

**Universidad de la Ciencia de la Cultura Física  
y el Deporte.**

**Facultad de Cultura Física Nancy Uranga  
Romagoza.**

**TÉSIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**TÍTULO: Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la  
incorporación del adulto mayor de 60-70 años a los  
círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y  
5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de  
Matahambre.**

**AUTOR: Lic. Yudenia Cabrera García.**

**TUTOR: MsC. Maidelin Díaz Miranda.**

**Pinar del Río, 2011**

**Año 53 del triunfo de la Revolución.**

# DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mi abuela por todo el amor que me brinda día a día.

A todas las personas de la tercera edad, pero muy en especial a las que me han concedido el privilegio de darles lo mejor de mí y a la vez recibir de ellos la más importante de las lecciones no importa la edad para sentirnos útiles, plenos, realizados, el secreto está en querer.

# AGRADECIMIENTOS

- A mi mamá: la persona más especial de este mundo, por contar con su amor y su apoyo en todo momento para poder llegar a la meta deseada.
- A mi hermana y esposo: por su confianza.
- A Ivania e Iván David: que son mi fuente de inspiración
- A mi tutora: por todo su amor y dedicación al ayudarme a crecer en el camino del saber.
- A todas las personas (Raimel) que me brindaron su apoyo sin el cual no hubiera sido posible lograr la realización de esta difícil tarea.

Gracias de todo corazón.

Yudenia.

## RESUMEN

Las actividades físico recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social en el adulto mayor.

Este trabajo permite conocer sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad, para así brindarle una mejor convivencia social y familiar, y un mejor espacio de realización personal.

Con la intención de mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos escogimos como muestra a los 30 adultos de 60-70 años pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre, a los cuales le aplicamos un Plan de actividades físico recreativas , para la realización de la propuesta se utilizaron como métodos teóricos el histórico lógico, análisis síntesis e inductivo deductivo, como métodos empíricos el análisis documental, observación, entrevista, encuesta, métodos matemáticos y de intervención comunitaria como lluvia de ideas y fórum comunitario, obteniendo resultados satisfactorios, al lograr una mayor incorporación de los adultos a la práctica de actividades físicas recreativas, arribando a conclusiones de interés para todos los que trabajan con el grupo poblacional que por sus años ya peinan canas.

# ÍNDICE

	Pág.
<b>Introducción</b>	1.
<b>Capítulo I: La recreación y las actividades recreativas en el adulto mayor de 60-70 años.</b>	
1.1 El envejecimiento	12.
2. Características biológicas del adulto mayor	15.
3. Las actividades físico recreativas en el adulto mayor	16.
4. Características de actividades recreativas	19.
4.1 Las actividades recreativas en el adulto mayor	21.
5. Aspectos para una correcta selección de las actividades a realizar con los adultos mayores	22.
6. Características biológicas y psicológicas del adulto mayor	23.
6.1 Características psicológicas del adulto mayor	24.
7. La recreación desde el contexto social	27.
7.1 La recreación en el adulto mayor	29.
8. Características de la comunidad	30.
8.1 Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad	32.
8.2 La participación comunitaria en las actividades	33.
9. Caracterización del grupo	35.
10. Características del consejo popular	36.
<b>Capítulo II: Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos.</b>	
2.1 Resultados de la técnica aplicada (fórum comunitario)	38.
2.2 Diagnóstico inicial	38.
2.2.1 Análisis de los resultados de la guía de observación a las clases del adulto mayor.	39
2.2.2 Análisis de las observaciones realizadas a las clases Tabla 1, 2, 3	40.
2.2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores de cultura física	42
2.2.4 Análisis de los resultados de la encuesta realizada al adulto mayor	43.
2.3.1 Fundamentación de la metodología del Plan de actividades físico recreativas	44.
2.3.2 Principios en los que se sustenta la propuesta	45.
2.3.3 Características de la propuesta	46.
2.3.4 Objetivos	47.

2.3.5 Distribución de actividades físico-recreativas	48
2.3.6 Descripción de las actividades:	48
2.3.7 - Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.	53
2.4 Valoración crítica de la propuesta por los especialistas	54.
2.5 Experimento	55.
2.5.1 Resultados de la aplicación del Plan de actividades físico recreativas	56.
Conclusiones	59.
Recomendaciones	60.
Referencia bibliográfica	
Bibliografía	
Anexos	

# INTRODUCCIÓN

Se conoce que el número de personas que en el mundo sobrepasa los 60 años se ha incrementado de algo más de 400. 000 000 de individuos en 1950, a 700. 000 000 en la actualidad, con un pronóstico alrededor de 1200. 000 000 para el año 2025. Esta situación determinó un reto por las grandes necesidades que en el orden social, económico y médico requiere. El envejecimiento poblacional constituye sin lugar a dudas, un problema actual y futuro.

La vida del anciano debe ser analizada en las múltiples facetas que la componen: esfera fisiológica, psicológica y social. En nuestro país se ha laborado desde el triunfo de la revolución con el adulto mayor es por eso que quisimos brindar nuestro aporte mediante ejercicios físicos dosificados y estructurados, contando con áreas terapéuticas las cuales fueron creadas en el año 1982 y en el 1984 se masificó el trabajo con los círculos de abuelo, quedando elaborados también los programas y planes para el trabajo con el adulto mayor, para de esta forma lograr reafirmar una vez más que rehabilitando al enfermo le proporcionamos un lugar en la sociedad.

Todas las personas tienen derecho a la recreación como actividad que beneficia la calidad de vida individual y colectiva, para ello la incorporación del profesor de cultura física es definitiva, tiene por delante un mundo de cosas muy interesantes que ofrecer a los pobladores de la localidad donde radican y en especial a las personas de la tercera edad que no por ser los más adultos de la familia, son menos importante y que se comprenda que aún con ciertas limitaciones de enfermedades se pueden realizar las actividades físico-recreativas para el sosiego y esparcimiento espiritual de la población.

En relación con el tipo de actividades que desempeñan estos profesores como profesionales, no se debe perder de vista que las actividades físico-recreativas en la tercera edad contribuyen al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel

activo en las actividades físico-recreativas para los adultos mayores, por lo que las mismas deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social permitiendo que los participantes valoren y expresen cuales son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de los adultos mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le han sido asignados por la sociedad.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El gobierno además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

La tendencia del adulto mayor es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

El adulto mayor, comienza alrededor de los 60 años. También conocida con el término de edad madura.

En la actualidad dado el aumento de la expectativa de vida se comienza a hablar de edad madura a partir de los 60 hasta los 74 años y de 75 años en lo adelante ancianidad.



El Ministerio de Salud Pública incluye la atención al adulto mayor dentro de sus programas priorizados; uno de los cuatro programas que deben cumplir los médicos de familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados círculos de abuelos en coordinación con el Instituto de Deporte, Cultura Física y Recreación (INDER).

En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo, desde el punto de vista social, legislativo, de asistencia médica para el adulto mayor, concebido además para lograr el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida, esto obliga, por así decirlo, a revisar y educar nuestros actuales programas de atención al adulto mayor.

Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación entre otros.

La tercera edad constituye una etapa del desarrollo individual, y como tal debe tenerse en cuenta en el estudio de la relación del adulto mayor con la familia. Esta es una edad con características propias que presenta regularidades en su desarrollo, pero a la vez está determinada por influencias sociales, culturales, familiares e individuales.

Cuando el individuo arriba a la etapa de adulto mayor enfrenta una situación del desarrollo diferente que está muy determinada por la cultura, la familia y el propio desarrollo que él ha alcanzado.

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica es la de comunicación. Ya cuando el sujeto ha transitado por esa etapa y es realmente añoso, recupera una percepción más positiva de la edad, y por lo tanto se acepta mejor así mismo y a sus coetáneos.

A nuestro modo de ver, la actividad luego de la jubilación depende del contexto sociocultural donde el individuo se desarrolle.

En algunos será la actividad de recreación u organización del tiempo libre, en otros se identificará como trabajo doméstico.

No es lo mismo un adulto mayor en una cultura donde se reconozca aunque sea su rol de abuelo y que viva con su familia, a un adulto mayor que viva separado, aislado en residencias de ancianos.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la incorporación a las actividades sistemáticas y bien dirigidas, educando y desarrollando así la personalidad y el mejoramiento de su organismo.

Al entrevistar a los profesores de cultura física de la comunidad, se constató la poca experiencia y no disponer de la guía programática actual para orientar y conducir estas actividades con los adultos.

A su vez, a través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas se resumen las siguientes deficiencias: no realizar actividades que son del agrado de los adultos y poca variabilidad en la oferta de actividades físico recreativas, en sentido general, se pudo constatar las dificultades con la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero.

Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de adultos mayores que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos de ahí que se le aplicara encuestas a los incorporados a los círculos de abuelos, a los no incorporados como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada para poder desarrollar dicha investigación.

Al encuestar a los adultos incorporados se le aplica una técnica de análisis: **La lluvia de ideas** para eso se tuvo en cuenta un tema en específico: La importancia de los círculos de abuelos en la comunidad, al expresar sus ideas respecto al tema en cuestión los mismos plantean que: permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria, compartir una actividad con la familia y los amigos, mejora la imagen corporal, ayuda a expresarse, a combatir la ansiedad y

la depresión, ayuda a liberar las tensiones y al manejo del estrés, mejora el humor y eleva la autoestima, ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

En los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero existen dificultades con la realización de actividades físico-recreativas en las edades comprendidas entre 60-70 años, esto se corroboró en las observaciones efectuadas a los tres círculos de abuelos. A esto le sumamos que en la comunidad existen pocos lugares para realizar este tipo de actividades, los profesores que imparten las clases con los adultos, no se sienten motivados para realizar las mismas, por otra parte las encuestas efectuadas a los adultos reflejaron las necesidades de estos por la realización de actividades físico-recreativas. Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 -70 años a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre?

### **OBJETO DE ESTUDIO**

Proceso de educación física en el adulto mayor.

### **CAMPO DE ACCIÓN**

Incorporación del adulto mayor de 60-70 años a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre

### **OBJETIVO**

Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas actuales sobre el adulto mayor de 60 - 70 años y la oferta de actividades físico-recreativas para mejorar su incorporación a los círculos de abuelos?
2. ¿Cuál es la situación actual de la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a las actividades físico-recreativas a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas ofertar que permita la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre?
4. ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico recreativas, que permita que el adulto mayor de 60-70 años de los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre se incorporen a las mismas?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

- 1 Estudiar las concepciones teóricas actuales sobre el adulto mayor de 60 -70 años y la oferta de actividades físico-recreativas para mejorar su incorporación.
- 2 Diagnóstico de la situación actual de la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a las actividades físico recreativas, de los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.
- 3 Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que permita la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

4 Valoración de la efectividad del plan de actividades físico-recreativas que permita que el adulto mayor de 60-70 años de los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre se incorporen a las mismas.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**Población:** Adulto mayor de 60-70 años del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre (151)

**Muestra:** Se tomaron como muestra 3 círculos de abuelos, que están compuestos por 30 adultos, 24 del sexo femenino y 6 masculinos

El tipo de muestra es **probabilística** ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse y es **independiente** por que son de diferentes grupos. El muestreo utilizado fue intencional.

## **Métodos Empleados en la Investigación**

### **Teórico:**

**Histórico-Lógico:** Para conocer el nivel de profundidad de las actividades físico-recreativas del adulto mayor y su manifestación en el consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre, además de sus antecedentes y tendencias actuales, lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación. También, para reflejar de forma lógica la esencia, necesidad y el comportamiento del adulto mayor con la influencia de las actividades físico-recreativas.

**Análisis-Síntesis:** Para explorar, analizar y conocer el contenido del proceso de educación física en el adulto mayor, incorporación a las actividades físico-recreativas mediante el trabajo con diferentes fuentes documentales, entendiendo como fuente toda información o medio que permitió conformar el marco teórico referencial. Además, se utilizó para el estudio bibliográfico necesario en relación con el objeto. Así mismo, para el análisis de los métodos y procedimientos que fueron empleados según el diagnóstico.

Para la determinación de las actividades físico-recreativas, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

**Inductivo- Deductivo.** Fue utilizado en función de seleccionar las actividades físico-recreativas para el plan y así incorporar al adulto mayor (60-70 años) a los círculos de abuelos.

### **Empíricos**

**Observación:** Se realizó a las clases de adulto mayor de los 3 profesores de cultura física que atienden los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre para comprobar que actividades físico-recreativas desarrollan los adultos dentro de las mismas.

**Entrevista:** Se realizó a las personas responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas en los tres círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, la misma fue aplicada a los 3 profesores de cultura física que atienden directamente a los círculos de abuelos anteriormente mencionados e incluyendo al presidente del consejo popular, al delegado de la circunscripción y director del Combinado Deportivo.

**La encuesta:** Fue aplicada a la muestra de adultos que integran los tres círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre, a través de la misma se determinaron los elementos motivacionales que favorecen la incorporación a los círculos de abuelos y su disposición a la práctica de las actividades físico recreativas, con qué frecuencia las realizaban y cuales son de su preferencia.

**Análisis Documental:** Fue utilizado para analizar y confeccionar el plan de actividades físico-recreativas para los adultos que asisten a los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

**Valoración de especialistas:** Para conocer el criterio o valoración acerca del plan

de actividades físico-recreativas presentado y si reúne los requisitos para su puesta en práctica.

**Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que se propone.

### **Estadístico Matemático:**

#### **▣ La estadística descriptiva y la estadística inferencial.**

**Cálculo porcentual:** Nos servimos de él para tabular la información obtenida en la observación durante los tres meses de aplicada las actividades.

**La Media aritmética:** La empleamos para tabular la información obtenida en los instrumentos aplicados (observación del plan de actividades).

### **Técnicas Participativas**

**Fórum Comunitario:** Se realizó una asamblea abierta en la que participaron los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupo) y debatieron libremente sobre sus necesidades y problemas, convocándose a personas y grupos interesados, preparándose anticipadamente las ideas y el porqué del encuentro.

De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente al adulto mayor del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

**Lluvia de ideas:** Nos sirvió para recoger información sobre gustos y preferencias del adulto mayor de esa localidad, para conocer las mayores dificultades, donde estaban centradas y corroborar además la información que ya habíamos recogido a través del fórum comunitario.

## **DEFINICIONES DE TÉRMINOS**

**Actividad:** Modo de existencia del hombre cuyo contenido es concebido como consciente, dirigida a un objetivo determinado.

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente.

**Actividad Físico–Recreativa:** Práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

**Comunidad:** Cualidad de común que, no siendo privativamente de ninguno, pertenece o se extiende a varios Conjunto de las personas de un pueblo, región o nación

**Consejo popular:** Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

**Plan de actividades:** Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

**Adulto mayor:** Individuo que pertenece a la llamada tercera edad, a partir de los 60 años de Edad- etapa post-jubilación y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano.

**Ejercicio:** Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

**Semiológica:** Estudio de los signos en la vida social, estudio de los signos de las enfermedades.

**Fisiopatología:** Estudio de la relación entre las funciones del organismo y sus posibles alteraciones.

## **APORTE TEÓRICO**



Esta dado por los fundamentos teóricos que se correspondan con la aplicación de actividades físico-recreativas que le permitan a los adultos mejorar la incorporación en los círculos de abuelos del consejo popular de Sumidero.

Incentiva la posibilidad de dar continuidad a la investigación dando más posibilidad al estudio acerca de la propuesta de las actividades físico-recreativas.

### **APORTE PRÁCTICO**

El plan de actividades físico-recreativas aplicada al adulto mayor de 60-70 años para mejorar su incorporación a los círculos de abuelos del consejo popular de Sumidero, convirtiéndose en referencia comunitaria en la práctica educativa y participativa de la localidad.

# CAPÍTULO I

## **LA RECREACIÓN Y LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DE 60 A 70 AÑOS.**

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para las argumentaciones y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, de las cuales hablaremos a continuación:

### **1.1 El envejecimiento**

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salida más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la cultura física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la **Cultura Física** con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

**Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995),** los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano.

Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

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.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios, centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos.

El sujeto que practica ejercicio físico de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional.

A partir de estos planteamientos podemos afirmar que: 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 solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etcétera. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

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

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiestan en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteo - muscular. **(14,200)**.

Con relación a criterios de otros autores debemos plantear que **Roberto Álvarez Sintés (2001)** en su libro Salud y Medicina hace referencia sobre el envejecimiento del mundo moderno considerando también que el envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas; ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina. Sin embargo, durante el presente siglo, asistimos a una situación singular: más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas. Esto, considerando como uno de los logros más importantes de la humanidad, se transforma en un problema, si no se es capaz de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan.

El envejecimiento se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento de nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

Envejecer no es lo mismo que enfermarse, en el camino hacia el envejecimiento se van produciendo cambios en el organismo y sistemas que tienen repercusión directa en la valoración semiológica y fisiopatológica, la actitud, diagnóstico y las decisiones terapéuticas.

Reflexionando sobre estos elementos y coincidiendo con el autor las actividades físico-recreativas, proporcionan más vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir, condicionando las siguientes motivaciones.

Aspecto saludable y estético.

Permite conservar mayor fuerza vital y física.

Ayuda a mantener y recuperar un equilibrio físico – psíquico

Valorando estos elementos dado por estos autores podemos plantear que el envejecimiento varía según los individuos, y es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales, el envejecimiento es un proceso complejo y variado, que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental.

## **2. Características biológicas del adulto mayor**

Teniendo en cuenta el proyecto a investigar daremos a conocer los cambios que ocurren en las personas de la tercera edad ya que nos encontraremos con cambios biológicos, psicológicos y sociales, surgiendo así mismo limitaciones, pero que a su vez no deben verse como una etapa de la vida llena de sufrimiento y amargura, sino, como el momento idóneo para cosechar el fruto de toda una vida. Temores más comunes que presentan los ancianos son: la jubilación, los sentimientos de minusvalía, o la pérdida de seres allegados, y desde luego el miedo a la muerte, pero esta etapa no debe ser motivo alguno para no vivir a plenitud estos años dorados. Sin embargo la sociedad en que vivimos es tan discriminante al punto tal que lo hace con el anciano por el simple hecho de serlo, y por considerarlo inútil y deteriorado. El anciano asume esta convicción y eso dificulta la adaptación a su propia vejez.

### **Sistema nervioso central.**

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, empeorando la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, además que disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, disminuye la capacidad de reacción compleja y prolonga el período latente de las reacciones del lenguaje, dificultando

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

### **Sistema cardiovascular.**

Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica). Descenso de los niveles de presión del pulso. Disminución de los niveles del volumen – minuto. Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco. Disminución del funcionamiento de los vasos capilares que hace que el flujo sanguíneo se eleve.

### **Órganos de la respiración.**

Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.

Disminución de la ventilación pulmonar.

Aumento del riesgo de enfisemas.

Disminución en la vitalidad de los pulmones.

Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.

La respiración se hace más superficial.

### **Procesos del metabolismo.**

Disminución del metabolismo basal.

Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

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

## **3. Las actividades físico-recreativas en el adulto mayor**

Las actividades físico recreativas, sus formas y espacio de realización, deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Los objetivos y características de estas actividades son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población. Además una constante promoción de todos, aumentado la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo el nivel de entrenamiento se convierta en factores. Debe responder a las motivaciones individuales.

Hacer renacer un cierto número de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de grupo.

Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud que predomine el entusiasmo, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades.

En cuanto a la aplicación de estas actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta el área.

La labor fundamental de esta área consiste en el diseño pormenorizado de las actividades a llevar a cabo en la fecha de celebración del evento puntual, adecuándolas a las características de los destinatarios y de los materiales disponibles.

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, 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 en el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

El programa para las personas avanzadas se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas.

Para los adultos de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que no debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico-recreativas para esa edad, siempre en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan grandes esfuerzos físico.

El instructor que debe conducir el trabajo con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Los adultos muchas veces no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores, se corregirán con mucho tacto de forma colectiva o individual en dependencia de las características del grupo, incluso el vestuario utilizado no es necesario que sea uniforme, cada cual teniendo en cuenta sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado. Solo que este no limite los movimientos.

Las actividades físico-recreativas tienen como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

Por lo que a partir de estos elementos podemos plantear que estas actividades constituyen 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 el mejor disfrute y conocimiento de la oferta



recreativa, y en consecuencia, aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

No podemos olvidar que las actividades físico recreativas, son prácticas que se desarrollan en la sociedad; las cuales implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físico recreativas), y colectivo (utilización del equipamiento).

El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físico-recreativas.

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 físico-recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevando el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

#### **4. Características de actividades recreativas**

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físico recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Según nos refiere **Aldo Pérez (2003)**, una actividad para considerarse recreativa, debe reunir las siguientes características.

Es voluntaria, no es compulsada.

Es una actitud de participación gozar, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Según lo antes planteado, la autora comparte este criterio y asume de ellas las que se ajustan al tema tratado:

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

.Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Según María E. Sánchez y Matilde González en el año 2004 aseguran que: Al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en que nos desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad recreativa es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada

constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Si presuponemos que la actividad, lleva siempre consigo, mejorar el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces, la vejez futura de toda persona no se tornara triste, sombría y solitaria.

A su vez, **Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987)** realizaron una investigación sobre las actividades recreativo- culturales que eran de interés para las abuelas de diferentes círculos de abuelos del Municipio Plaza de la Revolución en Ciudad Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en las mismas estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas evidenciaban.

Por lo que asumiendo estos criterios consideramos que las actividades recreativo-culturales, presentan mayor disposición para mejorar la incorporación del adulto mayor a las clases a través, de sus vivencias positivas, lo cual repercute en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices.

#### **4.1 Las actividades recreativas en el adulto mayor.**

El interés por las actividades físico-recreativas permite la incorporación a los círculos de abuelos. Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Quisiéramos plantear que cuando programemos actividades físico recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

Con relación a estos criterios sobre la participación de las actividades recreativas en los adultos que asisten a los círculos de abuelos debemos plantear que son de suma importancia ya que mediante ellas podemos motivar más al grupo, hacer que exista una buena comunicación y relaciones interpersonales entre ellos, además es una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social en los adultos.

Las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social y se debe permitir que los participantes valoren y expresen cuales son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos:

**Actividades básicas:** están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicio con pequeños pesos y relajación con auto masaje.

**Actividades Complementarias:** se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales.

**Según documentos bibliográficos consultados se propone** que en cuanto al adulto mayor se deben de realizar planes de actividades físico recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, jugar, conversar y realizar un sin número de actividades diferentes. Para así aumentar la participación de los adultos a la práctica sistemática del ejercicio físico en los círculos de abuelos.

**5. Aspectos para una correcta selección de las actividades a realizar con los Adultos Mayores:**

Respetar la heterogeneidad del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una repuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos.

Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal:

Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de los adultos a los cuales va dirigido: Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

Dar un tratamiento global a los objetivos del plan: Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades: Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo: A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre los adultos. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, van a contribuir a la motivación de los mismos.

La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan: Es el medio que nos va a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar nuestro trabajo.

Ubicación de las actividades físico-recreativas en dependencia de los objetivos que se persigan:

Este plan de actividades físico-recreativas va dirigido a aquellos adultos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de los profesores de la cultura física de cada territorio.

## **6. Características Biológicas y Psicológicas del adulto mayor.**

Según la Dra. Marta Cañizares Hernández. La aplicación de la Psicología del Desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S. Vigostky significa enfocar al adulto mayor en su situación social de desarrollo, y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de los adultos mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

En el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar, asociada a teorías involucionistas **(Orosa T. 2001)**. Sin embargo, hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social, donde muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva no sólo para el que la vive, sino además para los profesionales que se dedican a la misma médicos, psicólogos, asistentes sociales, etcétera., así como para los familiares, amigos y vecinos.

La caracterización del adulto mayor por la Psicología Evolutiva constituye un reto en la actualidad, ya que regularmente la mayoría de los investigadores de esta rama en la Psicología no continúan el estudio y caracterización del desarrollo psíquico después de la edad juvenil, pues ello requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la adultez y en particular al adulto mayor desde una posición auténticamente derivada del desarrollo humano.

Este período de la vida, ha sido abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población. **(Orosa T. 2001)) (Guillén F. y otros 1993)**

A partir de estos elementos debemos plantear que una de las vías más sanas para hacer sentir útiles a estas personas y a la vez no sentirse rechazadas ante la sociedad en la que conviven como ser social, es incorporándose a los Círculos de

Abuelos de cada una de las comunidades, para de esta forma, asegurar una mejor calidad de vida que les permitirá conocer la vida.

### **6.1 Características psicológicas del adulto mayor.**

Dentro de las características psicológicas del adulto mayor aparecen, la situación social del desarrollo donde se verán las condiciones externas y condiciones internas en esta edad.

#### **Condiciones externas.**

Al primer elemento que se tendría que considerar es el que está relacionado con las especificidades de las condiciones externas que marcan el desarrollo del adulto mayor.

Si tenemos en cuenta que después de jubilarse, el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este periodo de la existencia sea valorado como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, si no en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además toma medidas para que los adultos en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

La tendencia de nuestros adultos mayores es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

#### **Condiciones internas**

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un

deterioro de la agudeza perceptual. La motivación produce menos interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente, aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado. Produciendo un descanso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la sociedad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.

Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad, se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

La conducta motriz se hace perceptible, una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento.

El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

Consideramos también por el autor **Wilfredo Guibert Reyes (2006)** Cada edad es una etapa cualitativamente especial del desarrollo psíquico y se caracteriza por una multitud de cambios, el surgimiento de nuevas formaciones psicológicas. **(60 ó más años)**

1. Nuevas formaciones psicológicas de la vejez: La sabiduría.
2. Los adultos renuncian a las esperanzas de realizar sus ideales, su mundo se orienta al aquí ahora, ya no esperan nada del futuro y todo lo resuelven con lo que ya conocen del mundo inclusive situaciones nuevas para él.



3. El pensamiento del adulto mayor está dirigido al pasado, y es sabiduría, pero sin flexibilidad y admite pocas contradicciones, es rígido.
4. Aparición de la vivencia “Inutilidad obligada” producto de la jubilación, aunque aún sean capaces de trabajar.
5. En el adulto mayor la sabiduría aparece como una mirada al pasado, al presente y al futuro desde la enorme experiencia acumulada durante su vida que lo eleva al rango de filósofo de la vida.
6. Su estado de ánimo generalmente desciende al igual que la seguridad en sí mismos y el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
7. Se vuelven depresivos o irritables con el predominio de temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.
8. Se vuelven egoístas, egocéntricos, introvertidos, no les gusta casi nada y se muestran gruñones y regañones.
9. Disminuye el interés por el mundo externo, el círculo de sus intereses se reduce, pero muestran elevado interés por las vivencias del pasado, por la revaloración del pasado.
10. Se debilitan en ellos el control sobre las propias reacciones, desciende la agudeza de su percepción, de la memoria de su actividad intelectual y aparecen rasgos de hipocondría.
11. Podemos hablar de tres tipos de adultos: El negativista, que niega poseer cualquier rasgo de la vejez; el extrovertido, que reconoce la llegada de la vejez por la presión de las influencias y cambios externos de la realidad (niños y jóvenes que crecen, muerte de coetáneos, parientes y amigos, cambios en la situación de la familia, etc.); y el introvertido, que reconoce la llegada de la vejez por las vivencias intelectuales y emocionales que cambian (pérdidas de intereses, reconstrucción del pasado, poca movilidad, debilitamiento del deseo e interés sexual y aspiración a la tranquilidad), pero estos tipos en la vida real se encuentran entremezclados y ayudan poco para explicar las manifestaciones individuales del envejecimiento.

## **7. La Recreación desde el contexto social.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, 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 desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por el valor que se le confiere no solo deportivo, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser

interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overstrut plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **7.1 La Recreación en el adulto mayor.**

La Recreación, como expresión educativa al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución. En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social y uno de sus departamentos el de Recreación.

También este Ministerio de Bienestar Social estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y de ancianos, pero a través de Prevención Social.

Teniendo en cuenta todo lo antes planteado, se puede decir que los Congresos de las Instituciones políticas y de masas y los organismos estatales se pronuncian cada vez con más fuerza por la aplicación de medidas más cualitativa en magnitud, estructura y contenido. De ahí que nuestra Revolución se preocupa cada vez más por propiciar a nuestro pueblo una vida más plena con actividades que ayuden al individuo al disfrute de la Recreación en su comunidad y fuera de esta, por lo que hoy contamos con Combinados Deportivos los cuales ayudan a garantizar la realización de actividades programadas con el objetivo de estimular la salud física y mental del hombre.

Además facilita el desarrollo de las actividades recreativas, de participación en el arte, la ciencia, etcétera. Su utilización varía de acuerdo con el sexo, edad, estado civil, si tiene hijos, si la población es urbana o rural, el nivel cultural y técnico de los trabajadores, la cuantía de sus ingresos personales, entre otros.

La educación de adultos debe tener por meta formar una concepción científica del mundo, participar en la formación de los gustos estéticos, asegurar la difusión de los conocimientos científicos, técnicos, económicos, artísticos. En fin, debe conducir a los adultos a tomar conciencia de que ellos son parte integrante de la sociedad.

Para el adulto mayor resulta necesario incrementar las opciones, ofertas y servicios de la Recreación para estos adultos de la tercera edad, así como lograr una mayor participación en las actividades físico-recreativas de la comunidad en estudio contribuyendo de esta forma a mejorar la calidad de vida, siendo esta más larga y placentera. **Aldo Pérez (2003),**

## **8. Características de comunidad**

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre sí y están interconectados por un entramado social denominado redes sociales.

La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

**E.Ander-Egg:** Comunidad es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa más intensamente entre sí que en otro contexto.

**Rezsóhazy:** Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarias para la vida cotidiana.

**Robertis C. y Pascal H.:** La comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen.

**Rappaport (1980):** Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

**Henry Pratt(s/f):** Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

Tomando en consideración los criterios de diferentes autores consideramos comunidad como: Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

En la comunidad confluyen, más allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que constituyen presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que

se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que nos resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restantes); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejerá esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si relacionamos la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y las contingencias a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por las trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero consciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social

que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnicos que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

### **8.1 Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad:**

La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.

La activa participación de la población.

El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.

El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.

Estímulo y apoyo técnico y material a los proyectos nacidos de la propia comunidad.

Identificación y formación de líderes comunitarios.

Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.

Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros y humanos.

Fomentar la participación de mujeres, niños y adultos de la llamada tercera edad.

Desde nuestro punto de vista es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones.

Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para

la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno, se salva.

Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados (Normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo.

## **8.2 La participación comunitaria en las actividades.**

Con la participación debemos lograr las siguientes ventajas para la comunidad, el grupo y el individuo:

Se aumentará la motivación y la satisfacción por el trabajo comunitario ya que ayuda a los miembros a entender y aclamar el camino que lleva al desarrollo comunitario.

Impulsa a las personas a aceptar responsabilidades en las actividades de su comunidad dejando de ser simples ejecutores de las tareas mecánicas.

Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad al obligarlos a resolver sus problemas.

Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad.

Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportado a la decisión tomada por consenso.

Mejor adaptación al cambio, porque se evidencia como necesario.

Mejor comunicación porque se modela en el grupo comunitario.

La importancia de la participación en trabajos comunitarios está dada porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de



los planes, satisface necesidades espirituales de los miembros de esa comunidad, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además que disminuye los costos de los planes.

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje, el cual se va constituyendo en el vínculo ínter subjetivo y la comunicación, siendo muy importante la elaboración de soluciones a partir de las herramientas que ofrece el profesional y de los elementos que la propia comunidad aporta con este intercambio, se logra la verdadera participación y en este intercambio es importante centrar la tarea como líder del grupo.

A nuestro juicio el autor antes citado hace planteamiento sobre el término comunidad que se ha venido aplicando a un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones. Todos estos autores viven en la zona geográfica y comparten la misma organización, así como valores e intereses básicos en un momento determinado. Según la Organización Panamericana de la Salud, la participación comunitaria se refiere a las acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevenir las enfermedades y detener su avance.

Un individuo reúne muchas experiencias independientemente del grupo y la sociedad expresa la suma de todas las relaciones sociales.

Por otra parte existen una relación dialéctica entre la sociedad, grupo e individuo dado porque las relaciones entre las sociedades y el individuo están mediatizadas por el grupo, pues mediante la pertenencia del individuo a diferentes grupos, este incorpora valores, normas y comportamientos importantes en la sociedad.

El grupo social forma parte de una estructura social más amplia en la cual se incluyen también las clases y las capas sociales.

Para esta línea el grupo es entendido como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros y tienen conciencia de cierto elemento común de importancia. De ahí asumo como grupo social: Comunidades de personas que elaboran de manera temporal, especialmente conjunta, para lograr

una meta unidos por intereses comunes que conocen y sostienen relaciones recíprocas, contactos inmediatos (interacción), personales.

## **9. Caracterización del grupo**

El grupo con el cual se trabajó está integrado por adultos mayores de dicha comunidad predominando dentro de los mismos diferentes tipos de patologías tales como hipertensos, diabetes mellitus, problemas respiratorios, insuficiencia cardíaca y un abuelo con úlcera duodenal.

Atendiendo a cada uno de estos problemas existentes en la comunidad en estudio resultó de interés que guarda relación con la dificultad en la incorporación de los adultos a los círculos de abuelos, por los grandes beneficios que le brindarían a estos adultos de la tercera edad, de ahí la necesidad de proponer un plan de actividades físico-recreativas que ayuden a incorporar la mayoría de estos adultos a los círculos de abuelos y a la vez saber mantenerlas dentro de los mismos.

Por eso resulta necesario tomar estrategias para lograr una mayor incorporación a las actividades físico-recreativas para los adultos:

Visitar a los adultos al hogar para conocer cuál es la causa de la no incorporación a los círculos de abuelos y explicar a la familia los beneficios que esto le permitirá.

Organizar a través de los CDR la creación de medios de entretenimiento de actividades de interrelación.

Organizar encuentros entre los adultos incorporados a los círculos de abuelos y los no incorporados para intercambiar experiencias.

## **10. Características del consejo popular.**

Para dicho trabajo se hizo necesario conocer las características del consejo popular Sumidero, el mismo posee una extensión territorial de 154 km cuadrados, con una densidad poblacional de 25 habitantes por km cuadrado, y su ubicación es la siguiente, al norte limita con el consejo popular de Pons y con la circunscripción # 1 y 2 de Río del Medio, al sur con San Juan y Martínez (zona Lagunilla), al este con el consejo popular San Carlos y al oeste con el consejo

popular de Cabezas, con un total de 5104 habitantes, el consejo popular en estudio cuenta con 10 circunscripciones y 10 delegados.

Los principales renglones económicos de la zona son la actividad tabacalera, cultivos varios y la forestal, en cuanto a actividades de servicio contamos con 7 escuelas todas plan turquino de ellas 6 pertenecen a la enseñanza primaria y 1 centro mixto y todas poseen un aula de computación facilitando a los alumnos una mejor preparación, además de un Joven Club de Computación, 2 dulcerías 1 en almíbar y 1 repostería. En lo que a salud se refiere contamos con un policlínico, una sala de rehabilitación, dos farmacias y 6 consultorios médicos. También somos beneficiados por 3 CPA y 5 CCS todas fortalecidas, un Combinado Deportivo donde además de preparar a nuestros atletas en las disciplinas deportivas con las que contamos está presto a la realización de diferentes actividades de carácter físico recreativo a nuestra población , 4 estadios de beisbol 3 de ellos rústicos, además de 1 gimnasio rústico Las principales vías de acceso son carretera vía Luis Lazo y carretera vía Gramales, así mismo su principal fuente de abasto de agua es el Río Cuyaguaje.

## **CONCLUSIONES DEL CAPITULO I**

En este capítulo se estableció el marco teórico metodológico que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre: el envejecimiento, características biológicas, actividades físico-recreativas, características de actividades recreativas y aspectos para una correcta selección de las actividades a realizar con los adultos mayores, así como características biológicas y psicológicas, recreación desde el contexto social y recreación en el adulto mayor, características de la comunidad, factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad, participación comunitaria en las actividades, caracterización del grupo y características del consejo popular.

La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos nos permitirá estructurar un plan de actividades físico-recreativas para el adulto mayor de los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambres.

## **CAPÍTULO II**

En este capítulo se muestran los resultados de la aplicación de los instrumentos en la etapa de diagnóstico, conjuntamente con el plan de actividades físico recreativas y su validación.

### **Análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos.**

#### **2.1 Resultados de la técnica aplicada (fórum comunitario)**

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo, ni edad, en la misma se ejecutó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas del adulto mayor de 60-70 años del consejo popular Sumidero. El objetivo de la misma se cumplió porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto relacionado con las necesidades que tienen los mismos de accionar conjuntamente con los de la localidad, en el apoyo de la investigación y planteamiento de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adultos, en la medida que se argumentaron los debates aparecían nuevas vías y opciones que ayudaron a la creación de nuevas iniciativas, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, todas contribuyeron a la organización y a la activación de nuevos grupos de trabajo. Para el intercambio respecto a las actividades físico-recreativas y de su aceptación e importancia además de cómo ayudar en la implementación de esta, se crean grupos de acción para trabajar en torno a la solución del problema es decir como motivar a los adultos de la comunidad, para mejorar la incorporación del adulto mayor en los círculos de abuelos. Lo más importante es que todos los interesados participen en el debate y opinen respecto a las actividades que se realizarán. **Anexo # 10**

#### **2.2 Diagnóstico Inicial.**

Según los resultados del diagnóstico inicial que se realizó a la muestra escogida del consejo popular en estudio, o sea tres profesores, uno trabaja en el consultorio

# 4 y dos en el consultorio # 5 se constató mediante las observaciones a las clases, que no se hacían actividades físico recreativas, en cuanto a la utilización de medios de enseñanza era crítica ya que carecían de los mismos.

Las clases que se llevaban a cabo con dos de estos profesores, los cuales aún no son graduados, asisten al curso de habilitados, sin embargo presentaron varias deficiencias, el tipo de calentamiento que realizaban en sus clases era en el lugar y pasivo, los ejercicios a ejecutar en la parte principal algunas veces no se correspondían con el objetivo planificado, en cuanto a la parte final solo realizaban ejercicios respiratorios y de relajación, en algunas ocasiones aplicaban algún juego pero no siempre fue así siendo esta actividad tan importante para los adultos ya que les proporciona mayor motivación a sus clases, relacionarse entre ellos e incorporarse al grupo en el entorno que los rodea, de todas las clases visitadas a estos dos profesores fue muy pobre la realización de actividades físico recreativas, fundamentales y establecidas además por las orientaciones metodológicas dirigidas al adulto mayor. En cuanto a las actividades mencionadas anteriormente, realizaron cumpleaños colectivos donde todos los adultos que cumplían años en ese mes los celebraron, durante la realización de esta actividad pudimos ver en el grupo que ellos pueden profundizar más sus relaciones interpersonales con los de su edad, intercambiar ideas y se sienten más seguros.

2.2.1 Análisis de los resultados de la **guía de observación** a las clases del adulto mayor.

La observación que se llevó a cabo fue ajena y abierta, se constató la asistencia a clase comparándola con la matrícula de cada grupo, pusimos especial atención en determinar los métodos que el profesor utiliza en cada momento de la clase, con la realización a la atención de las diferencias individuales, se constató si esta se realizaba casuísticamente y si realmente se utilizó en los casos requeridos.

Un aspecto importante fue el hecho de plasmar las actividades físico-recreativas realizadas en cada clase, constatándose que el profesor egresado del I.S.C.F fue el único que demostró la aplicación de actividades físico-recreativas variadas, ya

que en su grupo clase había puesto en práctica la realización de composiciones gimnásticas, juegos de mesa, entre otras.

Con relación al cumplimiento de los objetivos en las clases según lo que tienen programado o plasmado cada profesor se cumple, aunque en nuestra opinión con la insuficiente oferta de actividades físico-recreativas no se cumple el propósito para los que están constituidos los círculos de abuelos.

En el aspecto de utilización de medios de enseñanza estos no son suficientes.

Los procedimientos organizativos en las clases están en correspondencia con lo orientado metodológicamente para los círculos de abuelos. **Anexo #2.**

2.2.2 Análisis de **las observaciones** realizadas a las clases **Tabla 1, 2, 3.**

#### Profesor # 1

Según las clases observadas al profesor # 1 se constató que el mismo no cuenta con medios de enseñanza para lograr una mayor motivación al impartir las clases, en cuanto a los objetivos que se perciben a veces se corresponden con las actividades planificadas, de hecho existen un grupo de actividades fundamentales que se deben tener en cuenta para la realización de estas clases dirigidas al adulto mayor ya que la práctica de las actividades de este grupo tienen un carácter espontáneo y representan un cambio de la rutina de trabajo, ya que siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y la disponibilidad del grupo y una vez más motivarlos hacia la ejecución de ejercicios físicos asistiendo sistemáticamente al círculo de abuelos, en cuanto a los ejercicios a realizar en la parte principal fueron de brazo, tronco en pareja y en una de sus clases que trabajó ejercicios de fuerza con pequeños pesos, en cuanto a la parte final de sus clases siempre empleaba los ejercicios de respiración y relajación, solo en una de ellas aplicó un juego, en cuanto a las actividades fundamentales realizó 2, siendo estas las que más se aplican en clases, al mismo tiempo no se realizó ninguna actividad físico-recreativa durante las clases visitadas. De igual forma queremos señalar que en las clases que se visitaron se notó la monotonía de las mismas ya que el profesor no manifestó creatividad y a su vez ninguna motivación a la hora de impartirlas. **Anexo #3.**

## Profesor # 2

Las observaciones a las clases del profesor # 2 se manifestaron de la siguiente manera, a la hora de impartir el calentamiento mantenía a los adultos en el mismo lugar, pudiendo variar la posición de los mismos para no crear costumbre, ya que los ejercicios del calentamiento puede ejecutarlos de diferentes formas por ejemplo con música, marcha, puede utilizar diferentes procedimientos y no caer en la rutina durante las clases, existe poca utilización de medios de enseñanza en todas las clases visitadas, solo en una utilizó medios siendo estos pomos rellenos de arena, en la parte principal se trabajó con ejercicios de brazos, piernas, combinados y ejercicios con pequeños pesos, en cuanto a las actividades fundamentales aplicó las que más predominan en las clases que nunca deben faltar y este profesor no aplica actividades físico-recreativas dentro de la misma siendo esta una actividad muy importante ya que les proporciona más motivación a sus clases además de ser más creativo para una adecuada realización. **(Anexo # 4).**

## Profesor # 3

Después de haber observado las clases del profesor # 3 pudimos constatar el interés de los adultos por la realización de las actividades durante las clases, este profesor realizó su calentamiento de diferentes formas pues lo trabajó sobre la marcha, a pesar de la poca creación de medios de enseñanza el mismo trabajó con bastones y banderitas, en cuanto al trabajo de la parte principal lo realizó a través de varias formas organizativas, en parejas, tríos, círculos, también aplicó ejercicios respiratorios y de relajación durante toda la clase, igualmente realizó juegos muy gustados por los adultos, las actividades complementarias utilizadas fueron las más que se trabajan en los adultos y en cuanto a las actividades físico-recreativas realizó juegos de mesa como ajedrez, dama, dominó, durante la realización de esta actividad pudimos ver en el grupo que ellos pueden profundizar sus conocimientos y habilidades proporcionando además una actividad sana, alegre y educativa sin embargo no se efectuaron en todas las clases.

Una vez observadas estas clases se constató que no se aplicaban actividades físico-recreativas dentro de las mismas siendo esto uno de los elementos que no motivaba a los adultos de dicha comunidad a la incorporación en las actividades de los círculos de abuelos. **Anexo # 5.**

### 2.2.3 Análisis de los resultados de **la entrevista** a los profesores de cultura física.

La entrevista aplicada a los profesores que atienden los tres círculos de abuelos en estudio pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular de Sumidero se realizó a cada uno de ellos individualmente, lo cual permitió que tuvieran más desenvolvimiento y ser más precisos en el momento de darle respuesta a cada una de las preguntas expuestas.

Cantidad de profesores entrevistados 3.

Primera pregunta, ¿Qué ejercicios físicos y actividades fundamentales se realizan en las clases para el adulto mayor? Los tres contestaron: realizar ejercicios generales para los distintos planos musculares intercalados con ejercicios respiratorios. Al igual que la aplicación de un juego en todas las clases impartidas.

En cuanto a las actividades fundamentales a realizar solo un profesor contestó positivamente, el cual imparte las mismas (marcha, caminatas) por la importancia que tienen estas actividades a esta edad pues se realiza un trabajo de resistencia aerobia, el mismo es graduado de I.S.C.F siendo lo contrario en los otros que son profesores habilitados.

Los tres realizan ejercicios de equilibrio en pareja o con apoyo en una barra o una pared, también realizan movimientos articulares, ejercicios de traslación y trabajo con pequeños pesos con pomos rellenos de arena y los ejercicios respiratorios que si los realizan durante toda la clase.

Segunda pregunta, ¿Ha confeccionado algún plan de actividades físico-recreativas para el adulto mayor?, de los tres profesores entrevistados no se tuvo aceptación pues ninguno ha confeccionado un plan de actividades físico-recreativas para el trabajo con el adulto mayor, uno de ellos ha realizado actividades físico-



recreativas en alguna fecha conmemorativa, o cumpleaños colectivos que se celebre pero sin tener una confección de algún plan de actividades.

Tercera pregunta, ¿Qué actividades físico-recreativas se realizan en los círculos de abuelos?, dos de los entrevistados plantearon que durante la clase las actividades físico-recreativas que ellos realizan son los juegos que se planifican en cada clase impartida y a veces celebran cumpleaños colectivos siendo esta la única actividad físico-recreativa que se realiza dentro de sus grupos (profesor # 1 y 2), esto nos refiere que existe muy poca motivación en las clases y que los mismos no son muy creativos en las clases. En cuanto a la entrevista al (profesor # 3), pudimos percatarnos que ya tiene más dominio sobre estas actividades y ha puesto en práctica el ensayo de la composición gimnástica, los juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó), pero de igual forma, le falta ser más creativo y desarrollar actividades físico-recreativas gustadas por los adultos que facilite la incorporación de los mismos a las clases.

Cuarta pregunta, ¿Cuáles son las actividades físico-recreativas de preferencia para los adultos vinculados a los círculos de abuelos? Todos los entrevistados plantean que las actividades impartidas por ellos hacia el adulto mayor durante sus clases son las de su preferencia, aún sin estar planificadas.

En cuanto a esta quinta pregunta quisimos recoger, ¿Qué otras actividades físico-recreativas propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor vinculado a los círculos de abuelos para lograr mayor motivación y a su vez mejorar la incorporación de los mismos a las clases? Los profesores plantean como otras actividades a los juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó) y ensayo de composición gimnástica, cumpleaños colectivos. **Anexo # 6 y 7.**

#### 2.2.4 Análisis de los resultados de **la encuesta** realizada al adulto mayor. (**Anexo # 8**).

Para analizar este trabajo tuvimos en cuenta **las tablas** que se confeccionaron a partir de las encuestas aplicadas al adulto mayor de 60-70 años que asisten a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular de Sumidero.

En la **tabla # 1** se recogen los resultados del primer aspecto en la encuesta, aquí nos referimos al ¿Por qué considera necesario la inclusión de las actividades físico-recreativas en las clases de círculos de abuelos? De todos los encuestados 17 adultos respondieron si para un 57%, de ellos 8 respondieron siempre para un 27% del total encuestado y 5 abuelos contestaron algunas veces para un 16%.

En la **tabla # 2** quisimos recoger. ¿Con qué frecuencia le gustaría realizar las actividades físico-recreativas? Este aspecto lo separamos en tres partes, para el primero 21 de los encuestados prefieren realizar las actividades físico-recreativas semanal con 70%, de ellos solamente 6 las prefieren mensual para un 20% y 3 ocasional para un 10%.

En la **tabla 3** se recogen los resultados de las actividades físico-recreativas ¿Que más les gustaría realizar?, a lo cual respondieron 4 adultos a ensayos de composiciones gimnásticas para un 13%, 9 de ellos juegos de mesa representando este un 30%, 14 de los encuestados aseguran que la realización de juegos a través de los cuales ellos mejoren la coordinación y equilibrio para un 47%, de igual manera, 3 de ellos, un 10%.

### **2.3 Plan de actividades físico-recreativas.**

#### **2.3.1 Fundamentación de la metodología del Plan de actividades físico-recreativas.**

La preparación general integral del personal técnico de cultura física es una necesidad de nuestro plan en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades físico-recreativas que se desarrolla en los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero.

Los técnicos de cultura física ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral con calidad de las actividades a realizar con nuestros adultos, es por ello que resulta necesario elevar nuestra preparación.

Una propuesta de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero responde a una necesidad incuestionable del proceso de dirección científica en el campo recreativo y debe desarrollar a partir de un esquema de desarrollo integral de los técnicos de cultura física desde su puesto de trabajo, ya que en la actualidad es una de las vías que más se recomiendan para ellos desde las perspectivas del trabajo metodológico y auto preparación en función de lograr una mejora en las clases impartidas en los círculos de abuelos de su comunidad.

La misma se fundamenta desde las características del Plan de actividades físico-recreativas y de los valores a fomentar en los adultos mayores.

### **2.3.2 Principios en los que se sustenta la propuesta.**

El Plan de actividades físico-recreativas se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la misma. Estos son:

1. Unidad de la actividad y la comunicación.
2. Unidad de lo afectivo y lo cognitivo.
3. Carácter desarrollador.

El principio de la comunicación y la actividad: base para lograr una buena comprensión entre profesor y los adultos, igualmente entre todos los que participan en la realización de la propuesta donde se deben interrelacionar sobre la base de objetivos comunes y con la orientación adecuada por parte del profesor de cultura física hacia las actividades físico recreativas.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo: también tiene una especial significación ya que a partir de él se logra una relación adecuada y emocional para la discusión y análisis de situaciones que implican un conocimiento, pero también otras relacionadas con el contexto, con las experiencias y vivencias de todos los sujetos participantes, lo que puede generar emociones positivas y puntos de vista que enriquecen el propio trabajo.

Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los practicantes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal de los miembros, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.

### **2.3.3 Características de la propuesta.**

La propuesta se sustenta sobre la base de 3 características fundamentales:

1. Flexibilidad.
2. Aceptación e Integración al Grupo.
3. Realización Personal.

#### Flexibilidad:

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y las necesidades de los adultos, permitiendo que otras actividades físico-recreativas no propuestas dentro del plan sean aceptadas. Una vez aplicadas estas actividades estos adultos se sintieron más flexibles ante cualquier tarea a desarrollar ya que se tuvo en cuenta las características de dicho grupo, gustos y preferencia de los mismos, a la hora de planificarlas se vio el interés por parte de ellos y la disponibilidad de realizar cualquier actividad dentro y fuera del grupo.

#### Aceptación e integración al Grupo:

En esta característica el adulto debe sentirse aceptado por el grupo tal y cual es , con sus necesidades y opiniones para así integrarse al mismo, esto trae consigo que aquellos adultos que sentían ser rechazados por no continuar su vida laboral y ser una carga familiar, a veces demuestran sentirse no útil a la sociedad, a través de las actividades físico-recreativas dirigidas al adulto mayor en la comunidad fueron vinculados a los círculos de abuelos con el objetivo de que no se sintieran rechazados por sus familiares, amigos y la sociedad. Una vez

integrados al grupo comprendieron la necesidad de relacionarse estrechamente con los demás miembros.

Esta propuesta trajo consigo una gran aceptación al grupo por parte de los adultos donde se vieron más motivados, estas actividades físico-recreativas les ayudaron a mejorar la práctica del ejercicio físico, también contribuyó a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con los de su edad.

#### Realización Personal:

Estas actividades están previstas para permitir a los adultos su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en que se desarrolla. Elevando su personalidad, a través de las actividades físico-recreativas se sienten realizados de poder ejecutar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

**2.3.4 Objetivo general:** Facilitar la distribución de actividades físico-recreativas para los adultos de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos del consejo popular Sumidero a través de composiciones gimnásticas, juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó), y otras actividades con función recreativa que permitan mejorar la incorporación de los adultos a los círculos de abuelos.

**Objetivo específico:** Propiciar a través del Plan de actividades físico-recreativas un ambiente comunicativo y de relaciones interpersonales en las diferentes actividades que se desarrollan dentro de los círculos de abuelos para mejorar la incorporación de los adultos mayores.

### 2.3.5 Distribución de actividades físico-recreativas

No	Actividades	Área	Tiempo	Sesión	Fecha
1	Ensayo de composición gimnástica	Cancha deportiva	45 minutos	Mañana	2 y 4 lunes del mes
2	Cambio de pañuelo	Consultorio	20 minutos	Mañana	1 y 3 martes del mes
3	Juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó)	Combinado deportivo	2 horas	Mañana	2 y 4 miércoles del mes
4	De atrás a delante	Consultorio	15 minutos	Mañana	2 y 4 jueves del mes
5	Moverse en zig-zag	Consultorio	20 minutos	Mañana	1 y 3 lunes del mes
6	El rescate.	Consultorio	20 minutos	Mañana	2 y 4 martes del mes
7	Relevo de parejas	Consultorio	20 minutos	Mañana	1 y 3 miércoles del mes
8	Bola por el techo	Consultorio	15 minutos	Mañana	1 y 3 jueves del mes

### 2.3.6 Descripción de las actividades:

#### Actividad #1

- ✓ Nombre: Ensayo de composición gimnástica
- ✓ Objetivo: Realizar ejercicios variados para mantener y mejorar habilidades y capacidades físicas del adulto mayor así como el pensamiento y la memoria, proporcionando además esparcimiento, disfrute de una vejez con óptima calidad de vida así como compartir e intercambiar con sus coetáneos.
- ✓ Materiales: Bastones.

- ✓ Organización: Los adultos se colocarán de acuerdo a la forma en la que realizarán la entrada al terreno el cual estará marcado de la siguiente manera 10x10.
- ✓ Desarrollo: Al sonido de la música, los adultos comenzarán a realizar los ejercicios variados así como las diferentes formaciones y transformaciones de la composición gimnástica.
- ✓ Reglas: - El tiempo de trabajo será de 4:45 minutos.
  - Como mínimo se deben realizar cuatro formaciones.
  - Se deben realizar ejercicios de todos los planos musculares teniendo en cuenta las limitaciones de los adultos.

## **Actividad #2**

- ✓ Nombre: Cambio de pañuelo.
- ✓ Objetivo: Mantener y mejorar la coordinación y el equilibrio del adulto mayor.
- ✓ Materiales: Cuatro varillas de 30 centímetros de largo y un diámetro de media pulgada, un pañuelo grande para cada equipo y tiza.
- ✓ Organización: Los adultos se colocarán en dos hileras detrás de una línea ambas separadas a 3 metros. A unos 5 metros de cada equipo, un adulto de cada hilera, con una varilla en su mano.
- ✓ Desarrollo: El profesor repartirá las varillas dándoles a los primeros adultos de cada hilera una y otra al adulto que se encuentra colocado frente a su equipo. El primer adulto de cada equipo colocará el pañuelo sobre la varilla. Tan pronto el profesor de la señal, saldrá caminando con el pañuelo en la varilla y tratará de colocarlo en la varilla que tiene su compañero entre sus manos, (este cambio se hará sin ayuda de las manos). Cuando cambie el pañuelo, el adulto que sale caminando de la hilera se quedará en el lugar que ocupaba su compañero y el adulto que coge el pañuelo caminará hacia su hilera y le entregará la varilla y el pañuelo al adulto que le sigue. Tan pronto haga este cambio se irá a colocar al final de la hilera, y así, sucesivamente. El equipo que ocupe primero la posición inicial será el ganador.

- ✓ Reglas:- El cambio de pañuelo se hará sin ayuda de las manos.
  - En caso de que el pañuelo se caiga al suelo el profesor se encargará de hacérselo llegar al adulto.

### **Actividad # 3**

- ✓ Nombre: Juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó).
- ✓ Objetivo: Mejorar conocimientos, habilidades durante el juego, pensamiento y memoria.
- ✓ Materiales: Mesas, sillas, tableros, fichas y piezas de cada juego.
- ✓ Organización: Se realizarán varios equipos con los adultos.
- ✓ Desarrollo: Esta actividad se realizará en un área techada, en este caso la Academia de Ajedrez del Combinado Deportivo, llevando a cabo los juegos anteriormente mencionados.
- ✓ Reglas: Lograr que los adultos conozcan las piezas y sus movimientos en el caso del ajedrez y la dama y en el dominó mantener y mejorar las habilidades del juego.

### **Actividad # 4**

- ✓ Nombre: De atrás hacia el frente.
- ✓ Objetivo: Mejorar la coordinación de los miembros superiores, además de la responsabilidad.
- ✓ Materiales: Batones de relevo.
- ✓ Organización: Los adultos se dividirán en dos hileras.
- ✓ Desarrollo: A la señal del profesor, los adultos pasarán el batón de atrás hacia delante. Se entregará el batón con la mano izquierda y se recibirá con la derecha. Tan pronto el batón llegue al adulto que ocupa el primer puesto, este caminará con él hacia el final de la hilera y comenzará a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que el batón llegue al primer puesto el adulto que



ocupa dicho lugar caminará con el hacia el último puesto de su hilera y así sucesivamente, se desarrolla el juego, hasta que los adultos adopten la posición inicial. El equipo que primero se coloque en la posición antes mencionada será el ganador.

- ✓ Reglas: - El batón se entregará con la mano izquierda y se recibirá con la derecha.
- El batón debe pasar de adulto en adulto.

### **Actividad # 5**

- ✓ Nombre: Moverse en zig-zag
- ✓ Objetivo: Ampliar habilidades coordinativas durante el juego, y de igual manera la honestidad.
- ✓ Materiales: Banderitas
- ✓ Organización: Se divide el grupo en dos hileras con la misma cantidad de adultos cada una.
- ✓ Desarrollo: Al sonido del silbato, los primeros adultos de ambos equipos caminarán en zig-zag hasta la última banderita y se regresarán caminando en línea recta y se colocarán al final de cada hilera, y así, sucesivamente, se desarrollará el juego. Gana el equipo que primero termine de jugar, o sea, cuando cada adulto se encuentre en la posición inicial del juego.
- ✓ Reglas: - Pasar entre las banderitas, para realizar el movimiento en zig-zag.

### **Actividad # 6**

- ✓ Nombre: El rescate.
- ✓ Objetivo: Mejorar la coordinación del adulto mayor, así como el colectivismo
- ✓ Materiales: Tizas
- ✓ Organización: Se marcará el terreno de la siguiente manera: en un extremo se trazará una línea que será la salida, y, a unos 5 metros, la línea de llegada.

Se dividen los adultos en dos equipos con igual número de adultos cada uno, los cuales se colocarán detrás de la línea de salida y en formación de hilera. Un adulto de cada equipo se coloca en la línea de llegada frente a su respectivo equipo.

- ✓ Desarrollo: Al sonido del silbato, comenzará el juego. Los adultos colocados en la línea de llegada se dirigirán a sus equipos correspondientes, a buscar al primer adulto que se encuentra en la hilera. Al llegar lo toma de la mano y lo trae sujeto hasta la línea de llegada en donde lo soltará para que este a su vez se dirija a buscar a otro adulto, y así, sucesivamente, se va desarrollando el juego hasta que los equipos queden colocados en la posición inicial detrás de la línea de llegada.
- ✓ Reglas: - Cada jugador, después de traer a un adulto, se colocará detrás del adulto en que se encontraba en su posición inicial, para ir formando una hilera.

Los adultos se tomarán de las manos mientras se realice el traslado.

### **Actividad # 7**

- ✓ Nombre: Relevé de parejas
- ✓ Objetivo: Mantener las capacidades desarrolladas hasta el momento y mejorarlas, de igual forma ser solidarios con los demás adultos.
- ✓ Organización: Los adultos que participan en el juego se colocarán detrás de la línea de partida en parejas. Frente a cada equipo, a unos 5 metros, se colocarán 2 banderitas (una por equipo).
- ✓ Desarrollo: El juego comienza a la señal del profesor, las dos primeras parejas de cada equipo salen caminando pasan por detrás de la banderita tomados de las manos y al regreso se colocan al final de las parejas que se encuentren en turno, y así, sucesivamente hasta quedar en la posición inicial del juego. El equipo que termine primero será el ganador.
- ✓ Reglas: - Las parejas deben pasar por detrás de las banderitas.

- El traslado de las parejas será tomados de las manos.

### **Actividad # 8**

- ✓ Nombre: Bola por el techo
- ✓ Objetivo: Mejorar la coordinación de los miembros superiores, igualmente la perseverancia y la tenacidad para la realización de las diferentes actividades dentro y fuera del círculo de abuelos
- ✓ Materiales: Dos pelotas de Voleibol o Baloncesto
- ✓ Organización: Se colocan los adultos en dos hileras separados entre sí por unos dos metros. El primer adulto de cada hilera tendrá en sus manos una pelota, por lo que se encontrarán en disposición de iniciar el juego.
- ✓ Desarrollo: Al sonido del silbato, los primeros adultos de cada equipo elevarán los brazos con la pelota en las manos para que el compañero que le sigue la agarre y continúe pasándola hasta llegar al último adulto, cuando el adulto que está al final tome en sus manos la pelota camina con ella hasta colocarse al frente del primer jugador repitiendo la misma operación hecha por el primer adulto, y así, sucesivamente, se va desarrollando el juego hasta que los integrantes de cada equipo ocupen el mismo lugar que tenían en la hilera antes de comenzar el juego.
- ✓ Reglas: La pelota debe ser pasada hacia atrás y de adulto en adulto.

### **2.3.7 - Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.**

Las actividades físico recreativas, ofrecen grandes posibilidades de realización a los adultos mayores.

Se deben tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.

Darle oportunidad al practicante para que valore y exprese cuales tareas son las que prefieren.

Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.

Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades físico-recreativas.

Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades planificadas y lograr un rol activo dentro del grupo clase.

Se debe contemplar la ubicación de las actividades físico-recreativas en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los practicantes como por el profesor de cultura física, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

#### **2.4 Valoración crítica de la propuesta por los especialistas.**

Se consultaron a 6 especialistas, de ellos: 2 metodólogos del programa promoción de salud y deporte participativo en la comunidad (1 provincial y 1 municipal), 3 promotores de cultura física y 1 director del Combinado Deportivo de Sumidero, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan de actividades físico-recreativas propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos analizados (efectivo, aplicable, aceptable y novedoso).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido de la propuesta, propician el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), 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.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en esta etapa de la vida en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con propuestas anteriores, teniendo en cuenta el carácter

integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etario seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adultos y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las mismas por lo que se logra con la propuesta, su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que tributa a la flexibilidad, dinamismo colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

Es efectiva, aplicable y tiene pertenencia permitiendo el fomento de valores y por tanto la auto reafirmación.

El plan de actividades físico-recreativas aplicadas en esta comunidad, es novedosa ya que trae consigo grandes beneficios a estos adultos, lográndose mejorar su calidad de vida, contribuyendo a su aplicación todos los factores de la comunidad, lo que hizo posible una mayor incorporación de la población adulta a los círculos de abuelos, trayendo consigo una elevación de la cultura y educación.

Teniendo en cuenta las características de dicha comunidad y la gran necesidad de un mecanismo que permitiera lograr una mayor incorporación de los adultos al ejercicio físico, este Plan de actividades físico-recreativas es aplicable a dicho consejo popular pues se adapta a las condiciones de dicha zona.

## **2 5 Experimento (Pre experimento):**

Este método lo empleamos para administrar el estímulo en los adultos mayores, en este caso el plan de actividades físico-recreativas creadas, para ello se

aplicaron durante 3 meses en las áreas deportivas de la comunidad en cuestión, específicamente en las zonas donde convive nuestra muestra, dirigidas por los profesores de Cultura Física ayudados por los organismos e instituciones de la localidad, propiciando una amplia participación de los mayores en ellas.

### **Aplicación del pre experimento:**

Se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas. Para ello se realizó un diagnóstico inicial teniendo como referencias la encuesta efectuada a los adultos mayores y las observaciones realizadas a las actividades recreativas que se realizaban en el consejo popular investigado, cuyos resultados son expresados anteriormente en nuestro trabajo, a continuación le expondremos los resultados obtenidos después de haber sometido a dicho grupo etáreo al plan de actividades físico-recreativas durante un periodo de tres meses:

#### **2.5.1. Resultados de la aplicación del Plan de actividades físico-recreativas.**

##### **Observación a clases.**

En el proceso de valoración de los resultados se realiza la observación a las clases de los profesores de cultura física que atienden los diferentes círculos de abuelos.

A través del empleo de la **Guía de Observación** apreciamos un aumento progresivo a nuestras actividades en la medida en que se fueron poniendo en práctica, (**Anexo # 12**). Donde se desglosan las actividades de nuestro plan, evidenciando la participación de nuestra muestra mientras los tres meses que las empleamos, durante ese período fue progresivamente la asistencia hasta llegar a una media de 24 abuelos representando un 85% de asistencia. En las actividades programadas para el 1er mes, 18 representando al 59% de la muestra fueron los que asistieron, al 2do mes 22 adultos mayores concurren a las actividades planificadas, siendo estos el 73 % del total y el 85 % representado por 25 abuelos en el tercer mes.

Si analizamos la asistencia mensualmente, destacamos que fue aumentando

gradualmente en la misma medida que se fueron desarrollando las actividades planificadas.

Después de aplicada la propuesta, la opinión de los adultos ha demostrado que la misma tuvo gran aceptación en el consejo popular Sumidero por parte de la muestra investigada que asiste a los círculos de abuelos de dicha comunidad, donde se vieron más motivados, ya que estas actividades físico-recreativas fueron dirigidas a los adultos mayores de 60-70 años para mejorar su incorporación a los círculos de abuelos y de esta manera a las diferentes actividades de la comunidad, también contribuyó a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con los de su edad, garantizando seguridad. Permitió la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad, de igual manera se mejoró el trabajo con los medios de enseñanza y a su vez se corroboró que las clases se daban con más calidad, permitiendo estos que los adultos se sintieran más motivados a participar. También se vió de manera general la creatividad con la que estos profesores impartían sus clases y la forma de motivación que predominaba en cada una de ellas.

Además, se realiza **una encuesta (# 2) a los adultos mayores (anexo # 11)** para determinar la factibilidad de las actividades físico-recreativas que se presentan en la propuesta, lo que irá aportando las experiencias que permitan modificar, reelaborar o cambiar lo que está concebido. Finalmente se evaluará si los resultados servirán para determinar si la propuesta presentada es factible de aplicación en otras comunidades y círculos de abuelos creados en el municipio y que respondan al diagnóstico general.

Con la realización de estas actividades los adultos se sintieron muy motivados ya que tuvieron la oportunidad de expresar sus sentimientos y afectos hacia sus compañeros, una de las cosas que más los mantuvo activos durante la realización de la actividad, aquí se desarrolló el interés por cada uno de los integrantes a los círculos, se estrecharon más las relaciones interpersonales y fueron muy honestos a la hora de valorar a sus compañeros, tuvieron la posibilidad de participar en

diferentes actividades que fueron realizadas dentro de su comunidad siendo estas, recreativas, y sociales los cuales se encontraban muy motivados ya que antes no sucedía esto, aquí el profesor de cultura física en conjunto con las personas responsables con la realización de la actividad coordinan y se planifica para que los adultos participen, las cuales tuvieron gran aceptación ya que les permitió salir de la monotonía de sus clases y participar en eventos entre los demás círculos, tuvieron la oportunidad de relacionarse con los demás integrantes de los diferentes círculos de abuelos del consejo popular, también se realizó una actividad con todos los integrantes de los 3 círculos de adultos, fue aquí donde se corroboró la forma de comunicarse con los demás miembros del grupo, ampliaron las relaciones entre ellos, se sintieron muy contentos y alegres durante la realización de dichas actividades, permitiéndoles ampliar sus conocimientos y habilidades, se apreció la alegría que sentían durante el juego y lo motivados que se encontraban cada uno de ellos demostrando creatividad, solidaridad y gran motivación por las actividades.

Además planteaban que con la realización de estas actividades, les permitía sentirse útiles.

### **.Conclusiones parciales.**

Por todo lo expresado en los análisis de los instrumentos aplicados a los diferentes entes implicados en nuestra investigación, corroboró nuestro problema planteado: ¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 -70 años a las actividades físico recreativas, a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular Sumidero del municipio Minas de Matahambre?

Se elaboró y se puso en práctica un plan de actividades físico-recreativas para el adulto mayor que requirió como condición esencial de la superación del personal calificado de la comunidad con potencialidades para ello.



## CONCLUSIONES

- 1) La amplia revisión bibliográfica relacionada a las concepciones teóricas sobre el adulto mayor nos permite afirmar que hay consenso en la importancia que reviste la creación de actividades físico-recreativas para garantizar una mejor salud física y espiritual del adulto mayor.
- 2) El diagnóstico realizado permitió apreciar que existían pocas ofertas de actividades físico-recreativas para lograr una mayor incorporación del adulto mayor a las actividades de la comunidad y de forma general a los círculos de abuelos.
- 3) Se elaboró un plan de actividades físico-recreativas que permitió que el adulto mayor tuviera una mayor incorporación a las actividades de la comunidad y de forma general a los círculos de abuelos.
- 4) La valoración de los especialistas en unión de los instrumentos aplicados a través del pre-experimento nos permitió corroborar la validez del plan de actividades físico-recreativas para mejorar a las actividades de la comunidad y de esta forma a los círculos de abuelos.

## RECOMENDACIONES

- 1) Impartir talleres y actividades metodológicas en los cuales se aborden las formas en que los profesores de Cultura Física que atienden los diferentes círculos de abuelos, propicien una estimulación hacia la incorporación de actividades físico-recreativas en las clases de adulto mayor.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Foster W., (1995); Fujita F., (1995), involución y cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano.
2. Roberto Álvarez Sintés (2001), libro Salud y Medicina.
3. Aldo Pérez (2003), características para que una actividad se considere recreativa.
4. María E.Sánchez y Matilde Gonzáles (2004), importancia de la actividad recreativa para las personas de la tercera edad.
5. Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987), investigación sobre las actividades recreativo- culturales del interés para el adulto mayor.
6. Dra. Marta Cañizares Hernández, aplicación de la Psicología del Desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S.Vigostky
7. (Orosa T. 2001), hombre de mayor edad convertido en una figura importante en el orden social.
8. (Orosa T. 2001)) (Guillén F. y otros 1993), significación social y relevancia del proceso de envejecimiento de la población mundial.
9. Wilfredo Guibert Reyes (2006), cambios en las diferentes etapas cualitativamente especial del desarrollo psíquico.
10. Jofre Dumazedier (1971), sociólogo francés recreación “conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo”.
11. Harry A. Overstrut, recreación” desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre”.
12. Pérez A. (2003), recreación “conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre”.
13. Aldo Pérez (2003), actividades recreativas en la comunidad.
14. E. Ander – Egg: comunidad “agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social”.

15. Rezsóhazy comunidad, “entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida”.
16. Robertis C. y Pascal H., distinción de comunidad de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones.
17. Rappaport (1980), comunidad grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica.
18. Henry Pratt (s/f), comunidad área territorial donde se asienta la población.
19. Organización Panamericana de la salud, participación comunitaria, acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevención de las enfermedades y detener su avance.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aldo Pérez (2003), características para que una actividad se considere recreativa.
- 2) Cañizares, M y col (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". (Soporte magnético).
- 3) \_\_\_\_\_. (2005) psicología y actividad física. su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Ciudad de La Habana, en proceso editorial.
- 4) Cásales, J. (2003) psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- 5) Coutier, D. (1990) Tercera Edad. Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
- 6) \_\_\_\_\_ (1990). Actividades físicas y recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
- 7) Colectivo de autores. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte 2004.
- 8) Cuba. Ministerio de Salud Pública (2001). Programa del Adulto Mayor. Datos estadísticos. La Habana. CITED.
- 9) Chiroso, L y P Radial (2000). La actividad física en la tercera edad. Lecturas Educación Física y Deportes. Disponible En: <http://www.efdeportes.com> Digital- Buenos Aires- No 18 – consultado el 6 de enero 2005.
- 10) De Ferrer, A: (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, Editorial INDE 2ª edición.
- 11) Dra Marta Cañizares Hernández, aplicación de la Psicología del Desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S.Vigostky
- 12) Donkoi D. D. (1982) Biomecánica con fundamento de la técnica deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
- 13) Durstan J. (2002) Miranda F. Metodología de la investigación participativa. Dirección de desarrollo social. Santiago de Chile. Políticas Sociales.

- 14) E. Ander – Egg: comunidad “agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social”.
- 15) Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
- 16) Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 45- consultado el 6 de enero 2005.
- 17) Foster W., (1995); Fujita F., (1995), involución y cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano.
- 18) García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
- 19) Gerontología mundial (Noviembre 1998). Órgano de la Federación Internacional de la vejez para América Latina y el Caribe. Impreso en Argentina en octubre.
- 20) Guilbert Reyes. W. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana Editorial Científico Técnica. Morilla Cabeza, M. (2001) P (75)
- 21) González N. (1999) Selección de Lecturas sobre trabajo Comunitario. La Habana: Pueblo y Educación.
- 22) Harry A. Overtrut, recreación” desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre”.
- 23) Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
- 24) Henry Pratt (s/f), comunidad área territorial donde se asienta la población.
- 25) Jofre Dumazedier (1971), sociólogo francés recreación “conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo”.
- 26) La cultura física. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación.
- 27) Del centro Memorial. La Habana: Caminos. 1990
- 28) López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

- 29) López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 30) Luís Ruiz Pérez (1994) Desarrollo motor y actividad física Himnos, cod; 256 Importante.
- 31) Luther King (1990) Técnicas de participación Equipo de Educación Popular
- 32) María E. Sánchez y Matilde González (2004), importancia de la actividad recreativa para las personas de la tercera edad.
- 33) Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- 34) Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 58 consultado el 6 de enero 2005.
- 35) Mazorra Zamora, Raúl (1987) Para tu salud corre o camina. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- 36) México. Comisión nacional del deporte (1994). Programa nacional de la senectud. Ciudad de México.
- 37) Microsoft Encarta 2007. 1993-2006 Microsoft Corporation.
- 38) Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Proyecto Salto Venezuela Caracas: Cultura y Deportes, 2004.
- 39) Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para elevar la salud de la población cubana, 1992-2000. C. Habana, Cuba, febrero de 1992.
- 40) Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana: Deporte
- 41) Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (enero 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 1. 2005 (soporte magnético).
- 42) Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (junio 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 2. 2005 (soporte magnético).

- 43) Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 44) Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
- 45) Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2005.
- 46) Organización Panamericana de la salud, participación comunitaria, acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevención de las enfermedades y detener su avance
- 47) Orosa, T. (2003) La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 48) (Orosa T. 2001), hombre de mayor edad convertido en una figura importante en el orden social.
- 49) (Orosa T. 2001)) (Guillén F. y otros 1993), significación social y relevancia del proceso de envejecimiento de la población mundial.
- 50) Pérez A. (2003), recreación “conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre”.
- 51) Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 52) Pont, P. (1997) Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 53) Portillo, L. (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 50
- 54) Portillo, L (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires- No 50 consultado el 6 de enero 2005.
- 55) Rappaport (1980), comunidad grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica.



- 56) Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 11 - N° 103 Diciembre de 2006. Valoración de la condición física funcional en ancianos.
- 57) Regidor E, Rodríguez C y Gutiérrez J L. (1995) Indicadores de Salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid.
- 58) Rezsöházy comunidad, "entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida".
- 59) Rocabruno, J. (1990) Tratado de gerontología y geriatría. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- 60) Robertis C. y Pascal H., distinción de comunidad de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones.
- 61) Roberto Álvarez Sintés (2001), libro Salud y Medicina.
- 62) Rodríguez, L. y F. Díaz (2000) Estado de salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados: Lecturas: Educación Física y Deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18 consultado el 6 de enero 2005.
- 63) Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
- 64) Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987), investigación sobre las actividades recreativo- culturales del interés para el adulto mayor.
- 65) Sánchez, P. y M. Romero (2001) Actividad física y envejecimiento Lecturas Educación Física y Deportes Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital – Buenos Aires- No 32 consultado el 6 de enero 2005.
- 66) Scharll, M. (1994) La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 67) Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

- 68) Soler, S. y J. Calvo. (2000) Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y secciones prácticas. Madrid, Editorial Gymnos.
- 69) Suárez Rodríguez, Michael (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. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
- 70) Tercera Edad y Desarrollo (Marzo 2003). Noticias y análisis de temas que afectan las vidas de las personas, Impreso por Palmer Print. Editora Celia Hill.
- 71) Toledo Bénédict, Josefina (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 72) UNFPA (2005) Estado de la población mundial 2004. El congreso del Cairo, diez años después de Suiza.
- 73) UNFPA (2005) Estado de la población mundial. La promesa de igualdad. Suiza.
- 74) Zapata, S. (1997) Investigación del deporte y la recreación y los cambios socio afectivos y físicos del adulto mayor. Chile, Editorial Santiago de Chile.
- 75) Zambrana, M. (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid, Editorial Gymnos.
- 76) Wilfredo Guibert Reyes (2006), cambios en las diferentes etapas cualitativamente especial del desarrollo psíquico.

# ANEXOS

## ANEXO # 1

**Técnica de análisis:** Lluvia de ideas

**Tema:** Importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Expresa tus ideas respecto al tema:

## ANEXO # 2 GUÍA DE OBSERVACIÓN

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la incorporación del adulto mayor de 60-70 años a las actividades físico-recreativas vinculados a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular de Sumidero.

- 1-Asistencia a clases.
- 2-Métodos utilizados.
- 3-Atención diferenciada.
- 4-Actividades realizadas.
- 5-Cumplimiento de los objetivos.
- 6-Utilización de medios de enseñanza.
- 7-Utilización de métodos y procedimientos.
- 8-Creatividad dentro de la clase.
- 9-Nivel de motivación de la clase.
- 10-Grado de satisfacción de los participantes

### **ANEXO #3**

**Observaciones realizadas a las clases de los profesores de cultura física.  
Tabla (1, 2,3).**

**Análisis de las observaciones realizadas a las clases profesor 1(tabla 1)**

<b>No.</b>	<b>Medios de enseñanza</b>	<b>Momento Inicial Tipo Calent.</b>	<b>Momento Desarrollador Actividades Que se realizan</b>	<b>Momento final</b>	<b>Actividades fundamentales</b>	<b>Actividades recreativas</b>
1	No	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
2	No	En el Lugar	Tronco	Respiración relajación	2	No
3	No	En el Lugar	Piernas	Juego	3	No
4	Pomos plástico rellenos de arena	En el Lugar	Fuerza con Pequeños Pesos	Respiración Relajación	2	No
5	No	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
6	No	En el Lugar	En parejas	Respiración Relajación	2	No
7	No	En el Lugar	Piernas	Respiración Relajación	3	No

#### **ANEXO # 4**

#### **Análisis de las observaciones realizadas a las clase profesor 2 (tabla 2)**

<b>No.</b>	<b>Medios de enseñanza</b>	<b>Momento Inicial Tipo Calent.</b>	<b>Momento Desarrollador Actividades Que se realizan</b>	<b>Momento final</b>	<b>Actividades fundamentales</b>	<b>Actividades recreativas</b>
1	No	En el Lugar	Piernas	Respiración Relajación	2	No
2	No	En el Lugar	Brazos	Respiración relajación	2	No
3	No	En el Lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En el Lugar	Fuerza con Pequeños Pesos	Respiración Relajación	2	No
5	Pomos plásticos rellenos arena	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
6	No	En el Lugar	Tronco	Juego	2	No
7	No	En el Lugar	Piernas	Respiración Relajación	3	No

## **ANEXO # 5**

### **Análisis de las observaciones realizadas a las clase profesor 3 (tabla 3)**

<b>No.</b>	<b>Medios de enseñanza</b>	<b>Momento Inicial Tipo Calent.</b>	<b>Momento Desarrollador Actividades Que se realizan</b>	<b>Momento final</b>	<b>Actividades fundamentales</b>	<b>Actividades recreativas</b>
1	No	En el Lugar	En parejas	Respiración Relajación	2	No
2	Bastones, banderas	Sobre la marcha	Brazos	Respiración relajación	2	Composiciones gimnásticas
3	No	En el Lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En el Lugar	Piernas	Respiración Relajación	2	Juegos de mesa (Ajedrez, dama y domino)
5	Pomos plásticos rellenos arena	Sobre la marcha	Fuerza con Pequeños Pesos	Respiración Relajación	3	No
6	No	En el Lugar	Cumpleaños colectivos	Juego	2	Cumpleaños colectivos
7	No	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	3	No

## **ANEXO # 6**

### **Entrevista a profesores de cultura física**

**Objetivo:** Determinar el nivel de preparación que tienen los técnicos de Cultura Física sobre la incorporación de actividades físico-recreativas para los adultos de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos pertenecientes a los consultorios # 4 y 5 del consejo popular de Sumidero.

1. ¿Qué ejercicios físicos y actividades fundamentales se realizan en las clases con el adulto mayor?
2. ¿Ha confeccionado algún plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor?
3. ¿Qué actividades físico recreativas se realizan en los círculos de abuelos?
4. ¿Cuáles son las actividades físico recreativas de preferencia para los adultos vinculados a los círculos de abuelos?
5. ¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor en los círculos de abuelos, motivar más las clases y mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos?

## ANEXO # 7

Resultados de la entrevista aplicada a los profesores de Cultura Física.

Preguntas	Resultados
1	<p>Realizar ejercicios generales para los distintos planos musculares intercalados con ejercicios respiratorios. Al igual que la aplicación de un juego en todas las clases impartidas.</p> <p>Las actividades fundamentales solo un profesor las imparte (marcha, caminatas)</p> <p>Los tres realizan ejercicios de equilibrio en pareja o con apoyo en una barra o una pared, también realizan movimientos articulares, ejercicios de traslación y trabajo con pequeños pesos con pomos rellenos de arena o agua y los ejercicios respiratorios que si los realizan durante toda la clase.</p>
2	<p>No se tuvieron aceptación pues ninguno ha confeccionado un plan de actividades físico-recreativas para el trabajo con el adulto mayor, uno de ellos ha realizado actividades físico-recreativas en alguna fecha conmemorativa, o cumpleaños colectivos que se celebre pero sin tener una confección de algún plan de actividades.</p>
3	<p>Dos plantearon que las actividades físico-recreativas que realizan son los juegos que se planifican en cada clase impartida y a veces celebran cumpleaños colectivos siendo esta la única actividad físico-recreativa dentro de sus grupos (profesor # 1 y 2). El (profesor # 3), tiene más dominio sobre estas actividades y ha puesto en práctica el ensayo de la composición gimnástica, los Juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó).</p>
4	<p>Todos los entrevistados plantean que las actividades físico-recreativas impartidas por ellos hacia el adulto mayor durante sus clases son las de su preferencia aún sin estar planificadas.</p>
5	<p>Los profesores plantean como otras actividades físico-recreativas a los juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó) y ensayo de composición gimnástica, cumpleaños colectivo.</p>



## **ANEXO # 8**

### **ENCUESTA # 1 (ADULTO MAYOR)**

#### **Estimados abuelos:**

La presente encuesta responde a una investigación sobre la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo esta investigación por lo que contamos con su atenta colaboración.

#### **Muchas gracias.**

Edad\_\_\_\_\_ Situación laboral\_\_\_\_\_ Estado civil\_\_\_\_\_ Sexo\_\_\_\_\_

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

1- ) ¿Consideras necesario la realización de actividades físico recreativas incluirlas en las clases de los círculos de abuelos?

\_\_\_\_\_ Si.

\_\_\_\_\_ Siempre.

\_\_\_\_\_ Algunas veces.

2- ) ¿Con qué frecuencias te gustaría realizar las actividades físico recreativas?

Semanal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_ Ocasional\_\_\_\_\_

3- ) ¿Qué actividades físico-recreativas les gustaría más realizar?

\_\_\_\_\_ Juegos de mesas.

\_\_\_\_\_ Celebración de cumpleaños colectivos.

\_\_\_\_\_ Ensayo de tabla gimnástica.

\_\_\_\_\_ Lecturas de contenido histórico.

### **TABLA # 1**

Considera necesario la realización de actividades físico recreativas incluirlas en las clases de los círculos de abuelos.

Cantidad de abuelos	Si		Siempre		Algunas veces	
	No.	%	No.	%	No.	%
30	17	57	8	27	5	16

### **TABLA # 2**

Con que frecuencias te gustaría realizar las actividades físico recreativas.

Cantidad de abuelos	Mensual		Semanal		Ocasional	
	No.	%	No.	%	No.	%
30	21	70	6	20	3	10

### **TABLA # 3**

Que actividades físico recreativas les gustaría más realizar.

Cantidad de abuelos	Ensayo de T.G		Juegos de mesa		Celebración de cumpleaños colectivos		Lectura de contenidos históricos.	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
30	4	13	9	30	14	47	3	10

## **ANEXO # 9**

### **Valoración del Especialista.**

Datos generales.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_.

Formación Profesional: \_\_\_\_\_

Ocupación Actual: \_\_\_\_\_

Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico recreativas la cual le entregamos para que a partir de su análisis desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

Gracias.

## **ANEXO # 10**

**Técnica de análisis:** Fórum comunitario.

**Tema:** Las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico-recreativas del adulto mayor de 60-70 años del consejo popular Sumidero.

Expresa tus criterios respecto al tema.

## **ANEXO # 11**

### **Encuestas 2 (adulto mayor)**

Resultaría muy valioso para el enriquecimiento de nuestra investigación que colaborara al llenar la siguiente encuesta, no se necesita escribir el nombre. De antemano le damos las gracias.

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

1. ¿Cómo se sintieron durante la realización de las actividades físico-recreativas ofertadas por los profesores en sus clases?

Motivados \_\_\_\_\_ Desmotivados \_\_\_\_\_

Argumente:

---

---

2. ¿Cómo valoras las actividades físico-recreativas?

Aceptables \_\_\_\_\_ No aceptables \_\_\_\_\_

¿Por qué?

---

---

3. ¿Expresa sus criterios de forma general de las actividades físicas-recreativas realizadas por el profesor durante?

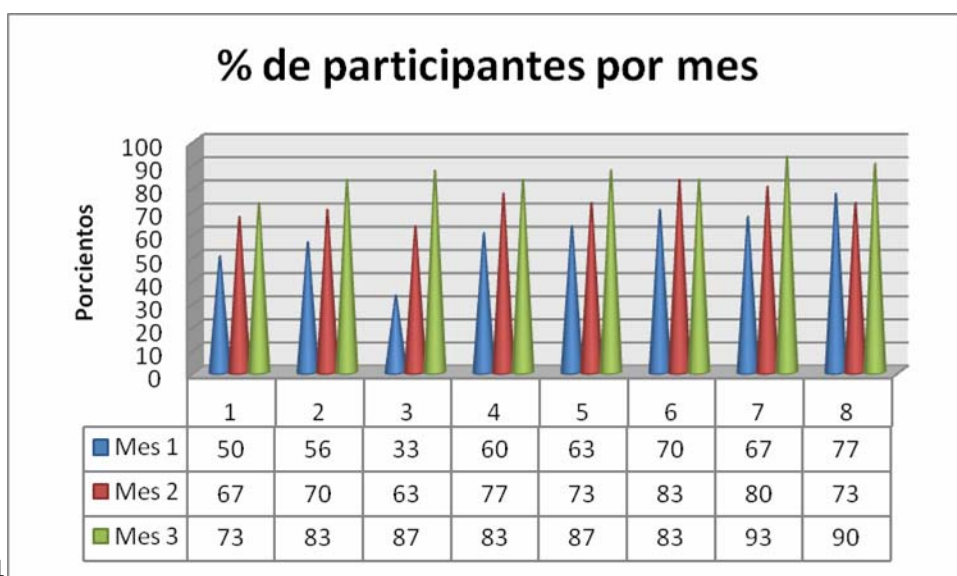
---

---

## ANEXO # 12

### Participantes por meses en las actividades físico-recreativas

No	Actividades	Número de participantes	Mes Oct	%	Mes Nov	%	Mes Dic	%	— X
1	Ensayo de composición gimnástica	30	15	50	20	67	22	73	34.8
2	Cambio de pañuelo	30	17	56	21	70	25	83	21
3	Juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó)	30	10	33	19	63	26	87	18
4	De atrás a delante	30	18	60	23	77	25	83	21.5
5	Moverse en zig-zag	30	19	63	22	73	26	87	22.5
6	El rescate.	30	21	70	25	83	25	83	23
7	Relevo de parejas	30	20	67	24	80	28	93	24
8	Bola por el techo	30	23	77	22	73	27	90	25
		— X	18		22		25		24
		%		59		73		85	



**Gráfico # 1**

