

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.
NANCY URANGA ROMAGOZA.
PINAR DEL RÍO.

*Tesis en opción del Título de Máster
en Actividad Física en la Comunidad*

TÍTULO: Plan de actividades físico- recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

Autora: Dulce Maria Placencia Felipe.

Tutor: MsC. Julia de la Candelaria Contreras García.

2011
“Año 53 de la Revolución”

“Desventurado es el que no sabe agradecer”

José Martí.

Agradecer es:

- *Recordar por siempre a quien de muchas maneras nos prestan ayuda.*
- *Tenerlos presentes en el desarrollo de cada actividad.*
- *Hacer que actuemos acorde a las orientaciones y los buenos consejos que nos brindan.*

Agradecer, en fin, es valorar, admirar, y reconocer los esfuerzos realizados por las buenas personas. Será entonces, para nuestros padres, profesores y amigos, que le debemos todo lo que somos. A las muchas personas que han ayudado a que este sueño se haga realidad. Aún cuando sus nombres no estén reflejados aquí, sí lo están en mi corazón. Mis agradecimientos especiales para mi tutora:

MsC. Julia de la Candelaria Contreras García.

DEDICATORIA

Principalmente a mis queridos padres, que aunque no estén presentes físicamente hubiesen sido los mayores impulsores para que este sueño se haga realidad.

Con esmero y decoro a mis hermanas, mis hijos, mis nietos y a toda mi familia por estar siempre a mi lado en los mejores y más difíciles momentos de mi carrera.

Con respeto y admiración a mi tutora Julia de la C Contreras García por su apoyo incondicional en mi desempeño, con tesón, por convertirme en una buena profesional.

RESUMEN.

Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades? Si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuadas en la práctica sistemática en las actividades físicas, la eliminación de hábitos sedentarios y la regulación de nuestra costumbre alimentaria, todo ello contribuiría a que esa etapa representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales y aprovechando el tiempo libre de una manera saludable para evitar de cierta forma la aparición innecesaria de algunas patologías características de estas edades como son por ejemplo: la hipertensión arterial, diabetes mellitus, cardiopatía, osteoporosis, entre otras, además también les proporciona elementos en las características físicas y psicológicas aportándoles valores, capacidad, satisfacción y bienestar. Con esta investigación queremos realizar un plan de actividades físico-recreativas en el cual logremos aprovechar de manera racional el tiempo libre en el adulto mayor de 60 – 65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio de Consolación del Sur. Se aplicó una encuesta a 23 abuelos para conocer sus características y necesidades individuales. La entrevista se le aplicó a los profesionales, lo cual será un elemento sustentable para la investigación.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1. La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en el marco de la comunidad.....	9
1.2 Importancia del tiempo libre como componente del tiempo social.....	10
1.3 Jerarquía del tiempo libre como una problemática por resolver en la sociedad actual.....	11
1.4 Cuantía en la sociedad y utilidad del tiempo libre.....	13
1.5 El tiempo libre y su presupuesto.....	14
1.6 El proceso de recreación como forma necesaria de utilizar en el tiempo libre.....	15
1.7 Envejecimiento en el adulto mayor.....	17
1.8 Aspectos anatómicos y fisiológicos del envejecimiento.....	22
1.9 Las actividades físico - recreativas en el adulto mayor.....	26
1.10 Importancia de la actividad física recreativa para el adulto mayor....	28
1.11 Plan, argumentos para su organización.....	33
1.12 Caracterización etaria del adulto mayor.....	40
CAPÍTULO II. Procesamiento y análisis de los resultados de la aplicación de los instrumentos investigativos.....	42
2.1 Levantamiento del consejo popular.....	42
2.2 Características del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur.....	43
2.3 Procesamiento y análisis de los resultados.....	45
CAPÍTULO III: Plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 60-65 años del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur.....	52
3.1 Indicaciones del plan de actividades físico-recreativas.....	53
3.2 Principios que sustentan el plan de actividades físico-recreativas.....	55
3.3 Algunos principios generales para el trabajo en la actividad física.....	59
3.4 Plan de actividades.....	63
3.5 Orientaciones y/o recomendaciones metodológicas para la realización de las actividades físicas y recreativas.....	68
3.6 Procedimientos organizativos y metodológicos:.....	70
3.7 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.....	75
CONCLUSIONES.....	78
RECOMENDACIONES.....	79
BIBLIOGRAFÍA.....	80
Anexos.....	

INTRODUCCIÓN.

Con el aumento creciente de la población mayor en el mundo, las sociedades están llamadas a desarrollar sistemas o programas de atención al adulto mayor, específicamente en el área de la actividad física, por la importancia, las ventajas y beneficios que conlleva la práctica de la misma.

La Organización Mundial de la Salud celebra todos los años el 7 de abril, el Día Mundial de la Salud. El tema escogido en el año 1999, "Sigamos activos para envejecer bien", coincidiendo con la celebración como "Año Internacional del Adulto Mayor", que busca crear una Sociedad para Todas las Edades.

A partir de este acercamiento al envejecimiento y al envejecimiento activo, esperamos aportar algunos elementos para pensar sobre la posibilidad de construir, cada día desde nuestras vidas y nuestro quehacer, un envejecimiento activo.

El envejecimiento es una de las pocas características que nos unifican y definen a todos en nuestro mundo pleno de diversidad y tan cambiante. Todos estamos envejeciendo, tengamos 25 o 65 años de edad, 10 o 110, también estamos envejeciendo y esto significa que estamos vivos y es motivo de celebración.

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha aumentado de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

La tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. El envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados. En Cuba,

por ejemplo, el porcentaje de adultos mayores es más grande que en Canadá y Estados Unidos. Fuera de Europa y de América del Norte, el Caribe es la región de “mayor edad” del mundo: 10% de la población total de esa región tienen 60 años o más.

Según datos referidos en diferentes publicaciones de La Organización Panamericana de la Salud, Estados Unidos y Canadá tendrán una población de 50 millones de personas de 60 años o más en el próximo año. América Latina y el Caribe alcanzarán 42 millones de habitantes de este grupo de edad. Para el año 2020, el 12.4% de la población latinoamericana y caribeña será de 60 años o mayor, equivalente a un total de 82 millones.

En la mayoría de los países, la principal preocupación ha sido reducir las tasas de fecundidad y de mortalidad infantil y crear oportunidades de educación y empleo para una cantidad creciente de jóvenes. Casi todos los países de Latinoamérica están en una etapa intermedia de transición demográfica. Sin embargo, como consecuencia del éxito logrado en estos campos, se enfrentan ahora con nuevas situaciones derivadas de los rápidos cambios en la estructura de la población según la edad. Para esos países, la inversión en salud en adolescentes y niños constituye una importante prioridad para la salud pública. Nos enfrentamos a asuntos tales como el tipo y el suministro de servicios de seguridad social, el costo de la atención médica y el nivel apropiado de inversión en educación que se relaciona directamente con cambios en las características demográficas y sanitarias. En tanto, las necesidades de salud de los adultos mayores y el desarrollo de infraestructuras para una sociedad que envejece reciben sólo ocasionalmente la atención necesaria.

La preocupación del bienestar físico, como el bienestar psicológico es citada por algunos autores que presentan diferentes definiciones y argumentos sobre la calidad de vida, entre los que se encuentran:

- Según Pitanga (2002) Farinatti (2004), en las últimas tres décadas, numerosos trabajos comprobaron la eficacia de la práctica regular de la actividad física o aptitud física asociadas a la disminución del riesgo de

enfermedad arterial, coronaria, diabetes, hipertensión y osteoporosis, enfermedades que comúnmente acompañan a los Adultos Mayores.

- Matsudo y Matsudo (2005), evidencian la prescripción de actividad física como factor de prevención de enfermedades y mejoría de la calidad de vida.
- Fernández Filho (2003), evidencia la calidad de vida como una conceptualización subjetiva, siendo un punto individualizado que exige definiciones personales de valores, capacidad, satisfacción y bienestar. Que comprende una serie de características físicas y psicológicas.

La situación de las personas mayores en Cuba constituye un tema preocupante, resultado del crecimiento poblacional del 2,45% anual acumulativo, como es el aumento de la esperanza de vida al nacer y la disminución sostenida de las tasas de natalidad y mortalidad que tendrá como consecuencia, una población cada vez más adulta.

Las primeras acciones en este sentido datan de 1915 con la fundación de los Hogares de Ancianos y de Ancianas, hoy dependientes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, habilitados en su mayoría a partir de 1959. Estas instituciones fueron creadas como hogares de asilo o residencia de ancianos desamparados.

En general, la situación del adulto mayor en su grupo familiar se ha visto afectada por el proceso de cambio que ha experimentado la sociedad cubana en los últimos años. La creciente urbanización y los procesos de incorporación cultural a la modernización de la vida, alteraron los patrones de organización familiar, siendo el cambio más notorio el paso de la familia extensa a la familia nuclear.

La esperanza de vida es de 75 años para los hombres y mujeres (según estimaciones, de la Dirección General de Encuestas, Estadísticas).

Las actividades sociales ocupan gran parte del tiempo de ocio de los cubanos, que pasan muchas horas charlando relajadamente mientras toman café o leen la prensa. El béisbol es el deporte que más espectadores concita, donde los estadios se convierten en puntos de encuentro, de socialización y entusiasmo, entre amigos, familias, etc. Pero la atención se centra enormemente en la mayoría de la

población de esta comunidad, que está compuesta por niños, adolescentes y jóvenes, en cuanto a la promoción de la salud, y así contrarrestar el camino hacia la delincuencia, los malos hábitos, etc, incentivando la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas. Sin embargo, la atención es mínima para los adultos mayores, donde llevan una vida pasiva, sedentaria, solitaria y propensa a ciertas enfermedades, por falta de una mayor ocupación del tiempo libre.

Durante el proceso de la investigación se aplicaron instrumentos, como la observación y la encuesta, que nos permitió arribar al siguiente análisis:

- Hay una carencia de información respecto a la importancia de la actividad física recreativa en el adulto mayor.
- Escasez de actividades recreativas que motiven la atención del adulto mayor.
- Falta de coordinación entre las instituciones, combinado deportivo, personal de la salud y la comunidad.

Por lo tanto, nos proponemos como **Problema científico:**

¿Cómo contribuir a un mayor aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur?

Objeto de estudio: Proceso de la recreación comunitaria en adulto mayor.

Objetivo: Elaborar un plan de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

Campo de acción: Actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor.

Preguntas científicas:

1. ¿Qué concepciones teóricas y metodológicas existen sobre el tiempo libre y las ofertas de actividades físico - recreativas para el adulto mayor en Cuba y el mundo?
2. ¿Cuál es el estado actual de la realización de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación Sur?

3. ¿Cuáles son las características que se deben tener en cuenta a la hora de elaborar un plan de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación Sur?
4. ¿Cuál será la efectividad del plan de actividades físico - recreativas propuestas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur?

Tareas científicas:

1. Estudio de las concepciones teóricas y metodológicas que existen sobre el tiempo libre y las ofertas de actividades físico - recreativas para el adulto mayor en Cuba.
2. Determinación del estado actual de la realización de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación Sur.
3. Elaboración de un plan de actividades físico – recreativas teniendo en cuenta los diferentes aspectos para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación Sur.
4. Valoración de la efectividad del plan de actividades físico - recreativas propuestas para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

Población y muestra:

La población es de 30 Adultos Mayores de 60-65 años del Consejo Popular Villa II del municipio de Consolación del Sur, y para la realización de esta investigación tomamos una muestra de forma intencional de 23 Adultos Mayores, lo cual constituye el 76,6 de representatividad, de ellos 10 son diabéticos para un 43,4%, 5 son asmáticos para un 21,7% y en su totalidad son hipertensos que representa el 100%, de ellos 16 son mujeres y 7 hombres con estatus social medio.

METODOLOGÍA UTILIZADA.

Para la realización del presente trabajo investigativo utilizamos como el método principal que sustenta la misma:

DIALÉCTICO- MATERIALISTA. Concibe a los objetos, fenómenos, hechos, acontecimientos de la realidad en constante cambio, transformación, movimiento, desarrollo y al mismo tiempo en interrelación unos con otros. Donde deja ver el carácter filosófico de esta investigación.

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

- Histórico – Lógico: nos ayudó a determinar los antecedentes, evoluciones y desarrollo del ejercicio físico en esa etapa de la vida.
- Análisis – Síntesis: nos basamos en el estudio de los documentos, informaciones y programas que me ayudarán al desarrollo de mi objeto de estudio.
- Inductivo – Deductivo: nos permitió determinar a partir de hechos singulares, y así, exponer los elementos con que se trabaja.

Métodos empíricos: Estos forman una unidad dialéctica con los métodos teóricos, su selección depende de la naturaleza del objeto de estudio y se materializan en instrumentos. En esta investigación fueron empleados los siguientes:

- La revisión documental: nos permitió recopilar sobre las actividades recomendadas y apropiadas para los adultos mayores.
- Observación: Algunos autores la sitúan como una de las técnicas cualitativas más utilizadas para la recogida de información, ya que su característica fundamental está dada en que podemos obtener datos en el laboratorio natural en que se desarrollan los hechos. Durante la realización de este trabajo se utilizó para observar el comportamiento de los adultos mayores durante las consultas que se efectúan en el

consultorio médico de la familia y consultas realizadas por especialistas del territorio.

- Encuesta: se aplicó a los 10 adultos mayores del Consejo Popular Villa II del municipio de Consolación del Sur, la cual nos permitió recoger opiniones, necesidades y sugerencias sobre la práctica de actividades físicas.
- La entrevista: fue realizada para conocer las opiniones y sugerencias de profesionales, la cual será un elemento sustentable para nuestra investigación.

Métodos estadísticos. La estadística se encarga de suministrar las diferentes técnicas y procedimientos que permiten desde organizar la recolección de datos, hasta su elaboración, análisis e interpretación, abarcando dos campos fundamentales: La estadística descriptiva.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.

Recreación física: Es el conjunto de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, siendo su objetivo general: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de éstas salud y alegría. Martínez del Castillo, J. (1986).

Actividades físico recreativas: Conjunto de actividades de características físicas que realiza un individuo o conjunto de ellos para vincularlos a una entidad en función, de la sociedad y el deporte. Martínez del Castillo, J. (1986). **Adulto mayor:** Todas las personas que cursan por el proceso de envejecimiento y que cronológicamente se ubican entre los 60 años y más de edad. Coutier Camus, Sarkar (1990).

Actividades recreativas: Conjunto de actividades que se aplican para recrear. Martínez del Castillo, J. (1986).

Tiempo libre: Aquella parte del tiempo que no se trabaja y que nos queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario, actividades

filológicas, domésticas de transportación, etc. En él se enmarca el universo de las actividades recreativas. Fuentes Núñez, R. (2001).

Con el propósito de resolver una situación social de carácter muy concreto se encuadra nuestra investigación, pues el adulto mayor constituye una etapa preocupante, ya que este se enfrenta a situaciones difíciles que lo pudieran afrontar de forma negativa en su formación, que el abuelo se sienta satisfecho es responsabilidad del trabajo de la sociedad. De ahí que nuestro trabajo resulte **novedoso** desde el punto de vista científico, pues se enmarca en elaborar un plan de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor 60-65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

Nuestra **contribución teórica** se enmarca en instaurar las bases teóricas a partir de los elementos existentes sobre los planes de actividades recreativas para el adulto mayor, por su importancia y repercusión social en la comunidad, lo que posibilitará que sean puestos en prácticas en otras comunidades.

Aporte práctico:

Se trata por la conformación de un plan de actividades físico - recreativas en el adulto mayor de 60 – 65 años, que posibilite el desarrollo de estos en todas las esferas de actuación en la vida, resaltando sus capacidades físicas, espirituales y valores, los cuales se correspondan con los principios de nuestra sociedad socialista.

CAPITULO 1. LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL MARCO DE LA COMUNIDAD.

Tras la Organización del movimiento deportivo cubano, teniendo este como premisa fundamental, el más profundo sentimiento humanístico, como caracteriza a nuestra Revolución, llevando la Cultura Física y el deporte a los rincones más intrincados de nuestra geografía y con la misión de proporcionar felicidad y satisfacción a nuestra población, sabiendo todos que estos servicios son un derecho del pueblo y que las individuos necesitan cada vez más de estos, toda vez que se convierten en una necesidad, no solo en nuestro pueblo, sino en todo el mundo.

Dentro de las funciones que a la recreación le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene un sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre , es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción."

Para concretar esta política se hace necesario una correcta planificación que responda a los intereses recreativos, para lograr el desarrollo multifacético, en los niños, jóvenes y adultos.

El hombre puede desarrollar su tareas de corte social y descansar después de la realización de estas, pero si no dispone del tiempo necesario para aumentar su intelecto, para conocer de ciencia, no crece espiritualmente, ni podrá gozar de calidad de vida, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerzas vitales, por lo que brindar cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social

1.2 Importancia del tiempo libre como componente del tiempo social.

Una vez estudiada la estructura del tiempo ocupado fuera del trabajo llevó a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad, conocer cual es su esencia y qué pudiera representar para las personas, constituye para nuestra investigación una prioridad.

Cuando hablamos de tiempo libre, es pertinente destacar el vínculo directo entre este fenómeno con la producción social, por lo tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Por consiguiente, el tiempo libre es un concepto que refleja distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, tradiciones y costumbres, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Por lo que constituye una necesidad social para las personas, ya que de su empleo equitativo y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro del ambiente social en que se desarrolla.

En las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia radica en que ha sido tema de evaluación por diferentes autores.

Muchos son los autores que se han referido a ellos. Importante señalar que también debido a la idiosincrasia de los diferentes pueblos este término ha sido interpretado de diferentes formas.

Los que se dedican al estudio de las ciencias, opinan que la esencia radica en lo objetivo o subjetivo, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

1.3 Jerarquía del tiempo libre como una problemática por resolver en la sociedad actual.

El tema que nos ocupa en la actualidad constituye un reto, puesto que la tendencia es a transformar de manera negativa o positiva las condiciones sociales y culturales. Transformar las raíces de la sociedad así como la cultura trae como consecuencia desconocidos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

Haciendo referencia al concepto de tiempo libre, en la actualidad nos planteamos interrogantes que no están despejadas del todo, de ahí que sociólogos, psicólogos y otros entendidos en la materia, sostienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: O. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Conceptos analizados en la literatura, plantean que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Sociólogos cubanos con resultados satisfactorios en su trabajo como Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

Después de haber analizado los diferentes autores, asumimos: que el tiempo de la recreación, consiste en el tiempo libre que posee el sujeto para satisfacer mediante la realización de actividades necesarias de libre elección según sus posibilidades, para su desarrollo espiritual, constituye por lo tanto una parte específica del tiempo de la sociedad, teniendo en cuenta que es el tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias.

En Cuba, como en las demás regiones del orbe, investigar el Tiempo Libre constituye una necesidad imprescindible, aunque con diferentes puntos de vista. Con el triunfo Revolucionario de 1959 y los resultados económicos alcanzados bajo el modelo socialista de producción han permitido un cambio en la forma de vida de la población.

En las condiciones actuales de nuestro sistema, las actividades físico-recreativas y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en el incremento del nivel vida, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, es por eso que tiene gran importancia en la implementación de la política del país.

De ahí que el gobierno y el estado revolucionario en su afán de lograr que Cuba sea el país más culto del mundo se preocupe por la formación de sus adolescentes, por lo que representan para el futuro de la patria, entonces una planificación de actividades físicas recreativas coherentes con nuestros principios para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor primordial, pues todos conocemos la importancia de ocupar su tiempo en el desarrollo de actividades que los formen para la vida como hombres y mujeres de bien.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos se traduce en posibilidad de proporcionar calidad de vida, recientemente con el desarrollo de la ciencia se empieza a relacionar ejercicio físico y salud esto conlleva a considerar el ejercicio físico, como una segura para combatir las enfermedades de todo tipo, también son empleados como terapia de enfermedades específicas, con

el propósito de que estas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes pruebas de su eficiencia que nos dicen que la actividad física que se realiza de manera estable consiste en una gestión saludable para toda persona (Powel, 1988).

Podemos afirmar que proporcionar un correcto estilo de vida en la población, admite una relación dialéctica entre la utilización del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que la realización de adecuadas actividades físicas recreativas vigorizan la salud y preparan al hombre para el deleite de la vida, esto se traduce a la vez que gozar de buena salud le posibilita a la persona aprovechar al máximo el tiempo libre en las diferentes esferas de la Recreación. El autor O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró la utilización del tiempo libre como una riqueza social si es empleado en armonía por el hombre, ya que aumentará su capacidad de producción tanto en el plano material como en el espiritual .

Después de estudiar a estos autores, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí misma sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

1.4 Cuantía en la sociedad y utilidad del tiempo libre.

A través del uso variado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de las sociedades actuales se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Importante y necesario se hace crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico.

Si comprendemos la importancia de las actividades para ocupar el tiempo libre, y su influencia positiva o negativa en las personas durante el proceso de recreación, una de las características fundamentales a tener en cuenta es que las actividades de tiempo libre no proporcionan conocimientos en forma impositiva ni autoritaria, sino que fabrican las opiniones, teniendo en cuenta los criterios de las personas sobre la sociedad, buscando vías de solución a sus problemas, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Contribuyen a la formación psicológica y sociológica, que maniobra sobre la base de la motivación y las necesidades culturales y recreativas de los ciudadanos, teniendo presentes sus gustos y preferencias.

Teniendo en cuenta que mediante la ocupación del tiempo libre se enriquece la formación cultural, física, ideológica y que estas influyen por tanto en el fortalecimiento del espíritu del ser humano y prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; ya despierta el ansia de conocimientos en aquellos campos en que no profundiza el sistema educativo; estimula a la reflexión y el análisis hacia situaciones desconocidas ; encauzan energías hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales .

1.5 El tiempo libre y su presupuesto.

Varios autores aseguran que el presupuesto de tiempo de una persona consiste en un informe de su vida diaria siempre en un período de tiempo no menor de 24 horas. Sobre la base de este concepto entendemos como el presupuesto de un grupo de personas se conforma por actividades que se realizan cotidianamente y que estas a su vez son específicas en dependencia de sus características. La vía para determinar el presupuesto es a través del autorregistro de actividades. Maritza García y Rolando Zamora (1988).

Las investigaciones del presupuesto de tiempo aportan información sobre la dimensión y algunos repertorios de la estructura del tiempo libre. Sin embargo, son otras las razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su

contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Al existir limitaciones en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, ya representan retratos de situaciones temporales específicas, esto nos imposibilita medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

Es necesario calcular el presupuesto de tiempo para los determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo.

1.6 El proceso de recreación como forma necesaria de utilizar en el tiempo libre.

Concepto: 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 razonamos este concepto vemos que la recreación puede valorarse de diferentes aristas según los intereses de cada quien y de cómo sea capaz de identificarla, ya que muchas veces se identifica con la palabra juego, y este es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación global.

Otro importante estudioso de este tema el sociólogo francés Joffre Dumazedier (1971), 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.”

Evaluando este concepto asumimos que la recreación tiene que representar una fuerza agilizada en el desarrollo de las personas, o sea desarrollar espléndidamente sus facultades, pues a través de esta, los individuos hacen hincapié sobre las facetas del mundo, también mejoran su entorno espiritual. Es por eso que recreación para muchos se traduce en satisfacción.

Entendemos a lo largo de la humanidad la recreación ha consistido en una necesidad para el hombre, ya que al lograrla se siente bienestar, y conduce al desarrollo espiritual y material de su personalidad, así lo enriquece culturalmente, deportivamente, esto lo valida como parte de la sociedad. Por lo tanto, por el valor que se le confiere no sólo deportivo- artístico, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características de este fenómeno.

Otro concepto importante es el dado por el profesor Harry. A. Overtrut (1966) el cual nos plantea que: “ 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. Analizando lo antes dicho faltaría agregar el auto desarrollo que la recreación proporciona a la persona, mediante la cual pueda expresar sus sentimientos, y encontrarse con ella misma. Pérez A. (2003),nos plantea que : “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o 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.

Hemos visto como muchos autores nos definen la recreación como cualquier forma de desarrollar una actividad en la que la persona aprecia un sentido de libertad y a la que se entrega placenteramente, ya que le conduce a una reacción agradable y gustosa.

El autor de esta investigación asume el criterio de que **la recreación** no se limita solamente al descanso y entretenimiento, esta posibilita intercambio de criterios y experiencias entre las personas a través de cualquier actividad realizada en el tiempo libre que les permita un enfrentamiento a las circunstancias que depara la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.7 Envejecimiento en el adulto mayor.

Según, Devi Ramírez y Martha Castro (1999), se reconocen dos tipos de envejecimiento: el biológico que se refiere a los cambios que tienen lugar en el organismo y que son característicos de las personas de edad avanzada y el envejecimiento que algunos autores denominan “sociogénico”, que se refiere al papel que impone la sociedad a las personas que envejecen. En este último están involucrados todos los prejuicios que la sociedad manifiesta con relación a los ancianos. Ambos tipos de envejecimiento son responsables de los problemas que aquejan a las personas de edad avanzada. Es poco lo que se puede hacer por el envejecimiento biológico, es posible realizar mucho contra el envejecimiento sociogénico.

El proceso de envejecimiento tiene una repercusión considerable en varias características que influyen en el funcionamiento normal de las sociedades y el bienestar relativo no sólo de los adultos mayores sino también de las generaciones más jóvenes. Entre las más importantes figuran los sistemas de pensión y jubilación, las transferencias intergeneracionales dentro de las familias y la situación sanitaria y condiciones de salud de los adultos mayores. Desde luego, la importancia relativa de cada uno de estos aspectos varía y depende de las peculiaridades demográficas, las políticas y prioridades de los países. Pero, como la experiencia en Europa, Estados Unidos y Canadá lo demuestra claramente, ninguno de ellos tiene probabilidades de ser tan importantes e influyente como el estado de salud y las condiciones sanitarias de los adultos mayores.

Entre los factores indicativos de que el crecimiento de la población de adultos mayores va a conducir a una demanda de asistencia y servicios sanitarios están los siguientes: el deterioro gradual de las condiciones de salud física y mental que acompañan el proceso de envejecimiento, la reducción resultante de los años previstos de esperanza de vida activa y saludable, la reducción o el cese completo de la participación en el mercado laboral y la mayor dependencia de las transferencias de ingresos de diversas fuentes públicas y privadas. Puesto que las enfermedades más sobresalientes de los adultos mayores son crónicas en vez de agudas, y progresivas en vez de regresivas, esta demanda también podría acarrear un fuerte aumento de los costos de la asistencia sanitaria. Como lo demuestra el caso de los Estados Unidos, España y la mayoría de los países de Europa occidental, estos costos pueden adquirir magnitudes asombrosas. Como lo demuestra la experiencia de los países de Europa oriental, la incapacidad de afrontar estos problemas conduce al rápido deterioro del estado de salud de los adultos mayores y a la pérdida alarmante de años de la esperanza de vida.

La situación de salud relacionada con el crecimiento de la población de adultos mayores también incluye aspectos importantes de equidad. Haremos mención a tres aspectos: diferencias entre clases socioeconómicas, diferencias de género, diferencias entre cohortes.

Encontramos diferencias entre las clases socioeconómicas, ya que los miembros de diferentes grupos socioeconómicos tienen características de salud notablemente diferentes. Asimismo, la capacidad de acceso a la asistencia sanitaria integral y de alta calidad, y su uso, varía considerablemente según los estratos socioeconómicos. El envejecimiento es parte inevitable de la vida y el estado de salud en esta época de la vida tiene estrecha relación con factores tales como saneamiento, nutrición adecuada, vivienda confortable, nivel de ingreso y nivel de educación. Se ha demostrado que las personas pobres y marginadas manifiestan mayores tasas de discapacidad y de enfermedades agudas y crónicas a lo largo de sus vidas y en la vejez. Muchos cambios que actualmente se cree son producidos por la edad pueden responder a una multiplicidad de factores, sobre los que se podría actuar.

El proceso de envejecimiento en estas sociedades, si no se aborda integralmente, generará mayor desigualdad de la calidad de vida y del bienestar de los miembros de diferentes grupos en nuestras sociedades.

Habrá que afrontar diferencias de género, ya que los hombres y mujeres registran tendencias de mortalidad y sufren problemas de salud notablemente distintos. Además, puesto que entre las mujeres ha habido niveles inferiores de participación en la fuerza laboral, su acceso a la asistencia y a los servicios sanitarios cuando envejecen es considerablemente diferente al de los hombres. Es probable que ello genere un marcado deterioro del bienestar de las mujeres en edad muy avanzada, cuando la mayoría de ellas sean viudas.

El otro aspecto importante es que, el crecimiento de la población de adultos mayores va acompañado de notables diferencias entre legiones. Ello ocurre por dos razones. En primer lugar, los miembros de diferentes legiones estuvieron expuestos a tendencias muy diferentes de enfermedades, comportamientos y asistencia sanitaria cuando eran jóvenes. Esto ocurre porque, como bien se sabe, las enfermedades, las conductas y la asistencia sanitaria pasadas influyen en el estado de salud posterior de las personas. Segundo, en la medida en que el carácter de la participación en la fuerza laboral y la educación de los miembros de una legión influyen en su capacidad de exigir y recibir, las cohortes más jóvenes y las de más edad experimentan diferencias importantes en cuanto a su acceso a los recursos en general y a la asistencia médica y sanitaria en particular.

Para comprender el carácter y la magnitud del problema de salud y su relación con la equidad, es necesario evaluar el estado de salud de los que son adultos mayores ahora y, también muy importante, de los que serán adultos mayores en un futuro próximo.

El proceso de envejecimiento debe analizarse no sólo a través de los cambios en el estado de salud de los ancianos, sino también en su contexto sociocultural, ya que ello influye de manera importante en su calidad de vida. La calidad de vida de cualquier grupo poblacional está determinada tanto por las políticas sociales y educativas que se pongan en efecto. Políticas que reducen tanto las desigualdades sociales como la pobreza, son esenciales para complementar los

esfuerzos individuales en pro de un envejecimiento activo. En nuestras sociedades, frente al envejecimiento tenemos prejuicios, como caracterizar a las personas ancianas como pasivas, crónicamente enfermas, con necesidad de atención y de cuidados constantes; estigmatizando a los ancianos y condenándolos a la marginalidad social. Hoy en día se acepta que la mayoría de las personas no manifiesta alteraciones que influyen marcadamente en su funcionamiento físico, intelectual o social hasta que pasan los 80 años. A pesar de que al aumentar la edad los procesos motores, cognoscitivos y sensoriales se hacen más lentos, la motivación y la práctica permiten superar esas desventajas y hacen que las personas de edad se desempeñen con eficiencia. Las personas en edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo, el adulto mayor saludable y activo es un recurso para la familia y la sociedad. La vejez es cada vez menos sinónimo de dependencia; a pesar de que el riesgo de enfermedad crónica y de discapacidad se incrementa con la edad, solamente uno de cada cinco personas en la edad de 65 años o más presenta alguna discapacidad funcional crónica y muchas personas en condiciones crónicas y con limitaciones funcionales mantienen otras capacidades significativas.

La salud y el bienestar en la edad avanzada dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento. Los estilos de vida saludables buscan crear conciencia sobre lo que significa el proceso de envejecimiento y desarrollar hábitos de auto cuidado y de cuidado mutuo.

Pero entonces encontramos, que también la salud es vital para mantener el bienestar y la calidad de la vida en la tercera edad. La salud es esencial para que los ciudadanos de edad sigan haciendo una contribución activa y positiva a sus respectivas sociedades. El mantenimiento de la salud y de la calidad de vida durante la totalidad del ciclo vital contribuirá mucho a promover una comunidad intergeneracional armónica y una economía dinámica.

El reto de este siglo XXI será alcanzar no sólo una mejor expectativa de vida, sino acompañar esta mejoría con logros importantes en expectativa de vida, la meta no

es sólo vivir más años sino vivir más años libres de discapacidades. Se ha documentado en algunos países un descenso importante en la prevalencia de discapacidades entre las personas de 65 y más años. Falta mucho para lograr entender con plenitud los distintos factores que contribuyen a esta mejoría, pero estudios como el realizado por la Fundación Mac Arthur, indican que el descenso de la discapacidad puede deberse a la mejoría en la nutrición, a la actividad física, y a un mejor control de factores de riesgo como dejar de fumar, no beber bebidas alcohólicas en exceso y en general evitar el aislamiento físico y mental.

El gran desafío que se presenta a los planificadores actuales y futuros es cómo beneficiarse de la experiencia, vitalidad e interés de los ancianos en aras del bien social y cómo transformar una cultura social basada en el trabajo, de forma que permita el uso y la transferencia de experiencias y conocimientos de los ancianos a las generaciones más jóvenes.

Un aspecto importante por considerar, es que la edad cronológica no debe ser el único elemento predictivo de la capacidad laboral de los ancianos, que necesitan sentir que sus vidas tienen significado y que mediante su trabajo están contribuyendo no sólo a su bienestar, sino al desarrollo social, que es responsabilidad de todos aquellos con capacidad de producir.

Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones, constituye también un reto en nuestra sociedad.

Las consecuencias que los cambios demográficos impondrán a la atención de los ancianos, especialmente en los países con recursos económicos más limitados, son enormes, e involucrarán además, dilemas de tipo social, económico, médico y ético que no pueden ser ignorados. El actual paradigma de la vejez como una etapa “dependiente” de la vida y nuestras correspondientes políticas de asistencia social no coinciden con las realidades actuales del siglo XXI.

Esta celebración del Día Mundial de la Salud resulta oportuna para considerar nuevas definiciones de la “vejez”, el trabajo, el retiro, la educación y el tiempo libre, incluyendo reconsiderar nuevas maneras de involucrarse en las actividades principales de la vida. Es hora de abogar por un cambio de paradigma con el énfasis en un “Envejecimiento Activo”.

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

La vejez activa significa que la persona de edad mantiene actividad mental, actividad física, actividad social. Un envejecimiento activo es decisivo para que las personas de edad sigan contribuyendo a la sociedad considerando todas estas dimensiones.

El estudio ya mencionado realizado por la Fundación Mac Arthur ha probado que la actividad promueve actitudes positivas frente a la vida y que contribuye, más que la medicina, a la prevención de enfermedades y discapacidades en la vejez. La vejez activa es, por lo tanto, vejez saludable que permita el compromiso continuo con la vida y permite que sigamos contribuyendo al bienestar personal, al bienestar de la familia y al bienestar de nuestras comunidades.

1.8 Aspectos anatómicos y fisiológicos del envejecimiento.

Sistema Nervioso Central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.

- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del periodo latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Envejecimiento del Aparato Locomotor

Durante el proceso de envejecimiento aparecen lesiones óseas que alteran el proceso de calcificación ósea, producto de una insuficiencia en la producción de la hormona necesaria (tirocalcitonina), de ahí surgen dos alteraciones llamadas osteoporosis y osteomalacia, que muchas veces van unidas provocando incomodidades a los Adultos Mayores. La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteofitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio.
- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

Envejecimiento de las articulaciones.

La Artrosis: Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces, etc.

La Artritis: Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.

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

Envejecimiento del sistema cardiovascular .

Se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

A nivel anatómico:

- La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.
- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

A nivel patológico:

- Los soplos: pueden presentarse debido al estrechamiento de la aorta.
- Hipertensión arterial: puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencia cardíaca o aórtica, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.
- Angina de pecho: llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares.

- Infarto del miocardio: es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arteriosclerosis obliterante de las coronarias. En el Adulto Mayor rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del adulto, incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardíaca, disnea, períodos de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.
- Hipotensión Ortostática: Es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yacente o en cuclillas a la posición de pie.

Envejecimiento del aparato respiratorio.

Se manifiesta en atrofiaciones de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez, del cual podemos disponer, aproximadamente 3,5 litros).

- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- La respiración se hace más superficial.

Envejecimiento del aparato digestivo.

Se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, etc., se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico, lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal. Se produce atrofia de la mucosa intestinal, se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento

de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia afectando su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica afectando la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente de una flora intestinal de putrefacción.

Glándulas endocrinas.

Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufre modificaciones, alterando así los procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cual afecta las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo y la recuperación.

1.9 Las actividades físico - recreativas en el adulto mayor.

La participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

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

Clasificación de actividades diarias.

Los grupos de Adultos Mayores contienen la heterogeneidad que corresponda a la historia individual recorrida por cada una de ellos. Tomar en consideración, ante todo, el estado de salud, permite planificar actividades físicas de una calidad tal que contrarreste los efectos del envejecimiento, manteniendo una psiquis y un cuerpo activo. La American Geriatrics Society, presentada por Spirduso (1995) y citada por Zarpellon y col. (2001) refieren una clasificación en términos de funciones físicas para Adultos Mayores que son:

NIVEL I

Adultos físicamente incapaces: No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Adultos físicamente dependientes: Realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar a otro. Ellos necesitan cuidados de terceros.

NIVEL II

Adultos físicamente frágiles: Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias.

NIVEL III

Adultos físicamente independientes: Realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar.

Están incluidos los adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares.

NIVEL IV

Adultos físicamente aptos o activos: Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

NIVEL V

Adultos atletas: Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo.

1.10 Importancia de la actividad física recreativa para el adulto mayor.

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan. Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, Maslow identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son:

- ambiente físico
- ambiente social
- ambiente psíquico
- seguridad social

Así podemos compartir el pensamiento de Jarret: “La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida”.

Desde finales del siglo XX se le están atribuyendo valores al Deporte y a la Educación Física que antes no tenía, ello incluye su práctica en varios grupos sociales como son niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseían cultura de ello antes de arribar a la edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces recreación, estos son elementos básicos en los que se centran, a criterio de los especialistas, la actividad física en esta etapa de la vida. Con independencia de los motivos lo más importante es que encuentren un interés personal y tomar conciencia de la necesidad de realizar ejercicio físico de forma sistemática.

Hay diversos aspectos que influyen en un aumento del nivel de salud a través de la práctica deportiva o de actividades físicas continuas. A nivel fisiológico y biológico, está comprobado que hay una mejora de los órganos internos y de las capacidades físicas. El ejercicio físico influye en la ocupación del tiempo libre.

Realizar actividad física, ejercicios y deporte, está más que justificado, no sólo a nivel de salud, sino también como actividad recreativa. Por ello se agrupan los factores que justifican el porqué y para qué hacer actividad física en cuatro grandes bloques; estos son: *prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación*. Se habla de una actividad que no sólo implique movimiento, sino también relaciones, juegos, comunicación, bienestar, compañía. Cualquier persona que realice actividad física, psíquica y socio-afectiva. Todo ello lleva a mejorar el nivel de salud y a su vez la calidad de vida; de ahí la necesidad de asumir la actividad física con enfoques holísticos e integradores. Los tres primeros se agrupan bajo el concepto de bienestar físico y salud y que tienen una finalidad básicamente utilitaria. Un cuarto grupo, llamado recreativo, englobaría más los aspectos lúdicos, sociales y afectivos.

Según Dionisio F. Zaldívar Pérez, ***El ocio y la recreación***, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal. En cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse. Un enfoque simplista del ocio y de la recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de

actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento. Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

Comunidad. Características y particularidades.

Entre autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad en cuanto María de los A.Tovar, N.Díaz, M.Fuentes, M.Sorin, R. Arteaga ,González,H.Arias,H.Arranz,M.Harnecker y diversos colectivos de autores (2006) sobre el trabajo grupal el cual dependerá en gran parte del nivel de sensibilización cultural y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social, definiendo como Comunidad a 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, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo, apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.

- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad.
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

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

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

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

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

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

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tales como, los roles de dinamizador, observador, tesorero. Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, destacando como líder formal así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros .Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre.

Teniendo en cuenta los argumentos antes expuestos es necesaria la puesta en práctica de un plan de actividades físicas recreativas para este grupo de edades que garantice sus necesidades y preferencias y por ende la ocupación de su tiempo libre.

1.11 Plan, argumentos para su organización.

Del Toro Miguel, plantea que el Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto, la investigadora teniendo en cuenta el concepto de plan y después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto

de plan de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tienen en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de opinión y deseos :** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque socio- político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo,

y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal.
- _ Plan anual (calendario).
- _ Plan trimestral (temporada).
- _ Plan mensual.
- _ Plan semanal.
- _ Plan de sesión.

b. Según la edad de los participantes:

- _ Plan infantil.
- _ Plan juvenil.
- _ Plan de adultos.
- _ Plan para ancianos o tercera edad.

c. Según su utilización:

- _ Plan de uso único.
- _ Plan de uso constante.

Instrumentación y aplicación del plan.

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que

constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales.
- Específicos.
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
- Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta en el plan de actividades físicas recreativas, en el cual deben cumplirse las siguientes:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: (Posibilita la participación del adulto mayor entre 60-65 años.)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

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

VARIEDAD

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

FLEXIBILIDAD

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

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

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

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce cómo se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.

- _ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

- _ Sus resultados deben tratarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

- _ Deben buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar qué va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

Las diferencias y características del **control de la gestión y la evaluación final** son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto, concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

1.12 Caracterización etaria del adulto mayor.

Al abordar las condiciones internas del adulto mayor constatamos un gran número de características que con poca frecuencia se encuentran en un solo sujeto.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad 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.

En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses, 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 revalorización de ese pasado.

Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre sobre el futuro.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad,

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.

En la conducta matriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

El afán de los movimientos va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

CONCLUSIONES DEL CAPITULO I.

1-Se estableció en este capítulo el marco teórico conceptual, que nos sirvió de plataforma para nuestra investigación, fue preciso abordar las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativa, características del envejecimiento, importancia de la práctica de estos entre otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

2-A través de la investigación de este problema, se comprobó cuánto más se puede hacer para mejorar la integración de los factores de la comunidad, pues en la actualidad existen múltiples obstáculos, objetivos y sobre todo subjetivos que atentan contra el buen funcionamiento de estas actividades.

3- Al plantear el plan de actividades físicas recreativas para el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, características y enfoques, los cuales harán de estas opciones que garanticen el desarrollo integral de la comunidad.

CAPÍTULO II. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS INVESTIGATIVOS.

En el capítulo II se aborda el proceder metodológico desarrollado en el trabajo, aparecen los métodos e instrumentos utilizados con la muestra objeto de investigación, y se expone el análisis de los resultados obtenidos en el diagnóstico de la investigación. Además, se propone mostrar, el desempeño de las tareas científicas relacionadas con el diagnóstico del estado actual del adulto mayor de 60 – 65 años del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

2.1 LEVANTAMIENTO DEL CONSEJO POPULAR.

Matriz DAFO: Este método nos ayuda a determinar todas las aristas de la comunidad para enfocar estrategias sobre bases sólidas y reales.

María Teresa Caballero Riva Coba en su libro “El trabajo comunitario una alternativa cubana al desarrollo social plantea las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades para el desarrollo del trabajo comunitario en nuestro país. Atendiendo a estas se plantea la matriz DAFO para la comunidad objeto de estudio.

DEBILIDADES: Aspectos que obstaculizan o limitan las acciones comunitarias desde el punto de vista endógeno que atentan contra el buen desempeño de la investigación como son:

1. La falta de preparación de nuestros técnicos y profesionales que trabajan dicho programa para el despliegue en el trabajo comunitario.
2. La población ha dejado de participar producto a la falta de comunicación y divulgación de las actividades de prevención sobre la obesidad.
3. Poca cohesión existente entre el Combinado Deportivo, familia, las personas de la comunidad y el personal de salud para darle solución a dicha problemática.

FORTALEZAS: Aspectos que facilitan el despliegue de un adecuado trabajo comunitario.

1. Las condiciones de los locales para la realización de las actividades.
2. La disponibilidad del adulto mayor para aprovechar el tiempo libre.
3. La puesta en práctica de trabajos investigativos por parte de estudiantes y profesores de la SUM de Cultura Física de Consolación del Sur con el fin de encontrar una solución a dicha problemática.

AMENAZAS: Factores que dificultan el desarrollo de la investigación:

1. La escasa literatura que tienen los profesores del Combinado Deportivo para el trabajo con el adulto mayor.
2. La concepción del personal de la comunidad sobre trabajo comunitario.
3. La falta de recursos y materiales para el trabajo con el adulto mayor.

OPORTUNIDADES:

1. El reconocimiento de la sociedad de la necesidad de desarrollar el trabajo comunitario.
2. El trabajo comunitario dentro de la planificación estratégica.

2.2 CARACTERÍSTICAS DEL CONSEJO POPULAR VILLA II DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR.

El Consejo Popular está ubicado al oeste de la cabecera municipal, limitando al norte con el Consejo Popular Arroyo de Agua, al sur con la CPA Cayo Largo, al este con el Consejo Popular VILLA I, por el oeste con el Consejo Popular Pueblo Nuevo, tiene una extensión territorial de 25 Km. y una población de 7758 habitantes. También cuenta con 3079 federadas que forman parte de 9 bloques de la FMC, con 96 delegaciones anexadas a 12 circunscripciones de 16 zonas, con 98 CDR. Este Consejo Popular es una comunidad urbana desarrollada con respecto a la situación que presenta geográficamente, sus principales obras sociales son:

12 centros recaudadores de divisa.

127 cuentapropistas.

26 centros para la elevación y distribución de alimentos.

6 centros educacionales. (2 filiales, 2 escuelas primarias, 1 escuela secundaria y un pre universitario)

7 unidades de transporte.

1 parque infantil.

3 centros de industrias locales.

4 unidades de empresa de tabaco.

Además cuenta con 1 Combinado Deportivo que presenta las siguientes características:

1 terreno de béisbol.

1 campo de fútbol.

1 pista de atletismo.

1 cancha de tenis de campo.

Cantidad de trabajadores: 124

Nivel cultural promedio: 12 grado

Cantidad de deportes que se imparten: 18

Cantidad de círculos de abuelos: 21

Cantidad de trabajadores docentes: 95

Cantidad de trabajadores no docentes: 29

Estado de las instalaciones deportivas: Regular.

Radican en este territorio las siguientes unidades de dirección administrativa:

- ❖ Transporte.
- ❖ Materia Prima.
- ❖ Comunales.
- ❖ Salud Pública.
- ❖ Tabaco.
- ❖ ANAP.
- ❖ Deporte.
- ❖ Comercio.

- ❖ Agricultura Forestal.
- ❖ Central Pecuaria.
- ❖ Alimentación pública.
- ❖ Acueducto y alcantarillado.

2.3 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

En correspondencia con el objetivo y las tareas propuestas, se ha desarrollado la concepción fundamental del proceder metodológico.

En este epígrafe se recogen los datos obtenidos en el diagnóstico de la investigación, con la aplicación de cada uno de los métodos utilizados en los instrumentos diseñados.

Para desarrollar las tareas investigativas trazadas empleamos los siguientes **métodos:**

Nivel Teórico:

Histórico – lógico: Se utilizó para recopilar información sobre el devenir histórico acerca del tema, las tendencias en el desarrollo histórico y la evolución del uso de actividades físicas como medio para el aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor. Todos los autores consultados coinciden en que el ejercicio físico es la mejor inversión para el logro de la salud pública a escala mundial.

Se pudo observar además cómo ha ido evolucionando la definición sobre ejercicio físico y calidad de vida a través de los años y adaptándose al momento histórico social en que lo anuncia el autor, reflejando siempre en su esencia la mejoría en los aspectos biopsicosociales de las personas.

Análisis – síntesis: Se utilizó en el análisis de cada una de las definiciones recogidas por los autores sobre el tema de la importancia e incidencia de las actividades físico – recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre y llegar a concepciones propias de la investigación.

Inductivo-deductivo: Se pone de manifiesto desde el mismo momento que a partir de las acepciones teóricas de los autores consultados se hicieron valoraciones, comparaciones y se llegó a la conclusión de que con un plan de actividades físico - recreativas bien planificadas, con objetivos específicos, encaminados al aprovechamiento del tiempo libre en el adulto mayor de 60-65 años, del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur, se logre la propuesta.

Métodos empíricos.

Análisis documental: En un primer momento permite el diagnóstico a los programas editados por el INDER sobre el trabajo con la obesidad, en el cual se observa que:

Relacionan un grupo de elementos donde existen dificultades que demuestran la necesidad de una orientación más precisa que poseen los profesores de Cultura Física en su trabajo comunitario con el adulto mayor, como son:

Falta de instalaciones iluminadas.

Falta de cultura, sobre la importancia del ejercicio físico.

Observación: Algunos autores la sitúan como una de las técnicas cualitativas más utilizadas para la recogida de información, ya que su característica fundamental estriba en que el observador forma parte del grupo, propiciando un ambiente lo más natural posible. La misma fue realizada con el objetivo de valorar el estado de las áreas donde se trabaja, el comportamiento del peso corporal y la calidad de las actividades planificadas para el adulto mayor del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur, para obtener toda la información que posibilite un correcto desarrollo de la investigación. Se efectuó de forma cubierta e incubierta partiendo de una guía de observación (anexo 1) de esta forma se pudo constatar el estado de los indicadores evaluados.

Primeramente se realizó una observación para conocer las actividades que realizan el adulto mayor y el estado de las instalaciones con que cuenta dicho consejo popular. La misma está destinada a tres aspectos fundamentales.

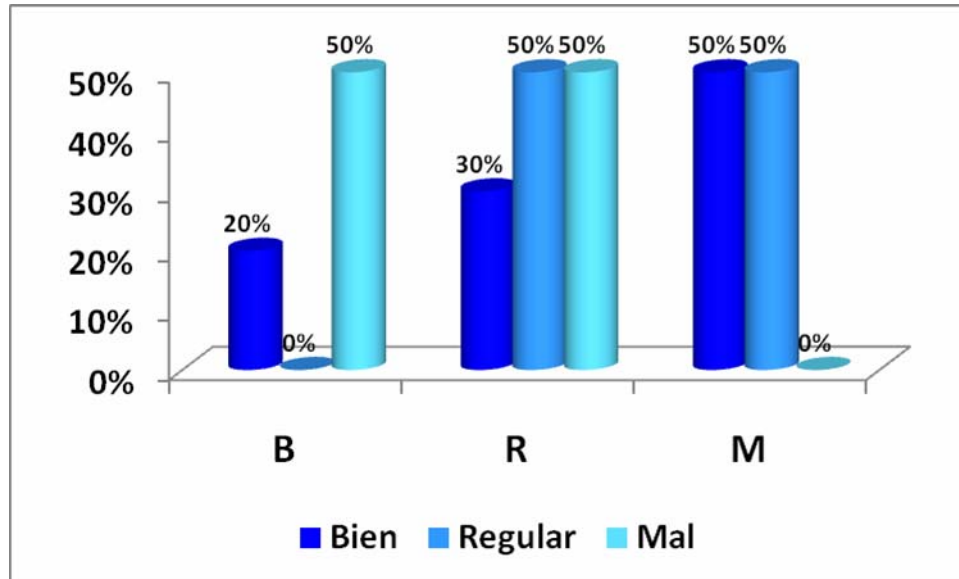
El primero nos da como resultado que el adulto mayor no aprovecha correctamente su tiempo libre ya que existe una tendencia a la desviación por otras actividades como son las del hogar y las visitas familiares, este fue evaluado B- 20%, R- 30% y M- 50%.

En el segundo aspecto fueron las áreas destinadas a la práctica de actividades físico-recreativas, en el cual se observó que dicho consejo popular no cuenta con instalaciones adecuadas, es por esta razón que se utilizan los portales de las casas de familia y con la ayuda de la fuerza técnica de nuestro trabajo se marcan terrenos rústicos para realizar otros juegos, y fue evaluado de la siguiente manera B- 0%, R- 50% y M- 50%.

En este último aspecto hacemos referencia al nivel de organización de las actividades programadas por el personal calificado y se observó que dichas actividades no están estructuradas metodológicamente como lo requiere este grupo etario y su evaluación fue de B- 50%, R- 50% y M -0%. (Gráfico 1).

Resultados de la observación.

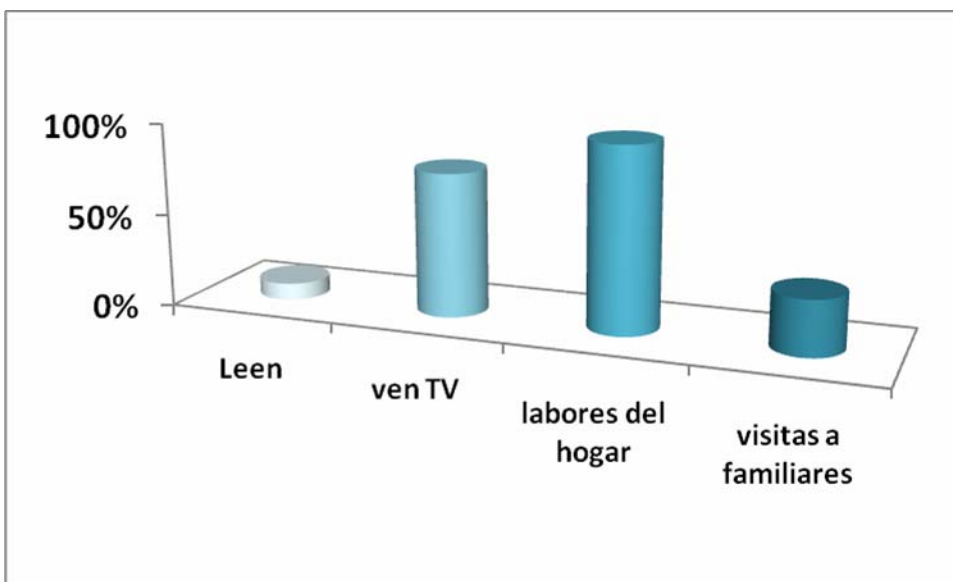
Gráfico 1



Encuesta: Se realizó una encuesta a los 23 adultos mayores entre 60- 65 años del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur con el objetivo de conocer su opinión sobre la ocupación del tiempo libre, sus inquietudes y sus necesidades.

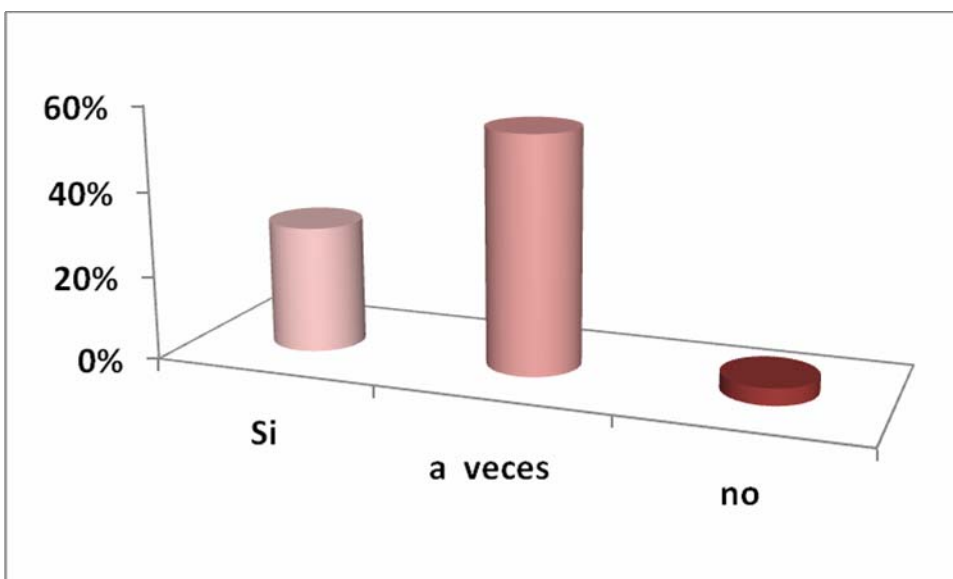
En el indicador número 1 referente a las opciones que utiliza en su tiempo libre en el consejo popular, arrojó que 2 de ellos leen para un 9%, 18 ven TV para un 78%, 7 de ellos se dedican a visitar familiares para un 30% y el 100% le dedican mucho tiempo a labores del hogar. (Gráfico 2)

Gráfico 2.



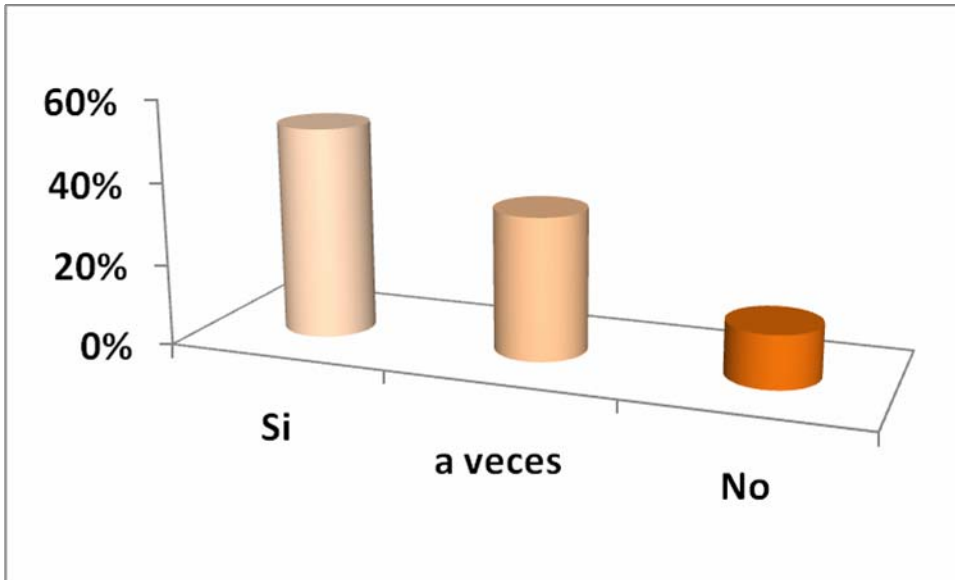
Referente a que si en su consejo popular se planifican actividades físico-recreativas, 7 de ellos respondieron sí para 30%, 15 afirman que a veces para un 56% y solo uno respondió que no para un 4%. (Gráfico 3)

Gráfico 3.



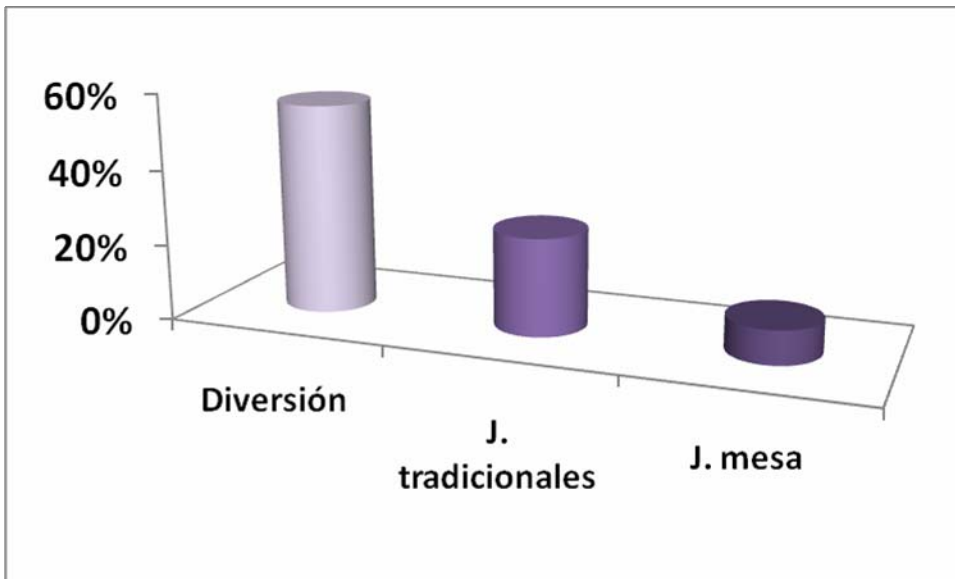
En el indicador número tres que se refiere a si practica las actividades recreativas planificadas en la comunidad 12 de estos respondieron que sí para un 52%, 8 que a veces para un 35% y sólo 3 que no para un 13%. (Gráfico 4).

Gráfico 4.



Referente a cómo se caracterizan esas actividades en indicador número cuatro el 56% responde que por simple diversión, 6 de ellos responden que en juegos tradicionales para un 26% y dos respondieron que sólo juegos de mesa para un 9%. (Gráfico 5)

Gráfico 5.



En el indicador número 5 se enumeran las actividades físico- recreativas que más les gustaría, aparecen con el 98% de los encuestados ver videos y películas del adulto mayor y los cumpleaños colectivos seguido a bailes tradicionales con el 95%, las excursiones alcanzan un 94% al igual que la conmemoración de fechas históricas, las peñas deportivas también ocupan su referencias con un 91% y

expresan gustarles las tablas gimnásticas a un 88% de los encuestados, el 86% prefieren los paseos nocturnos e intercambiar con otras comunidades el 62%.

En el indicador número 6 se les pregunta si les gustaría participar de un plan de actividades físico-recreativas y el 100% respondió que sí, lo que afirma la necesidad de ocupar su tiempo libre.

Entrevista: Se le realizó al presidente del consejo popular con el objetivo de conocer la situación actual del adulto mayor sobre la ocupación del tiempo libre en este.

- ❖ El adulto mayor emplea el tiempo libre mayormente en actividades propias del hogar y pocas veces se reúnen en grupos para otras actividades.
- ❖ El adulto mayor tiene muy pocas opciones recreativas incidiendo los juegos de dominó que es lo que más se realiza.
- ❖ El comportamiento del adulto mayor durante las actividades para la ocupación del tiempo libre es normal ya que la actividades son monótonas y los motiva a otro comportamiento.
- ❖ No tengo conocimiento de que se lleve ningún plan a cabo en todo el consejo popular y se ha insistido con los factores que tienen incidencia en el desarrollo de la comunidad.

CAPÍTULO III: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 60-65 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR VILLA II DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR.

En este capítulo se expone la fundamentación del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 60-65 años del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur, a partir de las actividades que constan en la misma, sus componentes, principios en los que se sustenta, objetivos generales y específicos, contenido y evaluación de los resultados de la valoración del plan.

Este plan debe contener una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

- a. **Enfoque tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otra etapa teniendo éxito.
- b. **Enfoque de actualidad:** Se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.
- c. **Enfoque de opinión y deseos:** Se basa en las necesidades del adulto mayor que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas, generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.
- e. **Enfoque socio- político:** Basándose en las actividades Socio-Políticas para la formación del plan de actividades físicas recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adolescentes habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Equilibrio: Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación del adulto mayor entre 60-65 años.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

- Al presentar actividades especiales que ocupen el tiempo libre del adulto mayor, rompen la rutina y motivan la participación.

Flexibilidad

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

3.1 INDICACIONES DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

Para la puesta en marcha de este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para el buen funcionamiento y desarrollo de este plan se necesitan una serie de recursos dentro de los cuales se encuentran los materiales como balones, net, audio, instalaciones, materiales para actividades recreativas, así como cartulina para carteles y murales, etc. También se tendrán en cuenta los humanos como los activistas de recreación y los técnicos de cultura física.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Este plan favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y unidos con la aplicación de un conjunto de ejercicios físico-recreativos. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

Con estas actividades físicas recreativas se pretende transmitir el sentido de coordinación y dirección del grupo a cada uno de los miembros de este, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el mismo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores del éxito de la actividad, sin perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción.

Entidades y actores involucrados.

- ❖ Dirección municipal de deportes como máxima responsable de esta actividad.
- ❖ Núcleo Zonal apoyando la actividad.
- ❖ CDR y FMC como parte de los participantes y animando las actividades.
- ❖ Cultura Municipal responsable de las actividades culturales.
- ❖ Comercio apoyo en la gastronomía.
- ❖ Actores Involucrados.

- ❖ Técnicos deportivos y recreativos.
- ❖ Activistas de recreación.
- ❖ Participantes activos y pasivos.
- ❖ Líderes comunitarios.

3.2 PRINCIPIOS QUE SUSTENTAN EL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

1. Principios filosóficos: Un primer momento de aproximación a los fundamentos generales del objeto en la presente investigación revela a la filosofía dialéctico-materialista como su base teórica y metodológica.

La filosofía dialéctico-materialista exige ***que los fenómenos no se interpreten, estudien y analicen unilateralmente, sino objetivamente, de forma íntegra y multilateral.*** Este principio indica que en el estudio del objeto de esta investigación es necesario tener en cuenta las necesidades, las aspiraciones de la muestra objeto de estudio, así como las particularidades individuales de cada una de las agencias con que se interactúa, para el logro de este objetivo y como el accionar Combinado Deportivo, la familia y la comunidad y el personal de salud, para lograr los efectos deseados constituye parte del proceso cultura física, que se desarrolla en nuestro país, debe estar fundamentado e interpretado a la luz de los principios de la filosofía dialéctico-materialista, los cuales adquieren su forma específica en este campo.

El principio de la concatenación universal de los fenómenos: Requiere el enfoque sistémico para lograr los resultados más objetivos en el estudio del objeto.

La consideración de este principio requiere realizar el estudio del objeto en el decursar de su historia, en su surgimiento y evolución, a partir de lo cual se proyectan las acciones concretas a realizar para contribuir a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-65 años.

El principio del historicismo: Implica examinar el fenómeno estudiado en su desarrollo. En relación con ello, Lenin, V.I. señaló: “Lo más seguro en cuestiones de ciencias sociales es (...) no olvidar la conexión histórica básica, examinar cada cuestión desde el punto de vista de cómo surgió el fenómeno en la historia, de cuáles son las etapas del desarrollo por las cuales el fenómeno ha pasado y, desde esta perspectiva de su desarrollo, examinar qué ha devenido en la actualidad dicha cosa”. (Tomado de C.A. del MINED, 1984; 68).

La consideración de este principio requiere realizar el estudio del objeto en el decursar de su historia, en su surgimiento y evolución, a partir de lo cual se proyectan las acciones concretas a realizar para garantizar la continuidad en su desarrollo.

2. Principios psicológicos: Dentro de los principios psicológicos de mayor incidencia se encuentran:

El principio de la comunicación y la actividad: Teniendo en cuenta los fundamentos teóricos de este trabajo, es imprescindible precisar que este como uno de los principios fundamentales para el logro del objetivo del plan de ejercicios físicos-recreativos.

La personalidad posee un carácter activo, ella se forma y desarrolla en la actividad, proceso en el que se produce una transformación mutua objeto-sujeto, sujeto-objeto, mediante la comunicación.

Así, entre todos los actores que participan en la realización de las acciones para materializar el plan de ejercicios para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 60-65 años, se debe lograr un clima favorable de comprensión y entendimiento, sobre la base de objetivos comunes a alcanzar y con una orientación adecuada por parte del profesor, de manera esencial.

El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo: este tiene una especial significación por cuanto a partir de él se desarrollan las formaciones psicológicas más complejas de la personalidad que regulan de forma consciente y activa su comportamiento, ya sea en función predominantemente inductora (es a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que impulsan, dirigen y orientan la actuación

del hombre: necesidades, motivos, intereses, emociones, sentimientos) o en función predominantemente ejecutora: (a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que posibilitan las condiciones en que transcurre la actuación del hombre: sensaciones, percepciones, pensamiento, hábitos, habilidades).

El nivel de desarrollo que alcance esta relación constituye una particularidad que distingue a la personalidad como el producto más acabado de la psiquis del hombre.

Es un principio teórico metodológico fundamental que evidencia a la personalidad como sujeto activo que se autodetermina y posee una relativa autonomía en su medio, lo cual debe ser tomado muy en cuenta por los profesores, padres y miembros de la comunidad en esta estrategia, por cuanto en la medida en que ellos sean capaces, a partir de su preparación, del conocimiento de sus necesidades y posibilidades de motivarlos, orientarlos, provocarles emociones, despertar su interés por la ocupación del tiempo libre o recreación física, podrán entonces contribuir a la continuidad de este plan.

Principio del carácter desarrollador. Este principio se sustenta en los postulados de L.S. Vigotski, pues tiene en cuenta la concepción del desarrollo psíquico del adolescente y las potencialidades que tiene para alcanzar niveles de desarrollo superiores a partir del desarrollo de base de forma espontánea, o gracias al desarrollo del proceso docente educativo.

3. Principios pedagógicos: Entre ellos se destacan:

El principio de la participación democrática de toda la sociedad en las tareas de la educación del pueblo: Se considera un principio muy importante en aras de alcanzar los objetivos propuestos en el plan de ejercicios físicos-recreativos, pues se reconoce la sociedad como una gran escuela, el pueblo participa en el control de la educación y en la garantía de su desarrollo exitoso.

Principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo: En los fundamentos teóricos de este trabajo queda clara la necesidad de este principio en el plan que se propone.

En ello se debe lograr la implicación del Combinado Deportivo, la familia y la comunidad y el personal de salud, para garantizar dentro de las transformaciones que se consolidan en los adultos mayores adquieran los conocimientos necesarios que le permitan ocupar su tiempo libre, a fin de alcanzar un crecimiento personal de los mismo en esa interrelación dialéctica en que tiene lugar lo instructivo y lo educativo en este proceso.

4. Principios sociológicos: Se determinan:

El enfoque comunitario: Aunque tiene un enfoque socio-económico, es aplicable en este proceso, a partir del papel del combinado deportivo en su proyección y extensión para lograr alcanzar niveles superiores en la calidad de vida específicamente de la mujer. El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en la proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a esta actividad, y como parte esencial de la comunidad, están las necesidades sociales, entre ellas la educación, la salud, la cultura, el deporte y la recreación. Todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo y cooperación.

A partir de este postulado, y teniendo en cuenta que esta propuesta está dirigida a potenciar los esfuerzos y las acciones de todos los factores.

Principio de la integración y cooperación: “*Para la sociedad en general y para la escuela en particular, resulta imprescindible que los padres y familiares en general reconozcan el rol tan importante que desempeñan en la educación de los niños, adolescentes y jóvenes.*” Blanco, A. (2001.112).

Estas ideas del Dr. Blanco, ayudan a comprender la esencia de este principio necesario para poder ejecutar el conjunto de ejercicios que se propone; donde queda explícito la necesidad de la integración entre todos los factores para el éxito del objetivo propuesto.

El principio de la relación individuo-sociedad, o lo que es su expresión individualización y socialización, no se puede dejar de mencionar, a partir de los objetivos de este plan.

Así se puede decir que la educación constituye el mecanismo esencial para la socialización del individuo y la misma es inseparable del proceso individualización; de su

articulación dialéctica se logra tanto la inserción del hombre en el contexto histórico social concreto, como su identificación como ser individualizado, dotado de características personales que lo hacen diferente de sus coetáneos.

En este plan se propone mejorar la ocupación del tiempo libre en correspondencia con su integralidad, sus aptitudes y las necesidades sociales, y que en ella intervengan las agencias de socialización que permitan la individualización del adulto mayor y con ello, la formación de su personalidad, todo lo cual en su interrelación dialéctica propiciará también su socialización en la sociedad.

3.3 ALGUNOS PRINCIPIOS GENERALES PARA EL TRABAJO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.

Se conoce que durante los entrenamientos, las dinámicas de las cargas físicas pueden aumentarse en forma rectilínea, escalonada, ondulatoria y hasta piramidal.

Matveev y Ozolin consideran a la dinámica de la carga ondulatoria como la más utilizada dentro de la preparación del practicante. “El carácter ondulatorio de la carga responde a la necesidad biológica de interrelacionar los niveles de esfuerzo con el restablecimiento de las energías gastadas. Por lo que se deduce que a mayor carga física mayores modificaciones orgánicas y funcionales y por ende mayor tiempo para la recuperación.”

El propio Matveev (1967), refleja la existencia de tres tipos de ondas: pequeñas, medias y grandes.

Pequeñas: Caracteriza la dinámica de las cargas en los micro ciclos.

Medias: Representan la tendencia general de las cargas de unas cuantas ondas pequeñas en los límites de las etapas de entrenamiento.

Grandes: Caracterizan la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamientos.

Para Ozolin (1970) el principio de la gradualidad significa un aumento prudencial de las cargas y dificultades de los ejercicios en cada sesión.

Precisamente para incrementar las cargas físicas hay que tener presente, en primer lugar, los niveles de la capacidad de trabajo de cada uno de los practicantes, así como las condiciones generales de entrenamiento que rodean al sujeto.

Principio de lo consciente.

Considerado como uno de los principios más importantes del sistema soviético del entrenamiento deportivo. Su esencia refleja en la relación entrenador – practicante la insoslayable necesidad de cada deportista conozca el porqué y el para qué de cuanto hace, así como la importancia que toma en la práctica del ejercicio físico el tomar conciencia de la necesidad de entrega y optimismo en cada una de las tareas encomendadas dentro de todo el proceso de entrenamiento. Ozolin (1970).

La práctica del ejercicio físico de forma consciente garantiza el tener mayor claridad de los objetivos y tareas que conjuntamente se proponen entrenador – practicante, además de comprender mejor el significado social de su actividad.

Principio de la individualización.

Evidentemente este principio reclama la necesidad de tener en cuenta la correspondencia entre las verdaderas potencialidades del practicante y las exigencias que se le formulan, por lo que tiene que haber una correspondencia entre la estructura del ejercicio seleccionado con la edad del practicante, sexo, nivel de sus posibilidades físicas, de su preparación deportiva, su estado de salud, así como tener en cuenta las cualidades psicológicas de la personalidad de cada uno. D. Harre (Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.1973).

También plantea que cada individuo es un ser diferente de los demás, por ello, en el entrenamiento hay que tener presente las características somatotípicas, orgánicas y funcionales de cada practicante y sobre todo el nivel de preparación que posee en cada momento, con el objetivo de suministrar cargas de desarrollo.

Para cumplir con este principio de hace necesario crear condiciones que permitan establecer un minucioso estudio de las particularidades individuales de cada practicante, mediante el control pedagógico, médico, biológico, psicológico y sociológico.

Principio de la sistematización.

“La sistematización es el ordenamiento lógico, consecuente, de todas las medidas en función de un desarrollo rápido del rendimiento de todos los practicantes, que corresponde a las leyes del desarrollo del estado de entrenamiento.” D. Harre (1973).

Según Harre (1973), la sistematización en el entrenamiento está dada por la forma en que se estructura, organiza y planifica la aplicación del conjunto de ejercicios en estrecha relación con las exigencias del mismo y las características individuales de cada practicante.

Principio de lo sensoperceptual.

Este principio refleja el primer nivel del conocimiento, nos referimos a la sensación y a la percepción, pues ambas aseguran la apropiación de la primera imagen del movimiento que caracteriza la actividad física que se desea aprender.

Para realizar este principio en el proceso de entrenamiento se requiere la capacidad de funcionamiento y la participación del mayor número posible de órganos sensoriales (receptor complejo de los movimientos). Krestownikov (1953).

Principio de la asequibilidad.

Para Harre (1973), “este principio parte del hecho de que el hombre se desarrolla, en y con la actividad, y que el desarrollo se produce al plantearse exigencias al rendimiento y a la conducta que sólo se pueden cumplimentar movilizándolo todas las reservas, es decir, con notables esfuerzos. El principio de la asequibilidad significa, por lo tanto, establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición de rendimiento por una parte, y las exigencias por otra, y fijar estímulos promotores del rendimiento para resolver cada tarea que se halle en el límite superior de la capacidad de rendimiento”.

La asequibilidad en la práctica demuestra el nivel o grado de asimilación de determinada carga por parte de un practicante.

Principio de incremento de la carga física.

En este principio Harre (1973), hace referencia a la necesidad de que para incrementar las cargas durante los entrenamientos se hace evidente ante todo, conocer la capacidad individual de cada atleta, la cual debe realizarse en los entrenamientos como vía indispensable para su desarrollo, pues las cargas cuando mantienen los niveles de exigencias, llegan a perder paulatinamente, su efecto positivo.

Acerca de las posibilidades de aumentar las cargas físicas, expone un grupo de medidas importantes como son:

Aumentar la frecuencia de entrenamiento.

Aumentar el volumen de carga por unidad de entrenamiento con igual densidad de estímulo.

Aumentar la densidad de estímulo en una unidad de entrenamiento.

Principio del incremento progresivo de las cargas.

Como resultado de la ley de la bioadaptación, el practicante como única forma de elevar sus potencialidades físico deportivas, necesita del incremento paulatino y gradual de las cargas físicas, de lo contrario puede ocurrir un estancamiento en su desarrollo además es muy importante respetar los niveles de adaptación de cada cual, pues resulta que una misma carga física provoca experiencias distintas en cuanto a las exigencias psíquicas. Ozolin (1970)

Principio de la adaptación a la edad y la evolución.

Es muy importante que cada entrenador conozca las particularidades esenciales, tanto biológicas como psicológicas de cada individuo y como las mismas van evolucionando con la edad, por ello conocer las características psicomotrices de las edades es vital para que se cumpla con el principio del estímulo eficaz de la carga.

“Este principio indica que el estímulo de entrenamiento debe superar cierto umbral de intensidad para poder iniciar una reacción de adaptación, es decir, para obtener un efecto en el sentido del entrenamiento” M. Grosser (1992).

La interrelación de todos estos principios favorece un enfoque político-ideológico acorde con las exigencias sociales del contexto y con las aspiraciones y objetivos planificados.

En este trabajo se busca realizar un tratamiento desde el punto de vista de salud, abarcando otros aspectos de importancia como la convivencia social. Para lograr satisfacer a este grupo de abuelos.

3.4 PLAN DE ACTIVIDADES.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Actividades gimnásticas.	Consejo popular.		x		Semanal
2	Gimnasia de mantenimiento.	Consejo popular.		x		Semanal
3	Gimnasia suave.	Consejo popular.		x		Semanal
4	Actividades rítmicas.	Consejo popular y lugares similares.	x	x		Mensual
5	Actividades culturales.	Áreas de festejo.			x	Quincenal
6	Competencias de baile.	Áreas del Consejo popular.			x	Quincenal
7	Competencias de juegos adaptados y de participación	Parque y zonas aledañas	x	x		Quincenal
8	Ver videos.	Clubes de la zona			x	Quincenal
9	Cumpleaños colectivos.	En sus casas	x	x		Trimestral.
10	Excursiones.	Parque y zonas aledañas	x	x		Mensual.

Objetivo general: Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivos específicos.

- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas para ocupar su tiempo libre.
- Lograr una formación integral del adulto mayor entre 60-65 años, aumentando su participación en las actividades físicas recreativas concebidas.
- Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Descripción de las actividades.

1) Actividades Gimnásticas:

1.1 Habilidades Motrices Básicas:

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: 2/3 veces por semana.

- Caminar.
- Marchar.
- Trotar.
- Correr.
- Lanzar.
- Atrapar.

1.2 *Gimnasia de Mantenimiento:*

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: Diariamente.

- Ejercicios estáticos y dinámicos.
- Ejercicios de tonificación muscular o fuerza (tren superior, tren inferior).
- Ejercicios de coordinación (viso-manual, viso-pédica).
- Equilibrio estático y dinámico.
- Velocidad (reacción y traslación).
- Aeróbicos de bajo impacto.
- Caminatas.
- Estiramientos.
- Movilidad articular.

1.3 *Gimnasia Suave:*

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: Una vez por semana.

- Expresión corporal.
- Tai-Chi.
- Yoga.

2) Actividades rítmicas:

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: 1/2 veces por semana, en cuanto a los festivales o concursos programados con 2 ó 3 meses de antelación.

- Bailoterapia.
- Danzas tradicionales.
- Festivales danzarios.
- Concursos de bailes.

3) Juegos y actividades lúdicas:

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: Diariamente.

- Juegos Abstractos:

Memoria: Aire, tierra y mar; aros numerados.

Observación: La estatua que se mueve. ¿Qué ha cambiado?

Atención y dominio de sí mismo: “El príncipe de Gales”.

Vivacidad y presencia de ánimo: ¿verdad o mentira?; “Los homónimos”; “Las charadas”.

Sensoriales: olfato, oído, tacto.

Y otros tales como juegos de carácter, imaginación, creatividad, expresión corporal y expresión verbal.

- Juegos Físicos:

Agilidad y velocidad de ejecución: “Relevos en filas con pelota”; “Silla y cazador”, “Juego del pañuelo”.

Habilidad y carrera: “Relevo en vaivén”, “Lanzamiento a un número”, “Esquiva balón”, “La pelota con nombre”.

- Juegos tradicionales y/o populares:

De mesa grupal: “El cacho”.

Habilidad: “El sapo”.

Coordinación: El sarao.

Agilidad mental y memoria.

4) Deportes adaptados:

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: 1/2 veces por semana.

Atletismo: en tramos cortos (20-30 minutos).

- a) Marcha deportiva.
- b) Carreras suaves a sus posibilidades.

Baloncesto: Juegos con pelota.

- a) Pases de pecho.
- b) Tiros al aro.
- c) Desplazamientos (al frente, atrás, laterales y diagonales).

Voleibol: juegos con pelotas.

- a) Voleos.
- b) Recibos.
- c) Correr a tocar con las manos diferentes zonas del terreno (1-3; 3-2; 2-3; 3-1).

Natación:

- a) Movilidad Articular.
- b) Flotación.
- c) Desplazamientos.
- d) Coordinación general.
- e) Resistencia muscular, tren superior e inferior.

5) Actividades recreativas:

Intensidad del trabajo:

Frecuencia: Según las posibilidades del grupo serán por quincenas y trimestrales.

- Actividades en la naturaleza o al aire libre.
- Paseos y visitas a centros históricos, culturales.
- Encuentros.
- Festivales recreativos.
- Agasajos colectivos.
- Campeonatos de juegos de mesa.
- Conversatorios.
- Charlas.

6) Actividades acuáticas:

Intensidad del trabajo: Moderada.

Frecuencia: Una vez por semana y en dependencia de las condiciones ambientales como del área de trabajo.

- Juegos recreativos en piscina.
- Hidrogimnasia (gimnasia en el agua).

7) Actividades de relajación:

Intensidad del trabajo: Lenta.

Frecuencia: Diariamente.

- Ejercicios de estiramiento.
- Ejercicios de respiración.
- Masajes.
- Musicoterapia.

3.5 ORIENTACIONES Y/O RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS.

Para la realización de las actividades físicas se recomienda:

- La participación de los adultos mayores en el plan de actividades propuestos será determinada a partir de sus intereses y objetivos, lo más importante es su incorporación al programa y la satisfacción que experimente al hacerlo.
- Se seleccionarán actividades de acuerdo a las posibilidades, necesidades y preferencias de los adultos mayores.
- Se trabajará con ejercicios de precisión para la psicomotricidad fina y para la psicomotricidad gruesa, toda actividad que no requiera de concentración y mucha atención en la ejecución.

- Las actividades rítmicas serán empleadas siempre que se posean las condiciones necesarias, serán utilizadas de forma específica y también como un medio para el desarrollo de las actividades del plan.
- Se sugiere que para el cumplimiento de los objetivos de forma sistemática se realice la actividad con una frecuencia de tres veces por semana, además motivar la realización de actividades de forma independiente aquellos días en que no asistan a las programadas hasta lograr la práctica diaria del ejercicio.
- Se deben evitar los cambios bruscos de posición, pues estos pueden provocar reacciones adversas en el organismo del adulto mayor, por ejemplo, pasar del decúbito a la posición sentada y vertical, se producen cambios hemodinámicos, lo que produce una hipotensión ortostática (puede originar vértigos, dificultades visuales y zumbidos de los oídos). Es recomendable realizar los movimientos de forma lenta.
- Conocer si los individuos son dependientes o están bajo efectos de fármacos ya que pueden ejercer un efecto negativo sobre los ejercicios.
- No es favorable la constante corrección en la ejecución de las distintas actividades ni pretender una perfecta ejecución, deben respetarse las posibilidades reales del practicante.
- Los ejercicios para mayor comodidad y aprovechamiento del trabajo individual se recomienda sean en posición sentado.
- Se deberán variar las cargas de trabajo para que el organismo tenga una participación integral.
- Considerar las preferencias y necesidades de los individuos, esto coadyuvará y facilitará la solución de posibles problemas.
- Las actividades de juego y rítmicas serán motivantes y joviales, la forma competitiva se deberá utilizar con precaución, evitando disociar a los participantes.
- Es importante la toma de pulso en cada parte de la sesión y la enseñanza de la toma de pulso individualmente.

- Autopreparación constante por parte del profesor, estar al tanto de nuevas formas de trabajo y del conocimiento profundo del proceso de envejecimiento.
- Proporcionar seguridad y confianza, teniendo en cuenta el límite de la independencia de cada individuo.
- Se deben evitar, además de ejercicios bruscos, las pesas si no las han practicado antes, los saltos, volteretas, lanzamientos y oscilaciones bruscas.

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

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

3.6 PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS Y METODOLÓGICOS:

Organización de la clase:

Respecto a la organización de la sesión, debe incluir tres partes, el tiempo de duración será de 60 minutos distribuidos en cada una de ellas:

Introducción o calentamiento: la introducción debe animar de manera que elevemos la temperatura y el ritmo cardíaco, para poner en disposición al organismo para la actividad y el esfuerzo físico que se va a realizar. Un calentamiento adecuado impulsa a los músculos y al sistema circulatorio/corazón, con ello se disminuye el riesgo de lesiones musculares, problemas de respiración o bajas de tensión, además de preparar el sistema respiratorio y locomotor.

Se debe orientar y ofrecer una perspectiva general de la clase con la explicación de los datos de objetivos parciales, para dar idea de “qué, por qué, y cómo”.

Se recomienda que esta parte tenga una duración aproximada de 10-15 minutos, donde se realizará el trabajo de toda la parte articular, un período importante de comunicación y prevención ya que es en esta parte de la clase donde se observan las condiciones del practicante, a través de la toma del pulso y la presión arterial, cuestiones fundamentales para el inicio de cualquier actividad física.

Para el calentamiento valen todos los ejercicios y juegos que requieren esfuerzo del sistema circulatorio, pero sin exigencia de reacción y velocidad máximas. La parte restante del calentamiento debe dedicarse a relajar y extender los músculos.

Parte principal: en esta parte se desarrollará el objetivo principal de la sesión. Tendrá una duración aproximada de 20-25 minutos, es preciso siempre tomar el pulso para constatar que si el efecto del trabajo sobre el organismo es el adecuado.

Vuelta a la calma o parte final: se empezará a rebajar pulsaciones tratando de llegar a los niveles iniciales, acompañar la respiración a los movimientos, realizar estiramientos y analizar las actividades realizadas para activar los procesos intelectuales y conocer inquietudes y sensaciones experimentadas, ofreciendo recomendaciones y alternativas para realizar algunas de estas actividades de manera independiente. Esta parte de la clase tendrá una duración aproximada de 5-15 minutos.

Se tendrá gran consideración al escoger los métodos de trabajo buscando un equilibrio de manera que se genere una actitud de participación, tanto física como intelectual, en el participante.

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

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

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

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

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

Método sociointegrativo: Basado en la pedagogía de la situación, él propone un trabajo, una forma de movimiento, da las pautas para realizar los ejercicios, el profesor ya no es el modelo, sino que es el orientador; tiene en cuenta los intereses y las necesidades de los alumnos y del grupo. Esta forma permite al alumno buscar la respuesta más adecuada, según sus posibilidades aumenta la iniciativa, la independencia y la actitud positiva para el trabajo de grupo”,¹

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

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

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

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

Características del área de trabajo: Este debe ser un *lugar amplio y limpio, área plana* ya que esto facilitará el desplazamiento de los individuos, buena *ventilación y temperatura* acorde, con una buena *acústica*, una buena *iluminación* si hablamos de áreas cerradas, preparar el área de trabajo, siempre será una prevención eficaz a posibles situaciones de riesgo para la salud, (salones, piscinas, casas, coliseos, centros de esparcimiento deportivo y pistas atléticas, etc.). Además en el área para las *actividades acuáticas*, la piscina debe poseer una profundidad entre 1.10m y 1.40m (piscina de enseñanza), una temperatura entre los 28° y 32° C. y debe estar higiénicamente condicionada, con una duración de la sesión de 30 a 50 minutos.

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

Otros aspectos importantes que debe considerar el profesor.

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

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

Ejercicios que no debe ejecutar.

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

Limitantes para la ejecución del plan:

Absolutas:

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

Relativas:

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

Restricciones:

- Discapacitados psicofísicos de pequeña o mediana intensidad.
- Cardiopatías sin insuficiencia cardíaca manifiesta.
- Post-cirugía cardíaca.
- Disminuciones acusadas de la visión y de la audición.
- Órganomegalias y hernias abdominales.
- Alteraciones músculo esqueléticas que dificulten la actividad motriz.

El profesor debe llevar un registro individual de cada uno de los practicantes donde tenga en cuenta los registros de pulsaciones de cada clase para poder constatar la influencia del programa en el organismo de los adultos mayores.

3.7 VALORACIÓN PRÁCTICA DE LA UTILIDAD DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.

Se realizó una encuesta a los 23 adultos mayores para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físico-recreativas que se han venido realizando en el consejo popular con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre del adulto mayor la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre 60-65 años

donde 16 de ellos son mujeres y 7 hombres, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el entorno del consejo popular, de los cuales 23 dijeron que sí para un 100%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando, los 23 plantean que conocen de estas actividades para un 100%. a-) Se refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como juegos tradicionales, competencia de bailes, tablas gimnásticas, actividades culturales, acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, los 23 encuestados plantean que sí para un 100% aunque algunas veces no han podido participar por problemas de salud. La quinta pregunta se refiere si estas actividades han sido de su agrado, de los 23 encuestados respondieron todas para un 100%. La sexta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: competencia de baile y tablas gimnásticas y las que menos le han gustado son los juegos tradicionales. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades físico-recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la mañana y después de las 8:00 p.m las actividades culturales y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

Al aplicar la prueba de la estadística inferencial de diferencia de proporciones a la observación y la encuesta para analizar si las proporciones de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, eran significativos con respecto al diagnóstico final, posterior a la exploración preliminar de la factibilidad práctica del plan de actividades físicas-recreativas, la diferencia es significativa

OBSERVACION.

Indicador	Bien	Regular	Mal
1	<0.01	<0.01	<0.05
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	Muy Signif.
2	<0.01	<0.01	<0.01
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	Alta Signif.
3	<0.01	<0.01	-
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	No hay diferencias.

ENCUESTA.

Indicador	Bien	Regular	Mal
1	<0.01	-	<0.05
Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.
2	<0.01	<0.05	<0.01
Significación	Alta Signif.	Muy Signif.	Alta Signif.
3	<0.01	<0.01	<0.010
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	Diferencia signif.

CONCLUSIONES.

1. La bibliografía revisada en las diferentes literaturas consultadas en relación a la ocupación del tiempo libre, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. En el consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur, se pudo constatar que existen dificultades con la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor de 60 a 65 años, ya que a pesar de los programas elaborados para estos, todavía no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el INDER.
3. La propuesta del plan de actividades físico-recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes en la adecuada utilización del tiempo libre del adulto mayor de 60-65 años, para garantizarle una mejor calidad de vida.
4. En la valoración de la efectividad de las actividades físico-recreativas propuestas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60-65 años.

RECOMENDACIONES.

- Efectuar una amplia divulgación de las actividades físico-recreativas en la comunidad, utilizando a los adultos que ya están incorporados a estas actividades para que permita establecer convenios de trabajo con todos los centros importantes de la comunidad que brindan servicios recreativos.
- Dar preferencia a las actividades que más deseen los adultos mayores y motivarlos a participar en el resto de las actividades, propiciando que los diferentes factores de la comunidad, brinden la ayuda como participantes.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
3. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
6. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Genesis ideologica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
7. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
11. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
12. Cañizares, M. y Col. (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un.....enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización.
13. Colectivo de autores. (2003). Orientaciones metodológicas para el adulto mayor, La Habana, Cuba: INDER.
14. Colectivo de autores (1983). Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Colección rehabilitación, Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.

15. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
16. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
17. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
18. Farinatti, P. (2004). Actividad física, envejecimiento y longevidad. Trabajo presentado en el congreso UBRA, Rio Grande do Sul,.....Brasil.
19. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
20. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
21. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
22. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
23. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
26. Dumazedier, J. (1988). Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
27. Educacion Superior, Colectivo De Autores 1999): "Temáticas gerenciales cubanas" (Ciudad de la Habana, Cuba.
28. Estévez, M.(2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
29. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
30. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.

31. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
32. Fujita, F. (1995). Phisiotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.
33. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
34. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
35. García, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (Apuntes de la asignatura). Granada.
36. Garcia, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
37. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
38. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
39. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
40. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
41. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
42. Hernández , A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
43. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:” En Apuntes D’educaciò física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.

44. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
45. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
46. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
47. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
48. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - nº 37 – junio de 2001.
49. Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
50. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
51. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
52. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
53. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
54. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
55. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
56. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
57. López, H.C. (1988). L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
58. López, J. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

59. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
60. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. N° 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
61. Louvard, A. (1982). Guide pratique d'exercices physiques du 3éme age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
62. Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).
63. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
64. Martínez del castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
65. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
66. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.
67. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
68. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
69. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
70. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación:¿ un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.

71. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
72. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
73. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
74. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
75. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
76. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
77. Oliveras, R. (1996) “El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias”. Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
78. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
79. Ossa, Andrés (2002) “Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos”. Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
80. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo
81. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
82. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
83. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
84. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
85. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.

86. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
87. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
88. Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
89. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
90. Shelton, L. (1994). Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
91. Valles, I. y Ipadrs, F. (1988). Les activitats rítmiques en un programa d'activitat físicapera persones d'edat. Apunts. Educación Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
92. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
93. Viviescas, F (1988) [www. Monografías, com Funlibre](http://www.funlibre.com)
94. Weber, (1969). [www. Monografías, com Funlibre](http://www.funlibre.com)
95. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor.

ANEXOS 1.

Guía de observación.

OBJETIVO: Conocer las actividades físico-recreativas que se realizan y condiciones de las áreas en el consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Aspectos:

1. Aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor en consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur.
2. Condiciones de las áreas destinadas a la práctica de las actividades físico-recreativas en el consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur.
3. Nivel de organización de las actividades programadas por el personal calificado.

Anexo 2.

Encuesta.

Encuesta a los adultos mayores de 60-65 año del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur con el objetivo: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes del adulto mayor al respecto. Le fue aplicada a 23 adultos mayores del consejo popular Villa II del municipio Consolación del Sur

Muchas gracias.

Edad_____

Sexo: M___ F___

1. Tu tiempo libre lo empleas en:

Leer___ ver TV___ labores del hogar_____ visitas a familiares___

Actividades recreativas___ Visitar amigos___ Otras_____

2-Realizas actividades físico- recreativas planificadas en tu consejo popular.

SI ___ A VECES___ NUNCA___

3-Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad.

SI___ NO ___ A VECES___

4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- simple diversión___

- juegos tradicionales___

- juegos de mesa___

5- ¿Qué actividades prefieres?

6- ¿Te gustaría participar en un plan de actividades físico-recreativas?

SI___ NO___ A VECES___

Anexo 3.

Entrevista al presidente del consejo popular con el objetivo: conocer la situación actual del adulto mayor partiendo de la ocupación del tiempo libre.

1-¿Qué criterios tiene usted sobre el empleo del tiempo libre del adulto mayor?

2-¿Qué tipo de actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre?

3-¿Cómo se expresa el comportamiento de los adultos mayores durante la ocupación del tiempo libre?

4- ¿Conoce usted de algún plan de actividades físicas recreativas en su consejo popular que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor?