendo de los objetivos se utilizará la variedad de formas que hagan más eficaz y a su vez ameno el trabajo, sea el *frontal* (todos trabajan a la vez) o el de *parejas* (pueden ser en tríos y cuartetos) ondas, círculos, hileras, filas, rondas.

Horario de trabajo: Lo más recomendable es el horario matutino entre 9 y 10 de la mañana, ya que este es un tiempo acorde al período de comidas, no se recomienda que el adulto mayor realice actividad sin haber ingerido alimentos como mínimo una hora antes.

Vestuario: Se sugiere que para que las actividades se realicen con mejor efectividad, los practicantes deben tener una vestimenta *cómoda y fresca*, *zapatillas* deportivas lo más seguras para no deslizarse en el área de trabajo.

Intensidad del trabajo: Constituye uno de los factores importantes en cada una de las sesiones de trabajo. Siguiendo las recomendaciones señaladas en los adultos, la intensidad mínima y aconsejable para el trabajo será del 50% de la frecuencia cardíaca de reserva. Se recomienda parar al notar la fatiga.

Características del área de trabajo: Este debe ser un *lugar amplio y limpio, área plana* ya que esto facilitará el desplazamiento de los individuos, buena *ventilación y temperatura acorde*, con una buena *acústica*, una buena *iluminación* si hablamos de áreas cerradas. Preparar el área de trabajo siempre será una prevención eficaz a posibles situaciones de riesgo para la salud, (salones, casas, coliseos, centros de esparcimiento deportivo y pistas atléticas).

Materiales o medios auxiliares: Estos a su vez deben ser fáciles de manipular y transportar, ligeros, seguros, atractivos y motivantes, adaptables a todos los participantes y que su uso esté en función del objetivo de la sesión (pelotas en sus diversos tamaños, picas, globos, sacos, cuerdas, botellas plásticas).

Otros aspectos importantes que debe considerar el profesor:

El profesor debe reconocer la diferencia existente en cada persona que se incluya o quiera ser incluida dentro del programa de actividades físicas y recreativas ya sean:

- Individuos que practiquen o hayan practicado algún tipo de actividad física y/o deportes.
- Aquellos que continúan practicando algún tipo de actividad física y/o deporte.
- Aquellos que son sedentarios.

Ejercicios que no debe ejecutar.

- Movimientos bruscos con la cabeza.
- Flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura.
- Híperextensiones.
- No caminar con el borde interno y externo del pie.
- Ejercicios con rebote.
- Estiramiento estático por más de 20 segundos.
- Equilibrio sin apoyo.
- Cuclillas profundas.

Limitantes para la ejecución del programa:

Absolutas:

- Inflamaciones agudas.
- Enfermedades infecciosas agudas y crónicas.
- Tumores malignos (fase terminal).
- Insuficiencias de órganos: corazón, hígado, riñones o suprarrenales.
- Estenosis coronaria grave.
- Angina de pecho con presentación tras ejercicio.
- Infarto de miocardio agudo reciente.
- Aneurisma ventricular o aórtico.
- Extrasistolia ventricular.
- Bloqueo auriculoventricular de 2^o y 3^o grados.
- Embolismo pulmonar o sistémico reciente.
- Enfermedades con alteración del equilibrio y la marcha.

Relativas:

- Enfermedades vasculares compensadas o extrasistolia ventricular que no aumenta con el ejercicio.
- Bloqueo de rama izquierda.
- Existencia de marcapasos.
- Várices graves con historia de tromboflebitis.
- Isquemia cerebral transitoria reciente.
- Tratamiento con digitálicos o betabloqueadores.
- Antecedentes de traumatismo craneoencefálico grave.
- Enfermedades que empeoran con la humedad.

Restricciones:

- Discapacitados psicofísicos de pequeña o mediana intensidad.
- Cardiopatías sin insuficiencia cardíaca manifiesta.
- Post-cirugía cardíaca.
- Disminuciones acusadas de la visión y de la audición.
- Órganomegalias y hernias abdominales.

- Alteraciones músculo esqueléticas que dificulten la actividad motriz.

2.7 Valoración de los resultados obtenidos

Valoración de los resultados del criterio de los especialistas.

Para la validación teórica del Plan de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 15 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan propuesto teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del mismo propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de **Muy Adecuado**, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer a la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.

Al hacer una valoración del criterio de los especialistas pudimos constatar que las actividades que obtuvieron el 100% de los votos resultaron:

- Divulgar la propuesta de las actividades de forma permanente.
- Dotar de las herramientas metodológicas al personal que trabajará con los adultos mayores en la comunidad.
- Desarrollar actividades a partir de juegos de mesa.
- Exhibición de composiciones tablas gimnásticas.
- Ejercicios relajación y respiración (Tai –chi).

Le siguen con el 80 – 86, 6% de los votos a favor:

Incluir actividades culturales tales como:

- ↳ Bailes tradicionales.

- ↪ Cantar.
- ↪ Bailar.
- ↪ Declamar.
- ↪ Exhibición de películas.
- ↪ Desarrollar excursiones.

Continúan con porcentos entre el 50 – 73 % los criterios siguientes:

- ↪ Festivales de bailes tradicionales.
- ↪ Juegos.
- ↪ Recorridos o caminatas.

El resto de las actividades propuestas a criterio de los especialistas no alcanzaron el porcentaje requerido de los votos, por lo que no resultan incluidas en la propuesta. (Ver Anexo 9)

2.8 Valoración práctica de los resultados obtenidos.

Después de un período de 12 meses de poner en práctica las actividades físico-recreativas propuestas a la muestra seleccionada, comenzando en febrero de 2010 y terminando en marzo de 2011 se pueden observar cambios muy favorables en la comunidad. La comparación de estos resultados tienen como objetivo poder establecer de qué manera han variado algunos de los indicadores evaluados inicialmente en los adultos mayores y de manera especial la actitud de estos hacia el desarrollo de las actividades físico recreativas, a partir del grado de significación.

El control de las actividades se realizó de manera sistemática y periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo. Se tuvo como premisa la observación (post – test), además de la con el objetivo de cruzar toda la información y reflejar los resultados de la efectividad de las actividades físico-recreativas aplicadas al adulto mayor de la comunidad El Crucero de Echevarría.

En este período de forma general se pudo constatar que:

- Se observa un incremento en la aglutinación de los adultos mayores en las diferentes actividades que se convocaron en la comunidad El Crucero de Echevarría, alcanzando un 88%, superior al de la observación inicial que sólo

alcanzaba el 12%, siendo esta diferencia muy significativa. Este resultado lo inferimos al desarrollo de las actividades físico-recreativas de nuestra propuesta. (Ver anexo 10)

- Se aprecia una mayor divulgación de las actividades físicos recreativas en esta etapa con respecto a las iniciales, debiendo destacar que al comienzo se desarrollaron con algunos problemas organizativos, pero al paso de un mes ya se realizaban con una excelente orientación en la comunidad, contrastando con la mala calidad con que se hacían para cuando comenzaron las observaciones iniciales que arrojaron un 8% de realización de actividades contra un 96% en la segunda etapa, dado en otros factores por un correcto diseño de las actividades, la interacción entre los diferentes factores de la comunidad, creando un clima propicio para el desarrollo de las mismas. (Ver anexo 10)
- En el aspecto del aseguramiento a las actividades se constató que en el 96% de las actividades fue bueno y el 8% regular, siendo superior al estado inicial que se observó este indicador en la comunidad. (Ver anexo 10)
- En el 96% de los casos se observó que el adulto mayor participa en las actividades recreativas de la comunidad y un 4% lo hace a veces contra un 8% observado en el diagnóstico inicial que no participaba. (Ver anexo 10)
- Por último se constató la inclusión de las actividades físico recreativas para el adulto mayor en un 100% contra un diagnóstico inicial donde no se incluían las actividades físico-recreativas en los casos observados. (Ver anexo 10)

Estos resultados de post-test en la observación indican la factibilidad de la realización de las actividades físico-recreativas vinculadas al adulto mayor como vía para mejorar la calidad de vida de estas personas.

Se puede inferir de los datos que se reflejan en la comparación del pre - test y el pos - test que a partir de la puesta en marcha de las actividades físico recreativas en la comunidad El Crucero de Echevarría, se desarrollaron las mismas acordes a sus edades, preferencias, motivos y necesidades, los cuales se sienten satisfechos con la aplicación de la propuesta en la comunidad, las que sin dudas tributarán al beneficio de su salud. (Ver anexo 11)

- En el aspecto que mide el nivel inicial y final del **clima comunitario** como se observa, el resultado final es de Altamente significativo en un 82% con respecto al inicial que fue del 25% ya que no se desarrollaban actividades y hoy se constata mejores resultados después de puesta en práctica la propuesta. (Ver anexo 11)

- De igual forma se comporta el aspecto que evalúa el **nivel de organización de las actividades físico-recreativas**, teniendo como resultado en las observaciones iniciales que solo un 14 participa en las actividades contra un 92% de participación después de aplicada la propuesta de actividades físico-recreativas siendo este indicador evaluado de altamente significativo. (Ver anexo 11)

- Se destaca el aspecto que mide **Estado de las relaciones entre los participantes** donde en un estado inicial de las observaciones realizadas se constato que no existía integración entre los participantes solo en un 30% contrastando este resultado con el de las observaciones echas después de aplicado el plan de actividades en la comunidad constándose en un 88,4% la integración de los factores siendo evaluado este aspecto y sus indicadores de altamente significativo. (Ver anexo 11)

- Por último el aspecto que evalúa **la metodología empleada** durante las observaciones iniciales se constato que solo se buscaba el consenso en un 12% siendo este indicador después de aplicada la propuesta evaluado de altamente significativo ya que par la aplicación de metodologías y técnicas se busca el consenso entre los implicado en un 100% para todas las actividades que se realizan. (Ver anexo 11)

La consulta a especialista para la selección de las actividades de la propuesta, la comparación de pre-test y post-test de la observación, así como la entrevista y encuesta, son elementos que permiten corroborar la viabilidad e impacto de la propuesta de actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo de la comunidad el Crucero de Echevarría del municipio consolación del sur, las cuales han movilizado, motivado y elevado el nivel de vida de la misma por sus opciones para una recreación sana y de rescate de los valores culturales comunitarios. El grado de satisfacción experimentado se demuestra en la comparación de los resultados iniciales y finales de los distintos diagnósticos cuando en el mes de febrero de 2010 el nivel de satisfacción, motivación y promoción eran

deficientes y hoy alcanzan valores relevantes destacados en los instrumentos de investigación aplicados a la muestra de 59 adultos mayores de la comunidad.

Conclusiones

1. Los estudios teóricos realizados en relación a las actividades físico-recreativas en el adulto mayor en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde las propias realidades, propicien la incorporación de este grupo etéreo, logrando modificar sus actitudes para garantizarles una mayor calidad de vida.
2. Se constató en el diagnóstico realizado en la comunidad El Crucero de Echevarría que la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas no era la adecuada, pues no se concibe un plan único que implique a los diferentes factores de la comunidad en la búsqueda de favorecer la incorporación de los mismos a los círculos de abuelos.
3. El plan de actividades físico-recreativas elaborado por su proyección, las acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el adulto mayor de la comunidad El Crucero de Echevarría del municipio Consolación del Sur para la incorporación de los mismos al círculo de abuelo, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.
4. La consulta a especialista para la selección de las actividades de la propuesta, la comparación de pre-test y post-test de la observación, así como los resultados evidenciados en la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas para la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos de la comunidad El Crucero de Echevarría con sus posibles soluciones al problema identificado, y un costo mínimo; son elementos que permiten corroborar la viabilidad de la misma en el campo de acción de la investigación.

Recomendaciones

Efectuar una amplia divulgación del plan de actividades físico-recreativas en la comunidad, para garantizar en toda su magnitud la incorporación del adulto mayor.

Sistematizar el plan de actividades físico-recreativas como referente para el estudio y ampliación de la temática abordada dándole continuidad al proceso de investigación.

Generalizar la propuesta a otras comunidades, con las mismas particularidades socioeconómicas para hacer de la recreación un proceso cada vez más particularizado.

Bibliografía

1. Alcántara, Pedro. y Romero, Mariano (2000) Actividad física y envejecimiento. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 6. N° 32. Buenos Aires.
2. Åstrand, Per-Olof y Kaar Rodahl. Textbook of Work Physiology: Physiological (2004)
3. Averov Ruiz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana, editorial pueblo y educación.
4. Barrbani cairo, J.R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, editorial Barcelona.
5. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología social. La Habana, editorial Félix Varela.
6. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico-recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Giráis, Brasil. Trabajo de Diploma ISCF (PR).
7. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
8. Brikina, A. T. y otros: Gimnasia. La Habana, edit. Pueblo y Educación, 1985.
9. Brito Fernández, Héctor, Viviana González Mauro (1987). Psicología general para los Institutos Pedagógicos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
10. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
11. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Cañizares, M. y Col. (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD universalización.

13. Colectivos de Autores. Ejercicios Físicos y Rehabilitación. 2006. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes, Cuba.
14. Colectivo de autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba: tomo 1. La Habana. 2002.
15. Colectivo de autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba: tomo La Habana. 2002.
16. Colectivo de autores. Manual del profesor de Educación Física. INDER. 1996.
17. Colectivo de autores: Manuel del Instructor de ejercicios físicos para el deporte popular, Ediciones Deportivas, Berlín. 1964.
18. Cortazal, René Y Andrés Gómez. Ejercicios de la acrobacia deportiva, material mimeografiado, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, La Habana. 1983.
19. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. ISCF.
20. De Arma Ramírez, N. col. (2004) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela.
21. Dirección General de Encuestas, Estadísticas y Censo (DGEEC). Disponible en dgeec@gov.py
22. Envejecimiento y Salud. Sitio disponible en <http://www.paho.org/spanish>
23. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, editorial Pueblo y Educación.
24. Estévez, Culles, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física. su Metodología. La Habana, Ed. Deportes.
25. Foster, W. (2005). Endocrinología. 2da edición. USA.
26. Fujita, F. (2006). Physiotherapeutic Treatment. Ed 1ra. USA.
27. Gayton A. C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, edición Revolucionaria.
28. González Rey, F. y Valdés H. (1994). Psicología Humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, editorial Ciencias Sociales.

29. Guerrero Gutiérrez, S. Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. INDER. Dirección Nacional de Recreación.
30. Hernández, Corvo, R. (2007). Morfología Funcional Deportiva. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana.
31. IBGE (2006), Instituto Brasileño Geográfico y Estadístico. Disponible en: www.ibge.gov.br.
32. L.S. Vigotski y colaboradores, (1983) la Psicología del Desarrollo. Editorial: Pueblo y Educación. La Habana, Cuba
33. LAWTER, J. (2003), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
34. Lliador, L.I., Liaudis V. Ya. (1986). Antología pedagógica y de las edades. La Habana, editorial Pueblo y Educación.
35. LÓPEZ, H.C. (1988), L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió. Apunts. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
36. Lomov B.F. (1989). El problema de la comunicación en Psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
37. López Canda, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
38. MINISTÉRIO DA SAÚDE, (2006), Brasil. Disponible en: www.saude.gov.br
39. Martínez de Osaba, J. A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney). La Habana, editorial Deportes.2000.
40. Martínez de Osaba, J. A. y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física. Ciudad de la Habana, editorial científico técnico.
41. Martínez del Castillo, J. (1985). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985*. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
42. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFD.

43. Mesa Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
44. Moreira Baraoma, R. (1977). La recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
45. Morel, Veronique. (2003) Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com>
46. Muñoz Gutiérrez, T. y otros Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. La Habana, Editorial Deportes. 2006.
47. Núñez Jover, J. La ciencia y la tecnología como procesos sociales: lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, editorial Félix Varela. 2003
48. Santos los, Silvia. La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. N° 50. Buenos Aires. 2002.
49. Orosa Fraíz, T. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Editorial Félix Varela. 2003.
50. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
51. Paglilla, Daniel. (2001) La tercera edad y la actividad física. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 7. N° 36. Buenos Aires.
52. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
53. Pérez Sánchez, A. Recreación: fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, ISCF. Manuel Fajardo. 2003.
54. Pérez Sánchez, A. col. Recreación: fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana: ISCF. Manuel Fajardo. 1997.
55. Polacco, Andrea. Seguir siendo protagonistas: trabajo monográfico para el 2º Curso Virtual. <http://psicomundo.com/tiempo/cvepe2/index.htm>
56. Proveyer Cervantes, C. Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico. 2006.

57. Ramírez, Devi. Castro, Martha. (1999). Sigamos activos para envejecer bien. Disponible en <http://www.col.ops-oms.org/Promocion/vejez/prensa/TIEM99-MAR04.html>
58. 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)
59. Sánchez, Acosta, M, E. Psicología general y del Desarrollo. La Habana. Ed. Deportes. 2004.
60. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
61. 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.
62. Toledo Bénédict, J. (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
63. Urrutia Barroso, L. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
64. Viviana González Maura (2002), Psicología para Educadores) selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
65. Wundt, Wilhelm y col. Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1985
66. Zaldivar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com>

Anexos

Anexo 1: Guía de observación para las actividades Físico-Recreativas

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico-recreativas organizadas en la comunidad El Crucero de Echevarría.

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la semana: entre semana: _____ fin de semana: _____
- Sesión: mañana _____ tarde: _____ noche: _____

Nº	Aspectos a observar	Indicadores	Parámetros
1	Ambiente del entorno	Ambiente general del entorno	__agradable. __tensionante __poco estimulante.
2	Integración de factores al entorno.	Participación de factores	__ si __No __ a veces
3	Nivel de implicación de los participantes	Estado de las relaciones	__ íntima __personal __social. __pública

4	Intervención	Interacción	__activa __pasiva
5	Diseño de las actividades	Aseguramiento de las actividades	__bien __regular __mal
6	Calidad de las actividades	Divulgación de las actividades	__siempre __nunca __a veces
7	Participación del adulto mayor en las actividades	Se tienen en cuenta	__ se incluyen __ a veces __no se incluyen
8	Colaboración y ayuda	Nivel de participación	__ocasional __regular
9	Protagonismo del adulto mayor	Forma en que se desarrolla	__respetuosa __poco respetuosa __irrespetuosa
10	Técnica empleada en el desarrollo de las actividades	Busca del consenso	__siempre __a veces __nunca

Anexo 2: Guía de encuesta a los adultos mayores de de la comunidad El Crucero de Echevarría.

Objetivo: Recopilar información sobre el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad El Crucero de Echevarría.

Estimado amigo:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la realización de actividades físico-recreativas en el adulto mayor que se está realizando en la comunidad El Crucero de Echevarría y tiene el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

Datos de interés:

Edad ___ Sexo ___ Nivel escolar _____

1. ¿Se divulgan actividades físico-recreativas en la comunidad?

Siempre ___ A veces _____ Nunca _____

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

Sí _____ No _____ A veces _____

3. Si no participa, motivos

___ No se realizan actividades físico-recreativas

___ No se tienen en cuenta mis preferencias.

___ No me siento estimulado para esa actividad.

4. ¿Te gustaría que de forma sistemática se incluyeran las actividades físico-recreativas para el adulto mayor?

Sí _____ No _____ A veces _____

5. Marque con una X las actividades deportivas recreativas de la comunidad en que ha participado.

___ Festivales deportivos.

___ Planes de la calle.

___ Festivales recreativos.

___ No se realizan actividades físico-recreativas.

___ Otros. ¿Cuáles? _____

6. De las opciones que le brindamos a continuación cuales le gustaría se desarrollen en las actividades físico-recreativas.

Juegos de mesa.

Actividades culturales.

Composiciones gimnásticas.

Excursiones.

Tai-chi.

Festivales deportivo-recreativos

Juegos.

Festival de bailes tradicionales.

Anexo 3: Guía de entrevista a la muestra secundaria de la investigación

Objetivo: Determinar si existen opciones físico-recreativas y la participación de los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría.

Estimado amigo, queremos conversar con usted acerca de un tema que ha motivado nuestra ocupación científica y que estamos investigando para la promoción de las opciones de actividades físico-recreativas de los adultos mayores residentes en la comunidad El Crucero de Echevarría.

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

Sí _____ No _____ A veces _____

¿Desde su posición, considera que se han promocionado las actividades físico-recreativas de la comunidad?

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

¿Consideras que las actividades físico-recreativas sean una opción para la recreación del adulto mayor?

Sí _____ No _____ A veces _____

Anexo 4: Protocolo consulta a especialistas.

No.	ACTIVIDADES	SI		NO	
		Cant.	%	Cant.	%
1	Divulgar las actividades de forma permanente.				
2	Dotar de las herramientas metodológicas al personal que trabajará con los adultos mayores en la comunidad.				
3	Incluir actividades culturales tales como: <ul style="list-style-type: none"> ↪ Bailes tradicionales ↪ Cantar ↪ Bailar ↪ Declamar ↪ Exhibición de películas ↪ Manualidades artesanales 				
4	Juegos con dramatizaciones.				
5	Creación del CLUB Amigos del adulto mayor				
6	desarrollar actividades a partir de juegos de mesa				
7	Charla sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos en la tercera edad.				
8	Exhibición de composiciones tablas gimnásticas.				
9	Ejercicios relajación y respiración (Tai –chi)				
10	Desarrollar excursiones				
11	Festivales de bailes tradicionales				
12	Juegos				
13	Recorridos o caminatas				

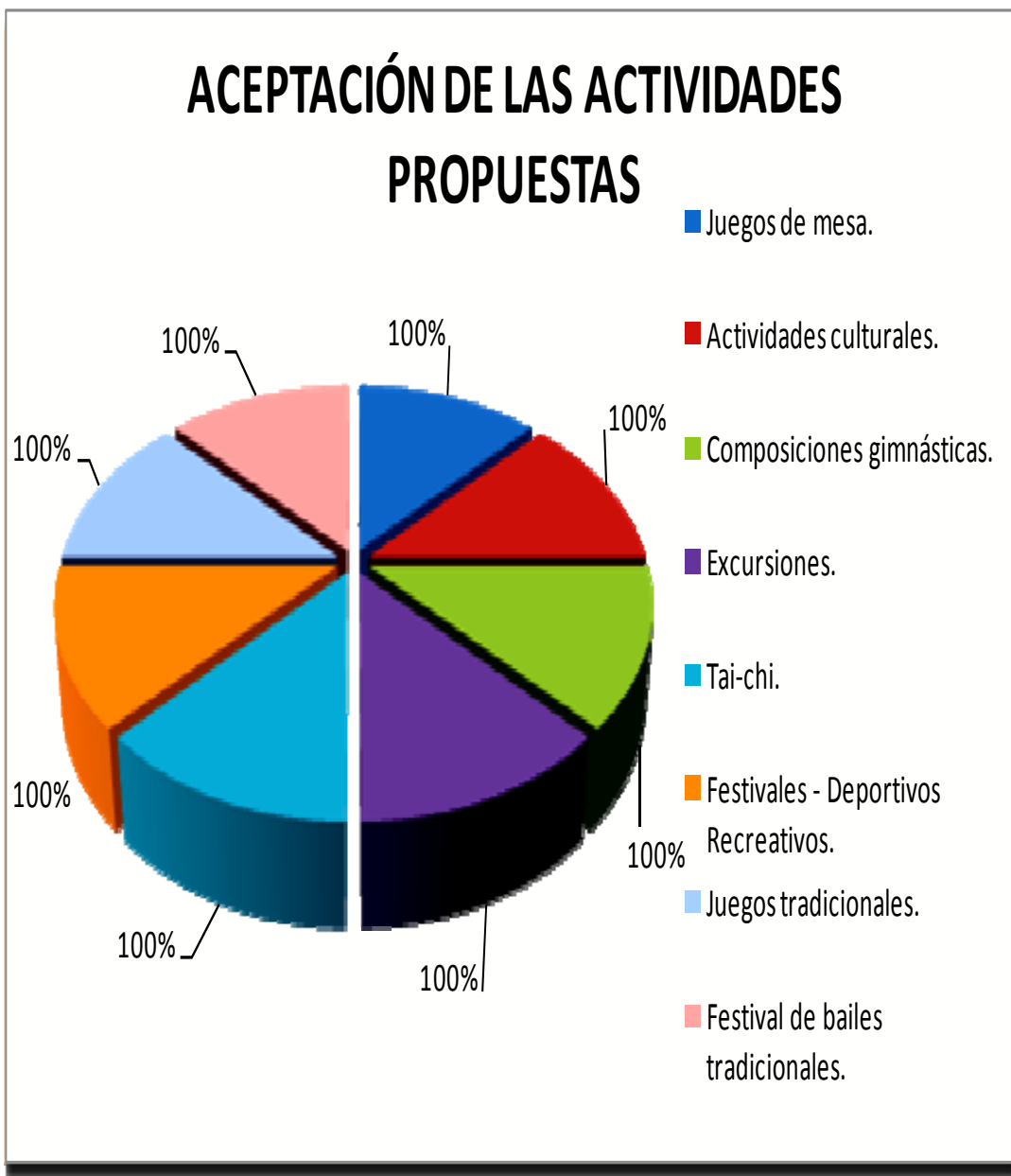
Anexo 5: Resultados de la observación preliminar (pre – test).

Tabla Nº 1 Resultados de la observación preliminar (pre - test)				
Nº de Observaciones (25)	Total de adultos mayores (59)			
Variables	Indicadores	Parámetros	cantidad	%
Clima comunitario	Ambiente del entorno	Ambiente general del entorno	9	36
	Integración de factores	Participación de factores	4	16
Organización de las actividades	Nivel de implicación de los participantes	Estado de las relaciones	20	80
	Intervención	Interacción	9	36
	Diseño de las actividades	Aseguramiento	2	8
	Calidad de las actividades	Divulgación de las actividades	2	8
	Participación del adulto mayor	Si se tienen en cuenta	2	8
Estado de las relaciones entre los participantes	Colaboración y ayuda	Nivel de participación	3	12
	Protagonismo del adulto mayor	Forma en que se desarrolla	12	48
Metodología empleada	Técnica empleadas	Búsqueda del consenso	3	12

Anexo 6: Resultados de la encuesta realizada a los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría en el municipio Consolación del Sur.

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1 Se divulgan las actividades	Sí	No	A veces
	0%	100%	0%
2 Participa en las actividades recreativas	SI	NO	A VECES
	0%	100%	0%
3 Motivos, si no practica	No se realizan actividades	Preferencias	No me siento estimulado
	100%	100%	100%
4 Te gustaría que se incluyeran actividades	Sí	No	A veces
	100%	0%	0%
5 Actividades físico-recreativas en que ha participado	Siempre	Nunca	A veces
	0%	100%	0%

Anexo 7: Gráfico sobre los resultados de la aceptación de las opciones físico-recreativas en los adultos mayores de la comunidad El Crucero de Echevarría.



Anexo 8: Resultados de la entrevista realizada a los entes (Muestra secundaria) de la comunidad El Crucero de Echevarría.

Preguntas	Respuestas		
(1) Motivación para actividades recreativas	Sí	No	A veces
	0%	100%	0%
(2) Promoción de actividades	Siempre	Nunca	A veces
	0%	100%	0%
(3) Razones por las que no participa	Toma en cuenta	Divulgación	Otras
	26%	30%	44%
(4) De interés para la recreación del adulto mayor	Sí	No	A veces
	100%	0%	0%

Anexo 9: Resultados de La consulta a especialistas.

No.	ACTIVIDADES	SI		NO	
		Cant.	%	Cant.	%
1	Divulgar las actividades de forma permanente.	15	100	-	-
2	Dotar de las herramientas metodológicas al personal que trabajará con los adultos mayores en la comunidad.	15	100	-	-
3	Incluir actividades culturales tales como: <ul style="list-style-type: none"> ↪ Bailes tradicionales ↪ Cantar ↪ Bailar ↪ Declamar ↪ Exhibición de películas. ↪ Manualidades artesanales. 	13	86,6	2	13,3
4	Juegos con dramatizaciones.	5	33,3	10	66,6
5	Creación del CLUB Amigos del adulto mayor	1	6,6	14	93,3
6	Desarrollar actividades a partir de juegos de mesa	15	100	-	-
7	Charla sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos en la tercera edad.	3	20	12	80
8	Exhibición de composiciones y gimnásticas.	15	100	-	-
9	Ejercicios relajación y respiración (15	100	-	-
10	Desarrollar excursiones	12	80	3	20
11	Festivales de bailes tradicionales	11	73,3	4	26,4
12	Juegos	10	66,6	5	33,3
13	Recorridos o caminatas	8	53,3	7	46,6

Anexo 10: Resultados de la observación final (post- test).

Tabla Nº 2 Resultados de la observación (post - test)				
Nº de Observaciones (25)	Total de adultos mayores (59)			
Variables	Indicadores	Parámetros	cantidad	%
Clima comunitario	Ambiente del entorno	Ambiente general del entorno	23	92
	Integración de factores	Participación de factores	21	84
Organización de las actividades	Nivel de implicación de los participantes	Estado de las relaciones	25	100
	Intervención	Interacción	23	92
	Diseño de las actividades	Aseguramiento	24	96
	Calidad de las actividades	Divulgación de las actividades	24	96
	Participación del adulto mayor	Si se tienen en cuenta	25	100
Estado de las relaciones entre los participantes	Colaboración y ayuda	Nivel de participación	22	88
	Protagonismo del adulto mayor	Forma en que se desarrolla	20	80
Metodología empleada	Técnica empleadas	Búsqueda del consenso	25	100

Anexo 11: Comparación pre – test y post – test.

Resultados de la Dócima de Proporciones.

Clima comunitario						
Observación% inicial	Observación% final	Valor de p	Altamente significativo	muy significativo	significativo	no significativo
25	88	0.00	X			

Organización de las actividades físico-recreativos

14	96,8	0,00	X			
----	------	------	---	--	--	--

Estado de las relaciones entre los participantes

30	88,4	0.02	X			
----	------	------	---	--	--	--

Metodología empleada

12	100	0.00	X			
----	-----	------	---	--	--	--

Rangos:

Sí P < a:

a = 0.01 (1%) Altamente significativa.

a = 0.05 (5%) Muy significativa.

a = 0.10 (10%) Significativo.

Anexo 12. Caracterización de la muestra.

Cantidad	Nivel Escolar				Oficio o profesión que ejerció				
	6to	9no	9no-12°	Univ.	A/Casa	Obrero	Camp.	Prof.	
Mujeres	40	2	30	5	3	25	7	5	3
Hombres	19	8	5	5	1	0	6	12	1
Total	59	10	35	10	4	25	13	17	4

	Mujeres			Hombres		
	60-65	66-75	+ de 75	60-75	76-80	+ de 80
	26	11	3	15	3	1
Cantidad.	40			19		

Principales enfermedades de la muestra.

No.	Enfermedades	Mujeres	Hombres	Total	%
1	Hipertensión Arterial	7	10	17	35,81
2	Obesidad	3	5	8	10,59
3	Artritis	4	3	7	13,86
4	Artrosis	3	2	5	12,47
5	Problemas Circulatorios	2	1	3	05,86
6	Asma	5	4	9	13,23
7	Diabetes	2	1	3	08,08