

**UNIVERSIDA DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS EN OPCION AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

TITULO: Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 70 años de edad de la zona 66 circunscripción 71 del Consejo Popular: Villa II del municipio Consolación del Sur.

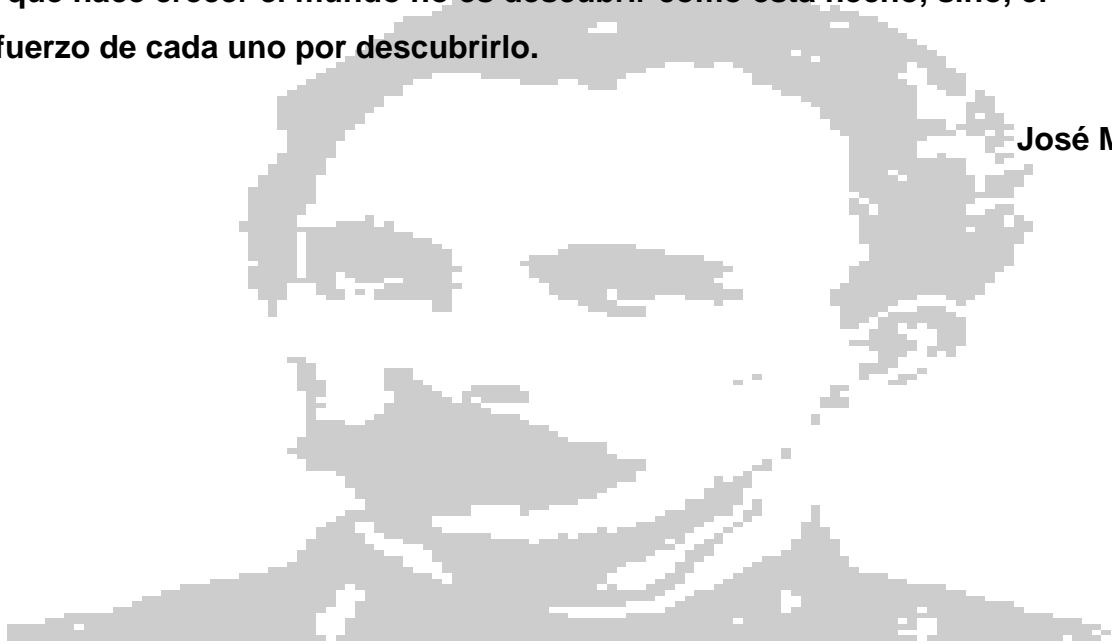
Autor: Lic. Dunia Piñeiro Carrillo.

Tutor: MSc: Israel Rodríguez González.

**Pinar del Río
Año 2011
“Año 53 de la Revolución”**

PENSAMIENTO

Lo que hace crecer el mundo no es descubrir cómo está hecho, sino, el esfuerzo de cada uno por descubrirlo.



José Martí

AGRADECIMIENTOS.

- Todas aquellas personas que han contribuido con el desarrollo de mi trabajo.
- Mi tutor por su ayuda en la elaboración de este trabajo brindándome asesoramiento sistemático y demostrando todo el conocimiento y respeto que lo caracteriza.
- Mi familia y amigos por darme su total apoyo para avanzar por el camino de la vida.
- A la revolución por darme la posibilidad de formarme como una de las profesionales de este país
- A dos personas que aunque no se encuentren las llevo siempre en mi corazón.

DEDICATORIA

- Mis padres, familiares y amigos por ayudarme en todos los momentos de la vida.
- Mi esposo por brindarme su apoyo.
- Hildelisa Carrillo por inculcarme a lo largo de estos años el amor a la profesión, enseñarme y brindarme su apoyo.

RESUMEN:

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo .La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigación debido a la importancia económica de la producción, los servicios y la satisfacción de las crecientes necesidades, de sus gustos y preferencias. La investigación que abordamos la cual plantea como problema científico ¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del Municipio Consolación del Sur?, teniendo como objetivo general Proponer un programa de actividades físico-recreativas, para la contribución de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del Municipio Consolación del Sur, para conocer en primer lugar las preferencias que tienen acerca de las actividades físicas y recreativas, a través de los métodos del nivel teórico y empíricos de la investigación, todo lo cual nos permitió elaborar un programa de actividades, que a partir de la realidad existente y los preceptos actuales sobre esta temática, adentrarnos en el tema en cuestión.

.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I.....	11
1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre.	11
1.1.1 La Recreación en el Tiempo Libre.....	14
1.1.2 Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.....	16
1.1.3 Características de la recreación.	18
1.1.4 Tendencia histórica de la recreación en Cuba.....	18
1.2- La Recreación Física.....	20
1.2.1 Recreación Física y Comunidad.....	21
1.2.2 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.	22
1.2.3 Recreación física en el Consejo Popular.....	23
1.2.4. Actividades Recreativas.....	23
1.3- La Gestión y Programación de la Recreación Física.....	29
1.3.1 Diseño y evaluación del programa o proyecto de actividades recreativas.	32
1.4. En adulto mayor.....	34
1.4.1 Características biológicas y psicológicas del adulto mayor cambios en la tercera edad.	37
1.5 Actividades Físico-Recreativas en los adultos mayores	46
1.5.1 Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad de los adultos mayores.....	47
1.5.2 Objetivos y características de la actividad física y recreativa.....	49
1.5.3 El Juego en la tercera edad.	49
CAPÍTULO II	52
2.1- Caracterización de la Comunidad.....	52
2.2 Caracterización de la muestra.	53
2.3 Análisis de los resultados del diagnóstico Inicial (estudio exploratorio).....	53
2.4. Consideraciones para la elaboración del programa.....	57
2.5 Valoración final de la propuesta.....	69
CONCLUSIONES:.....	74
RECOMENDACIONES	75
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

Desde el triunfo de la Revolución hasta nuestros días han ocurrido un proceso continuo de cambios y transformaciones, que sin lugar a dudas van encaminados al beneficio de nuestra sociedad. Ya se cumplieron 50 años de aquella gesta emancipadora y son otros los escenarios a los que hoy debemos enfrentarnos.

Así como la revolución se encuentra en permanentes cambios, la población cubana también los ha experimentado. Los análisis poblacionales desde 1960 hasta hoy así lo confirman. En el primer censo poblacional que se conoce después del primero de enero (1960), la población de Cuba era algo superior a los 7 000 000 de habitantes, muy distantes de la realidad cubana de hoy. En el año 1996, se realiza nuevamente dicho medición, después de la difícil coyuntura del Periodo Especial (Etapa ardua y difícil de la sociedad cubana, en el cual aun estamos inmersos, pero en mejores condiciones que entonces), y se arribó a la cifra de 11 000 000. Ya para el año 2000 el universo poblacional fue superior a 1100 000. La proyecciones para el presente siglo, plantean que la población alcanzará los 11 7 00 000 de habitantes.

Esta dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, y las proyecciones de población revelan que para el año 2025 Cuba será el país más envejecido de la región.

Este no es un fenómeno que atañe solamente a nuestro país, es una realidad mundial. La tendencia al envejecimiento, la disminución de la fecundidad y la prolongación de esperanza de vida, constituyen hoy proyecciones de trabajo de todas las organizaciones que de una u otra forma analizan estos temas poblacionales.

Claro está, las realidades varían entre continentes y países. La expectativa de vida de los llamados países desarrollados, dista mucho de los países emergentes o subdesarrollados. Cifras emitidas por la Organización Mundial de salud en el 2008 confirman este proceso.

En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados aumentó 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; pero este es fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados.

En envejecimiento como causa y efecto de esta nueva era de sociedad contemporánea, el aumento de la proporción de ancianos, es pilar fundamental para la planificación y el reordenamiento del desarrollo económico y social de cualquier país. Demandando de los gobiernos políticos de seguridad y amparo social, todo lo cual exige considerables inversiones en cuanto apoyo social, atención de salud, educación y capacitación, que permitan a largo plazo prolongar la vida útil de esta esfera social.

Cuba, como habíamos mencionado antes debe afrontar estos viejos y nuevos problemas. La política asumida a lo largo del proceso revolucionario ha contribuido a una granar terreno en esta problemática. Resultan conocidos los esfuerzos que desde el comienzo del proceso de transformación cubano, se le ha prestado a la salud, la educación, el deporte y la cultura de nuestro pueblo.

Los convenios establecidos entre estos organismos, las proyecciones de trabajo, los estudios realizados, la puesta en práctica y generalización de estas, son muestra de la voluntad política de nuestro gobierno por alcanzar y superar las metas del milenio en este terreno.

Conocidos resulta por los que trabajamos en este sector, Instituto Deporte Educación Física y Recreación (INDER), los pasos dados desde la creación de este organismo hasta nuestros días, con la finalidad de lograr población saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada.

Creación del INDER en 1961, cuya misión va encaminada a dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad.

La puesta en marcha de las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF), para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas, fue un paso decisivo en tales propósitos. Así como la oportunidad y posibilidad de estudios

superiores, mediante la red Facultades de Cultura Física y sus sedes municipales, rectoradas por la Universidad de la ciencia y el Deporte.

La creación de Combinados Deportivos en todos los Consejos Populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas.

Los programas emanados de la “Batalla de Ideas”, los cuales tienen una alta incidencia en nuestro sector, pues dentro de otras misiones debemos asumir, la de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población cubana de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

Hoy cuando la sociedad cubana se encuentra inmersa en un proceso de reordenamiento y rediseño de su modelo económico, a partir de los lineamientos de la política económica, todo lo cual presupone realizar una valoración los problemas a resolver, teniendo en cuenta los principales acontecimientos y circunstancias de orden externo pero sobre todo en la interno.

Al INDER como organismo rector se encaminará a priorizar el fomento y promoción de la Cultura Física y el Deporte en todas sus manifestaciones, como medios de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos, para ello resulta necesario como bien se aborda en el documento oficial del Partido:

Concretar la atención en la práctica masiva del deporte y la actividad física, a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de su red de centros, para así elevar la calidad en la formación de atletas y recursos humanos, la organización de eventos y competencias con una elevada racionalidad en los gastos; todo lo cual entraña visualizar y acometer nuestra labor social en este terreno con una mayor efectividad, calidad y un alto nivel de satisfacción.

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

obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad de este grupo etario.

Por lo que, "Fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social"¹. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.pag.95 (2)

Es una realidad que la vida de las personas mayores está cambiando drásticamente, debido al avance de la sociedad, la esperanza, calidad de vida y la práctica de actividades físicas en este grupo social demandan de programas de actividades físicas para mayores, y esto transita en primera instancia porque los profesionales de la cultura física que desarrollan esta labor conozcan las necesidades, motivos e intereses de estos grupos sociales, y a partir de ahí diseñar programas acorde con las mismas.

La planificación y programación de actividades físico-recreativas dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. Han de llevar en consideración, básicamente el objetivo para que el mismo pueda cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, intentar impedir que el adulto mayor pierda su auto-independencia manteniendo su salud física y mental a través de las actividades físicas deportivas y recreativas.

Las actividades físico recreativas son aquellas que desde el punto de vista físico, deportivo o turístico, el hombre se dedica a realizar voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Persiguiendo como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de este, logrando como resultado final, salud y alegría. De aquí su importancia y actualidad en el panorama actual de la sociedad cubana.

La sana y activa ocupación del tiempo libre de la población a través de la programación y realización sistemática de actividades físico-recreativas constituye

¹ Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

una de las directrices fundamentales en el desarrollo del trabajo comunitario, prioridad de nuestra sociedad cubana actual; problemática, que en los últimos tiempos, se ha venido abordando con frecuencia, sin que esto signifique que haya sido agotado, mucho menos perdido importancia ni transcendencia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etarios que conforman la misma, en particular, el adulto mayor, que es uno de los grupos que disponen de tiempo libre por sus peculiaridades.

La problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor y su ocupación del tiempo libre en la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur, reflejándose en los instrumentos empleados, a través del estudio exploratorio inicial.

Como bien se podrá apreciar en el desarrollo del trabajo se parte del diagnóstico inicial, donde se efectuaron observaciones a las diferentes actividades convocadas por los factores comunitarios (8), las entrevistas realizadas a los informantes claves y el presupuesto de tiempo nos facilitaron conocer el estado actual de la comunidad, pudiendo resumir:

- No se cuenta con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido.
- No sienten interés en participar las diferentes actividades que se desarrollan, planteando:
- No se sienten a gusto con el horario de las actividades que se conciben.
- En ocasiones se les dificulta su traslado, por que se realizan en zonas distantes del lugar de residencia, y no se aprovechan los espacios de los cuales disponen la comunidad.
- Prevalece una conducta sedentaria, pasiva y de muy baja autoestima.
- En lo fundamental ocupan el tiempo libre realizando otras actividades tales como quehaceres domésticos, labores de aseo y saneamiento y mirando los programas televisivos.

A partir de aquí se pudo determinar la necesidad que existe de implementar un grupo de actividades, que contribuyan al sano uso del tiempo libre como componente elemental en su desarrollo y con ello al bienestar de estos individuos. Se escoge las actividades físico-recreativas por ser una vía directa para el mejoramiento de las funciones vitales del organismo, la recreación individual, el esparcimiento y el contacto social. Todo lo antes expuesto nos permito trazarnos el siguiente **problema científico**:

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur?

Teniendo como **Objeto de estudio**: El proceso de ocupación tiempo libre, y como **Campo de acción**: Ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años.

Objetivo General de la investigación:

Proponer un programa de actividades físico- recreativas, para la contribución de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Preguntas Científicas

1-¿Cuáles son los antecedentes teóricos-metodológicos, que existen sobre el proceso de ocupación del tiempo libre en el adulto mayor a nivel nacional e internacional?

2 ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur?

3-¿Qué actividades físico- recreativas elaborar en un programa que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del Municipio Consolación del Sur?

4-¿Cuál es el nivel de efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur?

Tareas Científicas

1-Sistematización de referentes teóricos-metodológicos que existen sobre el proceso de ocupación del tiempo libre en el adulto mayor a nivel nacional e internacional.

2- Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

3-Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

4-Valoración de la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Población y Muestra

- Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la referente al Consejo Popular Villa II, en las circunscripción 71 con una población de 978 habitantes, contando con una población de 65 adultos mayores y la muestra fue tomada de 50 entre la edad de 65-70 años, la misma es intencional, representando el 32,5 %, Además es no probabilística e intencional, es aleatoria donde los seleccionados fueron al azar.
- Se inició la recogida de datos el 6 de Septiembre del 2010, los datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación es la de orden.
- Población secundaria: se definió por un total de 25 entes de diferentes esferas de actuación.

Métodos Empleados

• Métodos Teóricos

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

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

Inducción-Deducción: Porque permitió conocer cuál es la situación actual con respecto a la participación de las personas de la tercera edad en las actividades desarrolladas en la comunidad y partiendo de esta información se está desarrollando un estudio más amplio sobre la actividad física de esta edad.

- **Métodos Empíricos**

Observación: Se realizó en el mes septiembre a octubre del 2010 observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

Entrevistas: Se les realizó 15 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

Encuesta: Se aplica una encuesta a una muestra de 50 adultos mayores, 35 hombres y 15 mujeres del consejo popular, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

Estudio de documentos: Se realiza con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo programa de actividades a partir de la práctica del deporte, la recreación y el ejercicio físico y mental, para la ocupación del tiempo libre de los ciudadanos, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Consulta a especialistas: Para expresar sus criterios sobre la propuesta y las modificaciones que sean necesarias hacer.

Presupuesto tiempo: Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo los adultos en diferentes horas del día con el objetivo de

determinar en qué horario del día disponen de tiempo libre para en base a ello elaborar el programa de actividades

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

Métodos Matemáticos.

Estadística descriptiva: se empleo el valor de la media aritmética.

Estadística inferencial: a través de la dócima de diferencia de proporciones.

Métodos sociales o comunitarios.

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

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

Fórum comunitario: Se ocupo un espació en la asamblea del delegado, donde participaron miembros de la comunidad , organizaciones políticas y de masas y el investigador, presentando este la situación problémica y propiciando un taller sobre el proceso de envejecimiento los beneficios de la actividad física, por la directora del policlínico 5 de septiembre, a la vez es miembro de esta comunidad, exhortando a todos los factores implicados a que se organicen en grupos de acción y trabajen en torno al problema.

Aportes de la investigación

- **Aporte Práctico:** Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.
- **Aporte Teórico:** Fundamentar teóricamente un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre

65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

- **Novedad científica:** Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Estructuración de la tesis: El presente trabajo consta:

- En capítulo I se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.
- El capítulo II resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea el programa que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre del adulto mayor y la valoración de esta propuesta.
- Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Palabras claves: Salud-envejecimiento-actividades físico-recreativas.

CAPÍTULO I.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

1.1 Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre.

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

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico-natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales, el tiempo de trabajo y el tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo 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. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar al” vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas”. (Pérez, 2003).²

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía. Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos. También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques. Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por que trabajamos o como se concibe el trabajo.

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, afirma que el ocio cumple tres funciones:

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

Para Néstor Sánchez las características fundamentales del tiempo libres son: “la primera característica, diríamos, que es el tiempo libre en el que ejercemos

² Aldo Pérez Sánchez y Colaboradores. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.

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

Más adelante plantea que es importante reconocer que la segunda característica del tiempo de producción se contraponen en esencia a la del tiempo libre, en el sentido que en la primera existe sujeción y en la otra esto desaparece totalmente; aun así estamos dispuestos a sostener que estos dos tiempos como constitutivos del día a día de las sociedades, no se contraponen, si no que por el contrario se complementan, ya que lo realizado en cada tiempo en particular, determina el otro tiempo de cada individuo; lo que desde esta propuesta no compartimos; es en la proliferación de propuestas de la industria del tiempo libre que haciéndose pasar por fuentes de empleo y por preocupados sociales, y queriendo incidir de manera positiva en la calidad de vida de los participantes en sus diversas actividades, utilizan las propuestas recreativas en la alienación moderna que el mismo recreo humano les ha permitido utilizar, haciendo que cada individuo participante se olvide de su realidad; ya habíamos dicho que no es posible recrear el mundo olvidándonos de la realidad, si no que es necesario comprenderla para transformarla y en ello puede aportar la Recreación.

El destacado sociólogo soviético, en cuestiones de tiempo libre, B. Grushin, afirma: "...Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.³

La investigadora coincide en que recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la

³ Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Los destacados sociólogos cubanos 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 obligatorias, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas." actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas". (Citado por Pérez, 2003).⁴

Estos autores ofrecen una definición de trabajo, la cual ha sido tenida en cuenta en la presente investigación al identificar el tiempo libre dentro del presupuesto tiempo de un individuo o grupo social (en este caso, en la muestra trabajada):

1.1.1 La Recreación en el Tiempo Libre.

Dentro del tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente. Estas actividades, llamadas recreativas, pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

⁴ Aldo Pérez Sánchez y Colaboradores. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos

A la interrelación que existe entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Entre las tantas definiciones que existen sobre el término, se destacan las siguientes:

Para Dumazedier, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".⁵ Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

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

⁵ Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontenelle.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Pérez (2003), aglutina estas definiciones acotando 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 artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Concluyendo podemos plantear que la Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos, diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente, el término caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan; cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

1.1.2 Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor.

- Una actividad medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999).
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.
- Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995).
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.
- Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.
- 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.
- Principios de las Actividades Recreativo Físicas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter.

1.1.3 Características de la recreación.

La recreación presenta las siguientes características:

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

Funciones de la recreación

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

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

1.1.4 Tendencia histórica de la recreación en Cuba

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regimenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las

fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2- La Recreación Física.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene, que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Es aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: "...es el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual".⁶

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

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de

⁶ Aldo Pérez Sánchez y Colaboradores. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos

entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

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

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

1.2.1 Recreación Física y Comunidad.

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

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adultos mayores, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos, eleva su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

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

1.2.2 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.

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

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

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; pues no debe existir un

programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre. La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativo crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

1.2.3 Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación con la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativo y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

1.2.4. Actividades Recreativas

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

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

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

- Juegos pasivos: También llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los abuelos, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).
- Las excursiones, festivales recreativos, los Campismos, cine debate y participación al concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.
- Las investigaciones sociológicas en Cuba sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

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

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

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

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

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

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

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

Ya sea por las implicaciones económicas que puedan tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, cuando por su connotación política e ideológica en la medida en que la recreación se nos presenta como una actividad de consumo de bienes culturales que por su nivel

superestructuras tiene un carácter de clase y porta una carga ideológica. Determinando que la recreación y el tiempo libre se investiguen a través de este material de forma científica y en término de presupuesto, tiempo, magnitud, estructura y contenido de tiempo libre.

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

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

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

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

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

¿Realización personal?

¿Vida verdaderamente humana?

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

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

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

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

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

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

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

se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a sí mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

1.3- La Gestión y Programación de la Recreación Física.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador).

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

Campos, C. (1998-2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre. Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Otras variables

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

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del Sistema de Información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de

los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

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

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

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

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del

proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias. Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos. En la esfera de la práctica de actividades físico-deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba en los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva.

Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida. Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Hemos asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan sólo algunos indicadores que lo demuestran:

- El indicador del nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)
- El indicador de actividad (demanda actual / nº total de los que practican o han practicado).

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo-física. Es amparándonos en el motivo reseñado anteriormente que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

1.3.1 Diseño y evaluación del programa o proyecto de actividades recreativas.

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

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura que existe, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, por lo que no se debe emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a.) Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

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

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

d.) Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e.) Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

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

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

Equilibrio: Entre las diferentes actividades:

- El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación del adulto mayor.
- 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 movilizadita, 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 que existe, 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.

1.4. En adulto mayor.

Son muchos los autores como Foster W; Fujita, Fbourliere (20-27) F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

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

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

Cuando la persona envejece sus sentidos: vista, oído, olfato, gusto, y tacto, tienden a disminuir. ¿Cómo afectan estos cambios en su conducta? (¿Cómo estoy cambiando?, William Spear, 1989, pp. 95 - 96) (57)

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

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

El mundo del adulto mayor está muy relacionado al proceso de pérdidas la cual lo impacta y le ocasiona un estado de crisis. En la etapa adulta las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones ya sean materiales o sociales, las cuales en la vejez no es posible compensar.

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

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

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

La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los

órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos. Por lo que pensamos que estos adultos están en condiciones de reinsertarse a la vida laboral.

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

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas. El Envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo.

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

de adaptación va a depender de su salud, recursos económicos y el apoyo familiar o social que reciba.

1.4.1 Características biológicas y psicológicas del adulto mayor cambios en la tercera edad.

El profesor Hayflick (33) cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido intersticial) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según Hayflick, (33) el envejecimiento de un individuo con origen genético esta determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

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

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

Envejecimiento del aparato neuro-psicomotor:

En la senectud se produce:

- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.
- Modificaciones del sistema nervioso autónomo, lo cual afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.
- Se afectan las aptitudes psicomotrices con lo cual se produce:
 - Disminución general de las aptitudes
 - Atención de los reflejos al nivel de huesos y de los tendones.
 - Trastornos del equilibrio.
 - Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
 - Alteraciones espacio temporales
 - Trastornos del lenguaje.
 - Disminución de la capacidad del conocimiento perceptivo.
 - Trastornos de la escritura.
 - Alteraciones de la vista.
 - Alteraciones del oído con lo cual se produce un aumento del tiempo de reacción psicomotriz ante estímulos sonoros.

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 (osteolitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio (membrana conjuntiva nutricia que recubre el hueso, permite su excrecencia, cuya actividad persiste toda la vida, pero que no disminuye más que en las personas Mayores.
- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

Todo lo anterior trae como consecuencia riesgos de fractura, sobre todo en el cuello del fémur, húmero, y de la muñeca según la caída; a nivel de las vértebras, este estado de descalcificación se manifiesta en la acentuación de las curvas fisiológicas normales.

Envejecimiento de las articulaciones:

En la Mayoría de los casos la Artritis y la Artrosis son las enfermedades óseas que más afectan a los Adultos Mayores, sobretodo porque a estas edades las posiciones y posturas adoptadas no son las más adecuadas y existen alteraciones mecánicas provocadas por traumas en una o más articulaciones. El apareamiento de ambas alteraciones trae consigo:

- 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 cialgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas, etc.

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

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- Disminución en la producción energética
- Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.

- Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- Desequilibrio neurovegetativo a nivel de los centros de regulación del sistema emocional (hipotálamo y riñen céfalo), etc.

Envejecimiento 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 (sobre todo las aortitas) presentan frecuentes depósitos ateromatosos que pueden ser causa de soplos.
- Las fibras 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:** puede presentarse debido al estrechamiento de la aorta.
- **Hipertensión arterial:** puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencias cardíacas o aórticas, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cuál 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 el tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez que el individuo se encuentra sometido a un esfuerzo cualquiera.

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 cardiaca,

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 yaciente o en cuclillas a la posición del pie.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardiaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardiaco.

Envejecimiento de órganos de la respiración:

Se manifiesta en atrofias 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 y del cual podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

Envejecimiento del aparato digestivo:

Se producen modificaciones en general, las cuáles 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 cuál 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 con lo cual se afecta su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica con lo cual se afecta la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente, el aumento de una flora intestinal de putrefacción.

Envejecimiento de las glándulas endocrinas:

Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufre modificaciones con lo cuál se alteran procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cuál afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo, la recuperación y otros.

Por todo lo anteriormente expuesto es necesario que toda actividad desarrollada en el Adulto mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tiene necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los buenos resultados. Siendo la prolongación de la vida y el mantenimiento o aumento de la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

Según (Leontiev, N.A (36) 1999) La Psicología parte de un modelo diferente y propio, que se denomina como el "Modelo Comportamental", que explica los procesos implicados en el envejecimiento en función, básicamente, de la organización de la información y el aprendizaje continuo del sujeto. La información se organiza internamente en el organismo mediante los distintos procesos comporta

mental: Sensación, Percepción, Memoria, Pensamiento, Activación y Atención. Entendidos éstos como organizadores de la información que permite una respuesta psicológica más o menos eficaz, su estimulación y aprendizaje permanentes, permitirán mantenerlos eficaces todo el tiempo que esto se produzca

Aspectos psicológicos de los adultos mayores.

- Cambio de la personalidad existe una negación al envejecimiento
- Padecen de insomnio, ansiedad depresión por la carencia sexual
- Poca motivación y desinterés por realizar cualquiera actividad.
- Carencia de afecto.
- Pérdida de la memoria, por lo que interviene en el proceso de información.
- Afectación de la sicomotricidad, no evolucionan de la misma manera.
- Pérdida de la ABC. (higiene, alimentación, comunicación y vestuario, o sea se define “como embellecer equivale a declinar aunque las acciones no son básicamente diferente a los jóvenes, es decir no existe un cambio inherente en la edad.
- Dependencia de medicamentos, búsqueda de enfermedades (quejas hipocondríaca

T. Orosa (2001) citado por Cañizare(7) (2003) plantea de manera general la estructura Psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dadas el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso aunque si se produce deformaciones importantes

Psicología de la salud y vejez.

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

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

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

Nuevas formaciones psicológicas.

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

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

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

Aspecto social:

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

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

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

En una sociedad donde el hombre vale por lo que produce en el Ciclo “producción-consumo”, el acaba por no concebir la jubilación como derecho adquirido para hacer opciones y vivir con libertad dentro de ellas, por el contrario, pasa a vivir marginado socialmente. Esta marginación puede empezar en la propia familia, que muchas

veces, segrega al padre jubilado por ser considerado, relata que una jubilación activa puede evitar que los jubilados vivan marginados, y continúen a participar del universo social. En esta situación, es buena la participación en actividades de interés del jubilado, como: grupos de convivencia, estudios, auto-ayuda, actividades físicas, actividades filantrópicas, cursos, entre otras.

La familia es considerada como el lugar de cuidados, protección, afectividad, socialización y formación de personalidades. La socialización de sus miembros para convertirse en ciudadanos, parece ser una de las tareas más importantes. En lo referente al adulto mayor, la función de protección es una de las más necesarias, puesto que la familia es una red de soporte para él; independientemente de las tradiciones culturales y económicas de cada sociedad, la familia todavía es la principal responsable por la manutención y cuidado de sus “viejos”.

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

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

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

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

Hay personas mayores a las que el hecho de envejecer les motiva a descubrir nuevos roles en la vida o les impulsa a buscar nuevos medios para conservar su habitual rol y no perder su status o razón de estar en el mundo social que conocen. Otros en cambio tienen una actitud totalmente negativa. Toda persona tiene un comportamiento, condicionado a diversos factores y su capacidad de adaptación va a depender de su salud, recursos económicos y el apoyo familiar o social que reciba.

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

1.5 Actividades Físico-Recreativas en los adultos mayores

La participación de los Adultos Mayores en las actividades física y recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades 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 social ambientales pudiendo ser modificables o no por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud y la longevidad

La tercera edad y la actividad física

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

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

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

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

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

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

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

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

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

El crecimiento demográfico nacional específicamente de adultos mayores vislumbra un fuerte impacto para el sector social económico y político, por lo que es necesario para los profesionales en salud diseñar estrategias de atención primaria para esta

población, clasificada por la organización mundial de salud OMS como alternativas prioritaria para lograr alcanzar las metas de salud para todos.

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

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

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

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

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

Según(Ortega y Pujol, 1997) (46-47) Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas ,metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas (enfermedades cardiovasculares mentales, cáncer de

colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de

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

1.5.2 Objetivos y características de la actividad física y recreativa

- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de ascender a las exigencias de la sociedad futura que se esta configurando: es una constante promoción de todos anulando la selección : todo el mundo puede participar sin que la edad el sexo o el nivel de entrenamiento se convierte en factores licitadores debe responder a las motivaciones Individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclando en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de practica deportiva mas popular accesible y económica .
- Estructura el ocio como una actividad formativa: tienen una dotación carga pedagógica suficiente y capaz de impregnar un tipo de práctica deportiva más popular accesible y económica.
- Las diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad.

1.5.3 El Juego en la tercera edad.

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

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

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.

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

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

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

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

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

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

1. Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración e una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.

3. Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como ser la atrofia corporal-modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
5. Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
6. Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tarea, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
7. Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
8. La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.
9. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

Conclusiones parciales del capítulo:

- Al hacer una valoración de los antecedentes desde el punto de vista teórico en que se apoya la investigación quedó demostrado que la actividad física - recreativa constituyen una vía de gran factibilidad para incidir en las esferas biológica, psicológica y social de los adultos mayores.

- Las concepciones teóricas planteadas por los autores, donde se considera que para ocupar el tiempo libre es recomendable incluir programas de actividades físico-recreativas
- El juego, en la tercera edad, es un esparcimiento, concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

CAPÍTULO II

Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de adulto mayor entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

2.1- Caracterización de la Comunidad.

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, 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 y 4 unidades de empresa de tabaco.

La infraestructura deportiva se materializa en:

Un (1) combinado deportivo que posee terreno de béisbol (1), campo de fútbol (1), pista de atletismo (1), cancha de tenis de campo (1)

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.

2.2 Caracterización de la muestra.

La muestra se caracteriza por vivir en una zona socialmente favorable, donde existe predominio de adolescentes, el nivel cultural promedio es medio, con familias preferentemente funcionales. En dicha comunidad las instalaciones deportivas se encuentran mal y regular estado constructivo, por lo que hay carencia de actividades físicas-recreativas para ocupar el tiempo libre en el cual existe un gran aumento del sedentarismo, desempleo y juegos ilícitos.

Grupo etario	Sexo	%	Raza (N)	%	Raza (B)	%
Adulto mayor 65-70 años	M 28	56	20	40	10	20
	F 22	44	12	24	8	16

Enfermedades asociadas	Muestra	Cantidad / porcentaje
Hipertensión arterial	50	12 (24%)
Asma		6 (12%)
Diabetes		4 (8%)
Otras		5(10%)
Sana		23 (46%)

2.3 Análisis de los resultados del diagnóstico Inicial (estudio exploratorio)

• Análisis del presupuesto tiempo libre.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la muestra seleccionada (50 adultos mayores), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como promedio, dedican los mismos, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia, en primer orden, aparece con el mayor tiempo dedicado a las tareas domésticas (7 horas promedio-día). Prosiguen en este orden las necesidades

biofisiológicas (5 horas promedio), tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (1:30), transportación, estudio o trabajo son muy bajos, no rebasan la hora promedio. Por último la magnitud de tiempo libre resultante es de 8 horas y 7 minutos, la cual es considerable, de acuerdo a otros estudios realizados en el país, pero que no se emplea de positiva.

Tabla # 1: Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades globales	Tiempo
50	Trabajo o Estudio	1 hora
	Transportación	1 hora
	Necesidades Biofisiológicas	5 horas
	Tareas Domésticas	7 horas
	Actividades de Compromiso Social	1:30 minutos
	Total	15:30
	Tiempo Libre	8 horas

Las principales actividades realizadas en su tiempo libre la dedican a ver televisión, trabajos hogareños, encuentros con amigos y juegos de mesa., todos de realización individual.

Tabla # 2: Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).

Muestra	Actividades globales	Tiempo promedio	Tiempo libre total
50	Ver Televisión	4:40	8:00 horas
	Jugar con los nietos	0:20	
	Escuchar Radio	0:49	
	Dormir la siesta	2:00	
	Pasear	0:20	
	Conversar	0:35	
	Círculo de Abuelos	0:10	
	Juegos de Mesa	0:26	

- **Resultados de la Observación.**

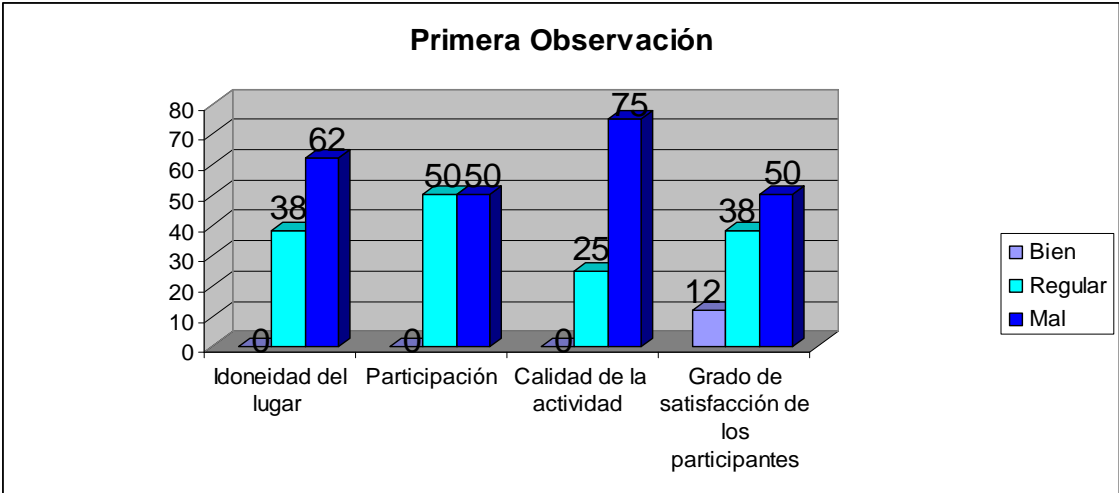
Del total de actividades programadas para la circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur en el período septiembre-octubre del 2010, fueron observadas 8 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad.

Tabla # 3: Resultados de las observaciones al desarrollo de las actividades programadas en la circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Nº	Indicadores	Parámetros		
		Bien	Regular	Mal
Observaciones - 8				
1	Idoneidad del Lugar		3-38%	5-62%
2	Participación		4-50%	4-50%
3	Calidad de la Actividad(organización)		2-25%	6-75%
4	Grado de satisfacción de los participantes. (aceptación)	1-12%	3-38%	4-50%

Como se aprecia en la tabla, los espacios físicos y recreativos donde se efectúan estas actividades no se cuenta con el acomodo requerido para trabajar, ni se organizan adecuadamente, lo que trae consigo limitaciones en la participación del adulto mayor y por ende el grado de satisfacción, es decir su aceptación no es favorable

Gráfico # 1: Resultados de la observación inicial



- **Entrevista a través de enfoque de informantes claves**

Se empleó para entrevistar a las personas que cuentan con conocimientos acerca de la mejor forma de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor y

nos podían aportar datos valiosos, entre ellos, a los presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución, el delegado de la circunscripción, personal de salud de los consultorios, directora de la escuela comunitaria que atiende el consejo popular, y a las profesores que atienden los círculos de abuelos que funcionan en la comunidad, con el objetivo de conocer la información pertinente y que resultara relevante sobre los criterios de los adultos mayores y dirigir nuestro proyecto hacia la satisfacción de esos intereses.

Tabla # 4: Resultados de la entrevista a entes comunitarios de la circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Nº	Indicadores	Parámetros			
		Sí	%	No	%
Muestra - 15					
1	Conocimiento de la programación	10	67%	5	33%
2	Se conciben actividades para el adulto mayor (interesantes)	3	20%	12	80%
3	Cuentan con ustedes para realizar los programas	12	80%	3	20%
4	¿Qué actividades predominan?	Deportivas culturales			

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la Circunscripción, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, ofertadas en la circunscripción tal y como puede ser apreciado en la tabla No.4.

- **Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores.**

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los adultos mayores encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (78%), o que ocurre sólo a veces (18%). De igual manera sucede con la participación de ellos en la actividades que se conciben donde plantean que el 64% de no asisten, el 24% a veces y solo un 12% emite que si, con una frecuencia mensual. Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario 80% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro 20% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en

sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas para estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades, ya que no se proyectan teniendo presente las necesidades, gustos e intereses de este grupo etáreo..

Tabla # 5: Resultados de la encuesta a los adultos mayores.

N o	Indicadores	Parámetros							
		Muestra - 50		Sí	%	No	%	A veces	%
1	¿Se ofertan actividades físico recreativas en su comunidad?	2	4%	39	78%	9	18		
2	¿Participación en las actividades físico-recreativas que se conciben y con qué frecuencia?	6	12	32	64	12	24	Mensual	
		Mensual							
3	¿Se sienten satisfechos con las actividades que se conciben?			40	80	10	20		

2.4. Consideraciones para la elaboración del programa.

Fundamentación.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el programa de actividades físico recreativo a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adultos mayores y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las programaciones recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos que existen y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

El programa que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades del adulto mayor, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por Pérez Sánchez (2003).

Partiendo de ello, dicho programa propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo de nuestro país.

Objetivo General:

Propiciar un sano aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores entre 65 y 70 años de la zona 66, circunscripción 71 del consejo popular “Villa II” en el municipio Consolación del Sur, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de una variedad de opciones, apoyadas en la recreación física, dándole prioridad a los gustos y preferencias.

Objetivos Específicos.

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.
2. Incrementar los niveles de participación de los adultos mayores en las actividades físicos recreativos programados, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la incorporación del adulto mayor a las mismas.
4. Potenciar en los adultos mayores la socialización, el colectivismo y la cooperación.

Características generales del programa						
Cerrada	Flexible	Intercambio cognoscitivo grupal	Previsora	Orientadora	Contextualizadora	Potenciadora

• **Fundamentos metodológicos del programa.**

Se sustenta metodológicamente en los pasos siguientes:

1. Análisis de la realidad objetiva y subjetiva con que se trabaja ya sea humana o material (diagnóstico- caracterización).
2. Caracterización individual y general (conocer las fortalezas y debilidades de especialistas y el adulto mayor).
3. Precisar los objetivos que desean lograr en un determinado período de tiempo según las exigencias del programa. En función de los cuales se definirán los pasos concretos para alcanzar los pronósticos.
4. Planificación de acciones (dimisiones).
5. Aplicación del programa.

Programación de las actividades						
No.	Actividad	Lugar	Horario			Frecuencia
			M	T	N	
1	Ejercicios físico	Áreas de la sala de video pueblo nuevo	x	x		Días alternos
2	Festivales deportivo - recreativo	Parque infantil		x	x	Mensual
3	Planes de la calle	Aéreas del consejo popular	-	x	x	Trimestral

MI RENACER FELIZ						
#	Actividad	Lugar	M	T	N	Frecuencia
	Circulo de abuelo	Sala de video	x			Días alternos
1	Actividades culturales	Plaza Martiana	x			Quincenal
2	Juegos de mesa	Sala de video		x		Bimensual Fin de Sem.
3	Festivales Deportivo-Recreativos	Plaza Martiana	x	x		Mensual Fin de Sem.
4	Planes de la calle	Plaza Martiana	x			Mensual Fin de Sem.
5	Festival deportivo de juegos tradicionales	Terreno rústico	x			Bimensual Fin de Sem.
6	Competencia de bailes tradicionales	Áreas de la localidad			x	Bimensual
7	Excursiones, caminatas	Áreas de la localidad	x	x		Bimensual

- **Descripción de las Actividades.**

Actividad # 1: Actividades culturales.

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

Desarrollo de la Actividad: Se puede realizar de manera espontánea, no existiendo límites de participantes de la edad estudiada y sexo.

Visita al museo: Con una previa coordinación por los vínculos existentes, dado los convenios establecidos, se participará en las actividades que están previstas en cada ocasión esta se hará de una forma integradora, pues por estar cerca de la zona se hará con caminatas suaves donde los participantes deben de realizarla con ropas y zapatos cómodos a un paso moderado.

Actividad de inicio del curso escolar: Preparación de la actividad político cultural, presentación de la visita y desarrollo de la actividad se hará en la escuela primaria Conrado Benítez, donde, a través de un acto sencillo se dirán las palabras que dan

inicio al nuevo curso escolar participaran los niños, sus padres y abuelos de la comunidad.

Actividad Político-Recreativa: Se desarrollará el prólogo, donde se encaminará el mismo según la fecha que se esté celebrando, se efectuará en diferentes efemérides con lectura de comunicados y juegos de participación.

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

Encuentro con el Círculo de abuelos cercano: Para la presentación se enumerarán los abuelos, el activista seleccionará uno de manera a azar y acto seguido los números que representan a los abuelos, se efectuaran juegos recreativos tales como encuentros de parchís, dama y dominó, se contarán anécdotas y se efectuará un brindis.

Desfile del 1 de mayo: Se rotularán pancartas, carteles, se ensayarán lemas y se definirá un punto para la concentración.

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

Actividad # 2: Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adulto mayor de manera sana en el juego limpio.

Recursos: 2 tableros para parchís con sus fichas, dos tableros de damas con sus fichas, dos juegos de dominó de 55 fichas y 3 juegos de cartas.

Se practicarán en los siguientes juegos parchís, dama, dominó, cartas: Para el desarrollo de la actividad se organizará en área seleccionada de forma tal que exista una separación entre los distintos juegos , por lo que se debe de establecer las zonas de juegos, es decir una para parchís, otra para dominó y otra para dama.

Para los juegos de parchís, dama y cartas se establecerán las mismas reglas establecidas, el juego de dominó se efectuará hasta 150 puntos, con todas las datas sencillas.

Actividad # 3 Festivales Deportivo-Recreativos.

Objetivo: Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los abuelos de la comunidad.

Recursos: 2 tableros para parchís con sus fichas, dos tableros de damas con sus fichas, dos juegos de dominó y 2 juegos de cartas, 3 balones de fútbol, 5 pelotas pequeñas artesanales, 1 aro de bicicleta, un barril, un equipo de audio, un silbato.

Reglas.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños.

Estos Festivales serán realizados el primer y segundo fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el la Plaza Martiana de nuestra localidad por reunir las condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del consejo popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto tres áreas participativas que funcionarán simultáneamente tal y como se describe a continuación:

Área # 1 Juegos de mesa

Dominó de 55 fichas, Damas de 64 casillas), Ajedrez, Parchís.

Para los juegos de parchís, dama se implantarán las mismas reglas establecidas, el juego de dominó se efectuará hasta 100 puntos, con la primera data de valor doble, para el juego de ajedrez se aplicarán las mismas reglas establecidas.

Área # 2 Juegos predeportivos.

Conducción del balón con los pies, tiro a bolos, tiro al aro, tiro al barril.

Para el desarrollo de estos juegos se conformarán dos equipos integrados por 10 participantes, el recorrido del balón será una distancia de 25 metros en línea recta, se comenzará a la orden del profesor que dará la misma mediante un silbato, ganará el equipo que acabe primero, en el tiro a los bolos se efectuará a una distancia de 5

metros y gana el equipo que derrumbe mayor cantidad de bolos al final de la competencia, el tiro al aro se efectuará a una distancia de 2 metros , el aro estará situado a una altura de 2 metros , resultará ganador el equipo que mayor número de pelota enceste, el tiro al barril se efectuará a una distancia de 4 metros y resultará ganador el equipo que más pelotas logre colocar dentro del barril.

Área # 3 Juegos de animación.

Disfraces, actuaciones artísticas diversas, competencia de bailes tradicionales.

Se convocará a los adultos a participar con distintos disfraces propios de la época de ellos o cualquiera que resulte de su imaginación y creatividad, podrán participar en cualquier manifestación artísticas tales como canto, declamación, imitación y cuentos, la competencia de baile se realizará en danzón, chachachá, bolero y casino, para participar en el mismo deben realizar la inscripción con el activista de cultura de la localidad.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 3 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos del propio consejo popular, se conformará un jurado compuesto por la promotora de cultura que atiende la localidad así como otros miembros de la casa de la cultura del municipio.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

Actividad # 4: Planes de la calle.

Objetivo: Lograr que el adulto mayor se sienta protagonista de la actividad que se está exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices

Desarrollo: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad donde lleve implícito la participación de la diferentes edades adulta y sexo.

Reglas.

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la dirección nacional de recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el último domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será la calle, rotándose por los diferentes lugares de la localidad, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios existentes.

Los juegos y actividades a ofertar, no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando. Estos se dividirán en dos grupos de 12 integrantes cada uno, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de cabuyería. (Se competirán en los nudos de simple, haz de guía, el ocho, dos cote simple, ganará el que más cantidad de nudo realice en el menor tiempo posible, en esta actividad estará al frente un activista de recreación preparado para la misma para determinar la calidad de los nudos realizados).
- Saltar la cuerda (suiza) contabilizar el número de saltos, ganará el que mayor número de salto realice.
- Tiro al blanco con diferentes objetos se efectuará a una distancia de 4, 5 y 6 metros y resultara ganador el que más tiro efectuó en el blanco.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire, ganará el equipo que más bolsas logre explotar, las bolsas serán de nylon.

Nombre: relevo de parejas.

Objetivos: lograr una estructura armónica y una buena coordinación durante la actividad.

Materiales. Banderitas.

Organización: Se forman equipos en hileras y por parejas detrás de una línea de salida, frente a cada equipo y a una distancia determinada por el profesor se coloca una banderita, a la señal del profesor la primera pareja de cada equipo sale y camina hacia la banderita tomados de la mano. Cada vez que el profesor da una palmada las parejas le dan una vuelta en el lugar y continúan para dar un rodeo a

la banderita , al llegar a la línea de salida se colocan al final del equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la actividad.

- Apilar una altura determinada de latas de refrescos sin que se caigan, participaran 5 integrantes por cada equipo, estos integrantes serán seleccionados por los propios miembros del equipo, en este juego tendrán que formar una columna buscando lograr la mayor altura posible, aquí se dará la posibilidad de formar 5 columnas por cada equipo y ganará el que más columnas elevadas logre tener.

- Nombre: Adivina la profesión.

Objetivo: realizar la actividad donde se pone de manifiesto el colectivismo.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos.

Desarrollo: Los integrantes de un equipo van a realizar un movimiento y el otro equipo contrario tratará de adivinarlo, de lograrlo acumularan un punto.

Regla: Gana el equipo que más punto acumule.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad # 5: Festival deportivo de juegos tradicionales

Objetivo: Mantener activo aquellos juegos de preferencias del adulto de esta comunidad.

Materiales: 1 Silbato, 3 banderilla, 1 balón de voleibol, 3 guantes de béisbol, pañoleta, sogas y equipo de audio, 2 pelotas de tenis de campo.

Implicados: Organizaciones de masas, Dirección de Deporte, PNR y Salud Pública.

Orientaciones metodológicas

En esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, respondiendo estas a diferentes intereses y preferencias.

Estos festivales serán realizados el primer y segundo fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el área recreativa de la comunidad por reunir las condiciones propicias relacionadas con el espacio; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro de la circunscripción que reúna las condiciones necesarias.

Área # 1 Juegos tradicionales.

Nombre: Cambia de lugar.

Objetivo: realizar la actividad con aplausos y cantando la canción de La Papa.

Organización: se forman dos filas frente a frente detrás de una línea con una separación determinada por el profesor, a la señal del profesor los adultos de ambas filas caminan para cambiar sus puestos. Gana el equipo que primero llegue y forme.

Nombre: Buscar amigos.

Objetivo: realizar palmadas y a la vez girara en círculos.

Organización: El grupo disperso en un área limitada, a la señal del profesor los adultos caminan y se agruparán de a dos, tres, cuatro según se indique.

Nombre: Pelota rodada.

Objetivo: ejercitar los lanzamientos de pelota durante palmadas realizadas por el profesor.

Materiales: Pelotas medianas.

Organización : Los equipos se dividen en dos hileras una frente a la otra y separadas entre si, el primer adulto de cada una de las hileras sostiene una pelota en la mano, a la señal del profesor el primer adulto lanza la pelota de forma rodada con una mano al primero de la hilera que tiene al frente y pasa al final de la hilera, termina el juego cuando el primer adulto que lanzó realice el atrape de la pelota.

Regla: No se permite que el adulto corra.

Área # 2 Actividades deportivo-recreativas.

Voleibol recreativo, exhibición de artes marciales, tres esquinas.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 2 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos.

Nombre: Tira y sepárate.

Objetivo: lograr una estructura armónica y coherente dentro del juego.

Materiales: Dos pelotas.

Organización: Se forman dos círculos con igual número de participantes, en cada círculo habrá un jefe.

Desarrollo: Al sonido del silbato el jefe lanza la pelota al participante de su derecha y se separa, el que recibe la pelota no puede lanzarla si al anterior se le olvida separarse tan pronto salga la pelota de los manos del que la lanzó. De este modo va pasando la pelota hasta que llegue al jefe.

Nombre: Transporte de balones.

Objetivo: buscar una buena comunicación a través de las actividades realizadas.

Material: Pelota.

Organización: Grupos de tres a cinco participantes formando círculos.

Desarrollo: A la voz del profesor los participantes formaran los círculos cada círculo tendrá un número el círculo 2 desplazará una pelota de su círculo al círculo 4 y del círculo 4 se la entregará a un compañero del círculo 1 y así sucesivamente hasta que participen todos los integrantes de los demás círculos al participante que se le caiga la pelota se le impondrá un castigo.

Regla: el participante podrá salir del círculo solo cuando el compañero le de la pelota en la mano.

Nombre: Formando conjunto.

Objetivo: lograr una mejor comunicación durante la actividad mediante el transcurso del juego.

Desarrollo: Dispersos en el área, a la orden del profesor se agrupan en dúos, tríos y cuartetos.

Regla: Los adultos no pueden desplazarse muy unidos en el área para evitar contactos bruscos.

No se permite a los adultos correr para agruparse, pierde el adulto que no logre formar parte de lo

El voleibol recreativo se jugara a 11 tantos distribuidos en tres set, los equipos estarán conformados por 6 integrantes cada uno, se establecerán las mismas reglas que regulan este deporte, la net tendrá una altura de 2 metros , se exhibirán como arte marciales el kárate y judo, el juego de tres esquina estará integrado por 6 jugadores tres para cada equipo , se jugará hasta 10 carreras , las bases estarán ubicadas a una distancia de 6 metros , el recorrido de las misma se hará caminando , se utilizará como pelota una de tenis de campo.

Actividad # 6 Competencia de bailes tradicionales.

Objetivo: Promover la recreación sana cultivando la música popularailable y tradicional en los adultos de la tercera edad alejándolos de vicios y malos hábitos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, juegos ilícitos.

Orientaciones metodológicas.

Luego de realizada la convocatoria se conformarán las distintas parejas que participarán en dicha competencia, el jurado estará conformado por promotores culturales de la circunscripción en coordinación con la casa de cultura del municipio, quienes son los responsables de determinar las parejas ganadoras, se competirá en los bailes tradicionales tales como chachachá, rumba, danzón, mambo entre otros bailes.

Materiales: Sillas, mesas, lápiz, papel, equipo de audio, CD y equipo de música.

Implicados: Organizaciones de masas. Dirección municipal de deporte.

Actividad # 7: Excursiones, caminatas.

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

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

Excursión al organopónico: Se efectuará un intercambio de experiencias con los trabajadores, se realizará un recorrido por cada uno de los cultivos, un brindis con Té

y lanzamiento de adivinanzas relacionadas con la agricultura y temas afines, además de las ya conocidas caminatas.

Caminatas: Se realizará a los lugares históricos de la zona, al museo de la historia en fechas recordatorias de manera que en los mismos se de lectura por un conecedor de la ciudad de hechos y anécdotas patrióticas que motiven a participar a los adultos con sus vivencias y recuerdos de la época, con esto elevamos el nivel socio cultural y el empleo del tiempo libre culturalmente orientado.

2.5 Valoración final de la propuesta

Como constatación en la práctica de los resultados del programa de actividades físico-recreativas se tuvo presente en primer lugar el criterio de los especialistas consultados.

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

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

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

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

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó pidió el criterio a seis (6) de ellos, los cuales se encuentran entre 10 y 30 años de experiencia respectivamente. Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del programa de actividades físico-recreativas.

La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes Elementos:

- Ser graduado de técnico medio o Licenciado en Cultura Física
- Tener experiencia en el tema de la recreación física (10 años o más)

- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación

A continuación se detallan los resultados obtenidos en dicha consulta:

Como se aprecia en indicador que recoge la planificación de las actividades fue evaluado de muy adecuado en un 66% y de adecuado en 34%. Sobre el aseguramiento en la realización de las actividades, se evaluó de muy adecuado en un 83% y de adecuado en solo un 17%; el siguiente indicador se dividió entre muy adecuado y adecuado (50%), referente a la cantidad de participantes por edad y sexo. Y finalmente el que señala la Valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades fue evaluado de muy adecuado en un 83% y de adecuado en un 17%, como bien se recoge en la tabla que a continuación se muestra:

Tabla de valoración de los especialistas.

Aspecto valorados por los especialistas	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
I. Planificación de las actividades	4-66%	2-34%		
Aseguramiento para la realización de las Actividades, teniendo presente la cantidad y calidad de su confección.	5-83%	1-17%		
Cantidad de participantes por sexo y edad.	3-50%	3-50%		
Valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades.	5-83%	1-17%		

Resultados de la encuesta de satisfacción efectuada a la comunidad objeto de investigación.

En esta encuesta se muestran los resultados del grado de satisfacción por los entes comunitarios encuestados, los cuales refieren en el 84% que el programa elaborado constituye una prioridad de la comunidad y solo el 16% manifiesta que es adecuado. Opciones. Se logra con ello mejorar la incorporación del adulto mayor, de igual manera añaden que el programa goza de la aceptación de la comunidad, todo lo cual ha permitido la aceptación de la comunidad en un 100% de los encuestado, lo que hace plantear que el mismo es factible, aplicable y contribuyó a resolver un

problema se la comunidad. Como se muestra en la tabla siguiente.

Aspectos evaluados	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
Total de encuestados (19)				
Constituye una prioridad de la comunidad.	<u>19/16</u> 84%	<u>19 / 3</u> 16%		
Se logra con ello mejorar la incorporación del adulto mayor.	19- 100%			
El programa goza de la aceptación de la comunidad.	19 -100%			
Ha favorecido a la transformación social de la comunidad objeto de estudio.	19- 100%			

Resultados de la encuesta a las actividades de mayor preferencia.

En primer lugar resalta la celebración de cumpleaños colectivos, con un 77% de coincidencia por la preferencia de esta actividad, pues 23 de ellos así lo señalaron, en segundo lugar y con igual número de aceptación resultó la visita a los museos donde lo señalaron 20 para el 68%, en tercero y último lugar donde más coincidencia hubo fue en el torneo de dominó, con 19 de ellos que así lo prefieren, lo que resulta un 61%.

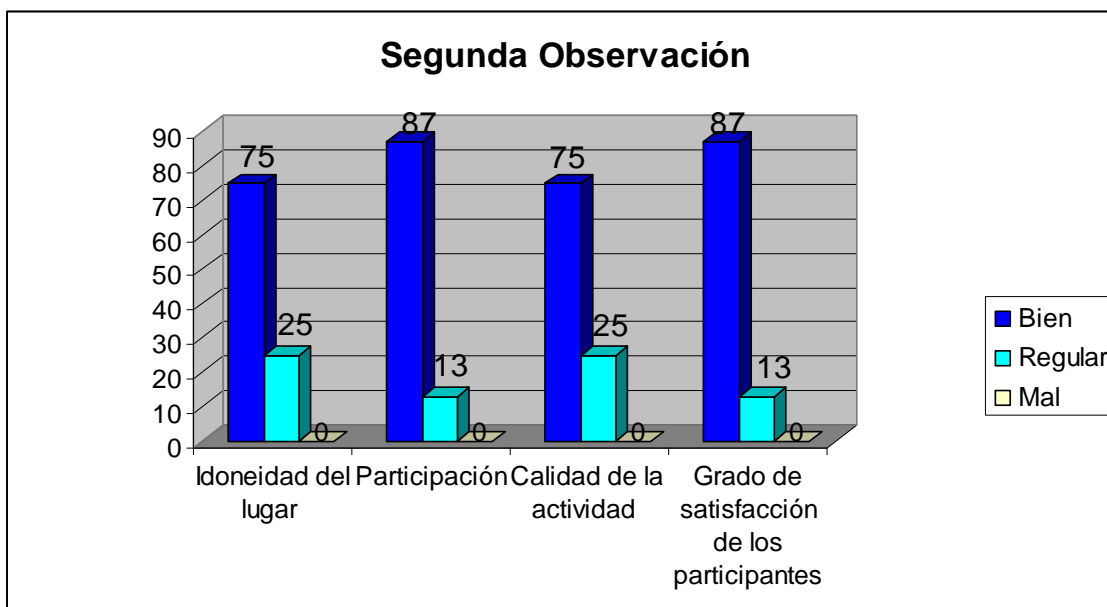
La puesta en práctica de las actividades físico recreativas, ha posibilitado en los adultos, un mayor aprovechamiento del tiempo libre para garantizar su calidad de vida en forma general.

Resultados de las observaciones al desarrollo de las actividades programadas en la circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Tabla de las observaciones finales. (Pos test)

Nº	Indicadores	Parámetros		
		Bien	Regular	Mal
Observaciones - 8				
1	Idoneidad del Lugar	6-75%	2-25%	
2	Participación	7-87%	1-13%	
3	Calidad de la Actividad(organización)	6-75%	2-25%	
4	Grado de satisfacción de los participantes.(aceptación)	7-87%	1-13%	

Grafico # 2: Resultados de la observación final



Como bien se aprecia en los resultados de la observación final, luego de haber aplicada el programa previsto, los indicadores mejoraron cualitativamente y cuantitativamente, de un asistencia negativa en la fase inicial a una positiva en la fase final, como se recoge en la tabla anterior, donde los porcentajes fluctúan entre el 75–87% en la categoría de bien.

Indicadores	% Inicial	% Final	Valor de p	Altamente significativo	Muy significativo	Significativo	No Significativo
I Idoneidad del Lugar	0	75%	0	X			
II. Participación	0	87%	0	X			
II. Calidad de la Actividad (organización)	0	75%	0	X			
III. Grado de satisfacción de los Participantes. (aceptación)	12	87%	0.001	X			

Finalmente en la comparación entre las observaciones, es decir el pre y el pos test, se corrobora que existe una diferencia altamente significativa entre ambas pruebas.

CONCLUSIONES:

1. Los estudios teóricos-metodológicos en relación a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre 65-70 años, ponen de manifiesto la necesidad de continuar buscando alternativas que promuevan la incorporación y participación teniendo presente los gustos, intereses y necesidades de la muestra.
2. Los diferentes métodos aplicados, nos permitió conocer la insatisfacción de los adulto mayor entre 65-70 años con la relación al programa existente en la comunidad para la ocupación del tiempo libre y la necesidad de diseñar un nuevo programa de actividades físico-recreativos que satisfaga las preferencias y eleve la incorporación de la muestra.
3. El programa de actividades físico-recreativas diseñado está dirigido fundamentalmente a la realización de ejercicios, festivales físico-recreativos, y planes de la calle, todos ellos en función de satisfacer los intereses y las necesidades del adulto mayor para la ocupación del tiempo libre.
4. La valoración de la utilidad del programa se constató por dos vías, una teórica a través de la valoración crítica por los especialistas y la implementación durante 6 meses, otra práctica al valorar los resultados de la décima de proporciones que fue altamente significativo. Todo lo anterior permitió corroborar las posibilidades de aplicación del programa propuesto, el cual provocó un impacto positivo en los adultos mayores de 65-70 años de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II en el municipio Consolación del Sur.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en esta línea de investigación, por la importancia que reviste la ocupación sana del tiempo libre en adulto mayor
2. Poner en práctica el programa de actividades físico-recreativas para constatar los resultados durante un periodo de tiempo más prolongado y con ello poder generalizarlo a otras circunscripciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Artazcoz, Maria M. y OSSA, Andrés. (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. Arteaga, R. (2000). El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
4. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
5. BUTLER, G. (1963). Principios y Métodos de recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
6. CAGIGAL, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
7. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
8. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
9. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
10. Castro Díaz-Balar, Fidel. Ciencia, Innovación y Futuro. Ediciones Especiales. Instituto Del Libro. Habana. Cuba. 2001.
11. CD de la Maestría.
12. CERVANTE, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
13. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
14. Colectivo de Autores (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor.

INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.

15. Conalex Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
16. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Página 46. Editorial Política, La Habana.
17. Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ Ramón Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: Pedagogía '99.
20. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976.
21. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
23. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engels y V.I. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
24. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
25. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares.
26. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
27. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea. Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana. Cuba.
28. González, González. Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.

29. Grushin, O (1996) "Tiempo Libre y Desarrollo Social". Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica.
30. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración Cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
31. Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana, 1986.
32. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
33. Internet "www.clubcalidad.org"
34. Internet "www.competividad.net"
35. Internet "www.deming.org
36. Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997.
37. Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
38. Martí Pérez, José. Obras Completas. Tomo 4, p.198.
39. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
40. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9- 17. Barcelona. INEFC.
41. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales.1973 Editora Política. La Habana.
42. MENDO, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. www.efdeportes.com
43. Metodología del desarrollo comunitario, editorial Atenco, México 1982, Página, 6.
44. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A.

Huelga. La Habana, Cuba.

45. Moreira, R (1979) "La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
46. Morel, V. (2003). Julio de 2007 Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com>.
47. Nisbet, Robert (1966). La formación del pensamiento sociológico. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina
48. Pérez. A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997
49. Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.23 Capítulo I.pág. (4)
50. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deporte
51. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
52. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC
53. Ramos, R. A. 82001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas
54. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
55. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe
56. Suárez E. L. "Recreación, un Fenómeno Sociocultural". México, DF. 1997. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid
57. Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.
58. Zaldívar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com>.
59. Zamora, R y García, Maritza. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

60. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana
61. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana: Ciencias Sociales.

ANEXO # 1

Auto-registro de actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Objetivo:

Determinar las actividades que desarrollan los niños en un día (24hrs).

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

ANEXO # 2:

Guía de observación a las actividades.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades recreativas en la zona 66 circunscripción # 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Lugar: Áreas de la circunscripción # 124

Nº	Indicadores	Parámetros		
		Bien	Regular	Mal
	Observaciones - 8			
1	Idoneidad del Lugar			
2	Participación			
3	Calidad de la Actividad(organización)			
4	Grado de satisfacción de los participantes.(aceptación)			

ANEXO # 3:

Entrevista a entes comunitarios de la circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Objetivo: Constatar el estado de opinión que tienen los diferentes entes comunitarios sobre

Nº	Indicadores	Parámetros			
		Sí	%	No	%
Muestra -					
1	Conocimiento de la programación				
2	Se conciben actividades para el adulto mayor (interesantes)				
3	Cuentan con ustedes para realizar los programas				
4	¿Qué actividades predominan?				

la realización de las actividades para el adulto mayor en la zona seleccionada.

ANEXO # 4:

Encuesta a los adultos mayores de la zona 66, circunscripción 71 del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur.

Objetivo: Constatar el estado de opinión que tienen los adultos mayores sobre las actividades físico-recreativas que se realizan.

Nº	Indicadores	Parámetros					
		Sí	%	No	%	A veces	%
Muestra - 50							
1	¿Se ofertan de actividades físico recreativas en su comunidad?	2	4%	39	78%	9	18
2	¿Participación en las actividades en que actividades físico-recreativas que se conciben y con qué frecuencia?	6	12	32	64	12	24
		Mensual				Mensual	
3	¿Se sienten satisfechos con las actividades que se conciben?			40	80	10	20

ANEXO # 5:

Consulta a especialistas.

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

Datos generales.

Nombres y Apellidos Años de experiencia Función

Aspectos a valorar por el especialista sobre el programa o propuesta presentada.

A) Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

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

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

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

Aspecto valorados por los especialistas	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
IV. Planificación de las actividades				
II. Aseguramiento para la realización de las Actividades, teniendo presente la cantidad y calidad de su confección.				
Cantidad de participantes por sexo y edad.				
Valoración de forma cualitativa de la aceptación de las actividades.				

ANEXO # 6:

Listado de especialistas.

Nombres de los especialistas	Años de experiencia en la recreación	Ocupación
Lic. Luis Hernández Portal	36	Metodólogo provincial de recreación
Lic. Raúl González Pérez	30	Metodólogo provincial de recreación
Dr. Luis Alberto Cuesta Martínez	26	Jefe de departamento y disciplina de F.C.F.
MSc. Salvador González de Armas	20	Profesor de recreación de la F.C.F.