

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

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

Título: Plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Autora: Lic. Ivis Jimenez Camaliche.

Tutor: MSc. Arceny Rodríguez Flores.

2011

“Año 53 de la Revolución”

RESUMEN.

El presente trabajo obedece a la necesidad de elaborar un grupo actividades físico-recreativas en todas sus dimensiones para el adulto mayor que lo motive a participar en las actividades de la comunidad perteneciente al consejo popular “Hermanos Cruz” y mejorar su salud. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo dentro de todos los que se desarrollan a nivel comunitario siendo un pilar importante en la formación de la personalidad y los modos de actuación del hombre, provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplearlo a partir de sus gustos y preferencias, cuestiones estas de las cuales carece la comunidad objeto de investigación, todo lo cual trae consigo un grupo de manifestaciones de carácter negativo en el adulto mayor. Para la constatación del problema se procedió a la aplicación de encuestas, entrevistas, la observación y el autoregistro de actividades, cuyos resultados arrojaron a la necesidad de implementar un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años pertenecientes a la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río. La investigación se sustenta en métodos teóricos y empíricos los cuales permitieron hacer una sistematización de los referentes teóricos y los fundamentos metodológicos en que se sustentan el plan de actividades. Los resultados alcanzados pudieran convertirse en material de consulta para suplir las necesidades en las ofertas de actividades físico-recreativas para el grupo estudiado en diferentes comunidades.

Palabras claves:

Tiempo libre.

Recreación física.

Actividades físico-recreativas.

Aprovechamiento del tiempo libre.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Consideraciones generales acerca del tiempo libre y de las actividades físico-recreativas.	8
1.1. El ocio y tiempo libre. Una aproximación.....	8
1.1. Algunas consideraciones sobre la recreación en Cuba.....	19
1.1.1. La Recreación. Concepto e importancia social.	20
1.2. Las actividades físico-recreativas. Tendencias contemporáneas.....	24
1.3. Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.	29
1.4. Rasgos que caracterizan a los adultos mayores de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” desde el punto de vista bio-morfo-funcional.....	31
1.5. Algunas consideraciones metodológicas sobre la estructuración de un plan de actividades.....	36
CAPÍTULO II: Análisis de los resultados, fundamentación y elaboración del Plan de Actividades Físico-Recreativas.	39
2.1. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.	39
2.1.1. Resultados de las observaciones.....	39
2.1.2. Análisis de resultados alcanzados en la encuesta antes de la implementación del plan a los adultos mayores.....	40
2.1.3. Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, médico y presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución.....	42
2.1.4. Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.....	43
2.1.5. Análisis del autoregistro de presupuesto de tiempo a los adultos mayores de 65-74 años de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz”.....	44
2.1.6. Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.....	46
2.2. Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas.....	47
2.3. Sugerencias metodológicas generales.	49
2.4. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas.	49
2.5. Valoración del plan de actividades físico-recreativas.	61
2.6. Resultados de las observaciones.	62
2.7. Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad.....	64
2.8. Efectividad de la propuesta.	65
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

La Cultura Física en Cuba viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Cultura Física y su vínculo con Salud Pública a fin de brindar en este aspecto la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad. Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población, es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos. Promover una vejez sana, no es tan sólo asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y la sociedad.

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años y hasta hoy no se conoce ningún medicamento ni preparado que pueda frenar el envejecimiento y así mejorar la calidad de vida del sujeto.

Comúnmente el fenómeno de la vejez está representado por la disminución progresiva del número de células con los diferentes tejidos, se ha demostrado que a partir de los 35 a 40 años mueren más células de las que nacen como consecuencia de no recibir oxigenación.

La actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física, sino psicológica y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombee la sangre con mayor fuerza permitiendo pasarla por los

pequeños vasos sanguíneos e incluso en algunos casos impidiendo su obstrucción llegando a la célula la oxigenación necesaria.

La contribución no sólo se ve en el proceso cardiovascular disminuyendo los riesgos de patologías cardíacas y del síndrome de hipertensión arterial, esta actividad favorece a todo el organismo garantizando una disminución del consumo de medicamentos, haciendo que el sujeto cada vez sea más independiente de ellos y que su estado biológico y social le permita enfrentar la vida con optimismo y alegría aprendiendo a aceptar el paso de los años y los cambios de su cuerpo, aprendiendo a cuidar su alimentación sin obsesionarse con ella, a suprimir hábitos tan malignos como el alcohol y el tabaquismo, relacionarse con los demás y sobre todo, sentirse bien con sí mismo. El adulto mayor es la persona que ha arribado a la denominada tercera edad, en nuestro caso más de 55 años en las mujeres y más de 60 años en los hombres. El adulto mayor se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida.

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

Fundamentación del problema

Teniendo en cuenta que la recreación se lleva a cabo para el aprovechamiento del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo humano, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a vías de hecho, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

En conversaciones realizadas con el delegado de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” se dan a conocer una serie de planteamientos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en dicha localidad por parte del adulto

mayor y la escasa planificación de actividades que permitan un mejor uso de este, teniendo como limitaciones las siguientes:

- ✓ Escasa planificación de actividades físicas-recreativas a favor del adulto mayor.
- ✓ Poco trabajo para mejorar la incorporación e identificación social del adulto mayor en la comunidad.
- ✓ Falta de proyectos de acción para concientizar al adulto mayor de un correcto uso del tiempo libre.
- ✓ Pobre incorporación de los adultos mayores a las actividades de los círculos de abuelos.
- ✓ Los adultos mayores disponen de un total de 9.28 horas destinando a oír radionovelas, ver televisión y otras actividades.

Lo planteado anteriormente nos da como resultado que existe una problemática del aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor saliendo a relucir como un problema científico no resuelto en la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Lo anterior condujo a formular el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo aprovechar el tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio.

El proceso de recreación física en la comunidad.

Campo de acción.

El aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años.

Planteándose como **Objetivo General:**

Proponer un plan de actividades físico–recreativas encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Para darle un correcto cumplimiento al objetivo se plantean las siguientes

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación física comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué características debe poseer el plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Qué utilidad tendrá el plan de actividades físico-recreativas a ofertar para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

Para darle solución a estas preguntas se trazaron las correspondientes **Tareas**

Científicas:

1. Sistematización de las concepciones teórico-metodológicas que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación física comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
3. Estructuración del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas a ofertar para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años

que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

El desarrollo de la investigación se apoya en la utilización de distintos métodos científicos sustentados todos en la teoría general de la ciencia: **La dialéctico-materialista**, la cual permite relevar las relaciones causales y funcionales en relación al tiempo libre y de las actividades físico-recreativas a partir del pensamiento histórico concreto.

Dentro de los **Métodos Teóricos** se empleó:

Análisis-síntesis: permitió a partir de presupuestos teóricos y metodológicos, así como de los antecedentes históricos y tendencias actuales que rigen el tiempo libre y las actividades físico-recreativas, la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados y la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.

Histórico-lógico: le permitió al autor establecer relaciones lógicas partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan el tiempo libre y las actividades físico-recreativas tomando como referencia patrones pedagógicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso en el ámbito comunitario.

Inductivo-deductivo: fue utilizado para abordar el objeto y el campo de acción en función de perfeccionar el campo, sirvió para establecer las relaciones entre el plan de actividades físico-recreativas y el aprovechamiento del tiempo libre.

Dentro de los Métodos Empíricos:

Análisis documental: Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el tiempo libre y las actividades físico-recreativas, sus consideraciones y tendencias más actuales acorde a los intereses del plan de actividades físico-recreativas que se presenta.

Observación de actividades organizadas por la circunscripción: en función de determinar las actividades que se desarrollan y las vías que se proponen para el aprovechamiento del tiempo libre (Anexo No.1).

Encuestas: Se le aplicó a la muestra seleccionada de 24 adultos mayores comprendidos en las edades entre 65 y 74 años para recopilar datos acerca de las preferencias de actividades recreativas, así como sus necesidades, etc. (Anexo No.2).

Entrevistas: Se les aplicó a los factores de la comunidad, informantes claves del combinado deportivo para recopilar datos acerca del funcionamiento de las actividades físico-recreativas para los adultos mayores. (Anexo No.3 y 4).

El pre-experimento: Permitió la valoración del plan de actividades físico-recreativas propuesto y su comparación con el nivel inicial.

Para el procesamiento de la información se empleó el **método estadístico**, dentro de este, la estadística descriptiva e inferencial: mediante la estadística descriptiva se utilizó como técnica la medida de posición o tendencia central determinado con ella, la media, la moda y la mediana; otra de las técnicas utilizada fue las medidas de posición relativa con cálculos de percentiles o porcentos. La estadística inferencial fue fundamental para comprobar la validez de la propuesta para ello se empleó la prueba de dócima de diferencias de proporciones.

Métodos Sociales Comunitarios

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación del plan de actividades físico-recreativas.

Entrevista a informantes claves: se le realizó al director del combinado deportivo y a promotores de recreación que por ser sujetos activos que cohabitan en la comunidad tienen dominio de la situación de la comunidad y que la información recogida tiene mucho valor en la determinación del problema a investigar.

Fórum comunitario: se organizaron pequeños grupos conformados por los factores de la comunidad y los propios adultos mayores buscando aquí una

implicación y compromiso activo de la comunidad para transformar su contexto social.

Autoregistro de actividades: se realizó a 24 adultos mayores entre 65-74 años para constatar el tiempo promedio de las actividades que realizan en un día de 24 horas haciendo especial énfasis en aquellas que clasifican como de tiempo libre.

En la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río existe una **población** representada por 71 adultos mayores, en edades comprendidas entre los 65-74 años, se toma como **muestra** para el desarrollo de la investigación a 24 de ellos, lo cual representa el 33,8 %, la muestra fue seleccionada de forma aleatoria simple a través del criterio de selección de 3-1.

Dentro de los principales **aportes de la investigación** se destacan:

El **Aporte Teórico** consiste en la fundamentación teórica del plan de actividades físico-recreativas como máximo eslabón para el trabajo que sostienen los técnicos de recreación y directiva que contribuye al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Nuestro **Aporte Práctico** es ofertar un plan de actividades físico-recreativas encaminado al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades.

La **Novedad Científica** está enmarcada en proponer un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor de 65 a 74 años que asiste al consultorio médico No. 7 de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, estando encaminado al aumento de este grupo etario en este tipo de actividades y así satisfacer las necesidades de estos y sea desarrollado y apoyado por todos los factores de la misma.

CAPÍTULO I: Consideraciones generales acerca del tiempo libre y de las actividades físico-recreativas.

El capítulo que a continuación presentamos tiene como objetivo fundamentar teórica y metodológicamente el problema a investigar utilizando los métodos empíricos de la investigación pedagógica, el análisis histórico lógico de la línea pedagógica del problema; también el estudio de documentos y las acciones ejecutadas por diferentes instancias realizando un análisis dialéctico de la teoría que indica relación con el problema propuesto para fundamentar teóricamente la investigación.

1.1 El ocio y tiempo libre. Una aproximación.

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas. Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre que permite a una persona hacer lo que desee. Es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se pueden utilizar arbitrariamente. Puede decirse que la primera forma en manifestarse para todos los seres humanos ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo.

Es por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano de una parte, su potencialidad activa y por otra, su libertad.

Es lúdico, depende de la personalidad, carácter o temperamento del individuo; es el reflejo de la originalidad del ser humano el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él, el ocio. Es por ello que se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa. Sin ambigüedad o

puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; o sea, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer y que no es necesario, ni económicamente, ni vital, ni cultural. Es una virtud potencial para la cualidad del ser humano. Es la cesación del trabajo o total omisión de la actividad. El ocio es diversión u ocupación reposada especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas.

Representa una experiencia interna donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación complementaria es un arte creativo.

Características del ocio

- ❖ Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas.
- ❖ No está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

La concepción marxista del tiempo libre. La tendencia marxista presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, si bien existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre, en qué medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes criterios de diversas corrientes y autores del Marxismo, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto, construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa, se trata de una concepción la suya de carácter objetivo, colectivo

y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto se habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo de trabajo.
2. El tiempo libre es aprendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
4. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
5. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
6. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
7. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

Para Joffre Dumazedier, (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la recreación y el tiempo libre "Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

En este análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ... “el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Autores consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo).
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre. Carlos Marx citado por A. Pérez (2003), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:...“el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”. 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; este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del

tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción y extralaboral, esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A. (1997), se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante, se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento.

B. Grushin. (1996), afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones". Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio-económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una

sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Como **tiempo libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Según Grushin, O (1996) en el libro “Tiempo Libre y Desarrollo Social”, nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora”, (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979), podemos decir, que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a

lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

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

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de 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".

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

Aldo Pérez Sánchez (2003), plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de

recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socio-económicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

Aldo Pérez Sánchez (2003), sigue planteando que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva y conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

_ Formación y educación para el tiempo libre.

_ La cultura del tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: en la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad: ese es el aparente concepto burgués (pues en realidad no es así ni en el capitalismo).

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica-social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación

cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

El tiempo es una categoría filosófica que han estudiado anteriormente, la división que hemos realizado de él, solo es atendiendo a aspectos metodológicos ya que son formas de existencia de la materia que se encuentran en interacciones dialécticas, al respecto **Marx expresó**: el **tiempo** es el espacio en que se desarrolla el hombre.

Es imposible comprender como actúa el hombre, (porque actúa de una manera determinada) fuera de los marcos del tiempo y del espacio, pues considerar la actividad humana fuera de estos marcos sería una ilusión, una abstracción y un error idealista, por consiguiente el espacio es un elemento constitutivo, que enmarca la realización también de las actividades vinculadas a la cultura, el deporte y a la recreación general.

La Filosofía Marxista define el espacio como una forma real objetiva de existencia de la materia en movimiento, expresa la coexistencia de las cosas y las distancia entre su extensión y el orden en que están situadas unas respecto a otras.

La recreación (actividades que se realizan en el llamado tiempo libre) va a desarrollarse dentro del espacio en general, el cual puede ser entendido de forma específica como:

Espacio Físico: ámbito donde se mueve el hombre, la vivienda, el barrio, la comunidad, la ciudad, el medio y que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia del hombre, la interrelación con el espacio cultural y social.

Espacio Cultural: ámbito de realización de la vida espiritual del hombre. Es el marco en el cual el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural.

Espacio Social: ámbito en el cual el hombre establece su intercambio, la comunicación social y en él se desarrollan las relaciones sociales entre los individuos y que en nuestras condiciones de sociedad socialista muestran una amplia esfera, dado el dinamismo y amplitud que posee la actividad social.

Queremos enfatizar a modo de conclusión, que el hombre establece una relación afectiva con el medio que lo rodea (espacio físico, cultural o social) y recibe sus influencias de forma individual, es decir, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva. A esto no escapa la percepción de la recreación que deviene en el individuo una condición interna, subjetiva.

Por tanto el contenido que este le confiere sin obviar los acondicionamientos sociales que impone sus normas y sus regulaciones necesarias, dependen también de los gustos ideales, intereses, actitudes y necesidades que posee el individuo determinado; aunque estos se conforman en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad, del hombre con el espacio donde se desarrolla, así como sus actividades. Aldo Pérez Sánchez,(2003).

La de la realización individual plena de cada persona en el socialismo, la de la más alta libertad alcanzada en la historia y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento y la vida socialista.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece.

Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

1.1. Algunas consideraciones sobre la recreación en Cuba.

Según Santos Guerrero (1977), en el libro “Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba”, nos permiten enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país.

Al desarrollar el contenido en nuestro país se muestra como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas después del triunfo de 1959 cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo esta situación cambia pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial extensión a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Por lo que podemos asumir a partir de estos criterios que la recreación en Cuba responde al carácter clasista y su relación con el sistema imperante en el país, al que le interesa que esta recreación sea dirigida espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger según sus preferencias.

En las condiciones actuales, partiendo de las dificultades existentes ha sido un hecho la dificultad de las personas de trasladarse hacia las instalaciones y lugares donde pueden ser realizadas las actividades recreativas, por lo que en los últimos años ha sido una necesidad la perspectiva de llevar esas actividades a los lugares donde residen, conviven y laboran esas personas: el barrio, la cuadra, es decir, la comunidad.

En el ámbito comunitario, la participación de los adultos mayores y vecinos de las comunidades en las actividades físico-recreativas 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.

La recreación física en el ámbito de la circunscripción, posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas, físicas, de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar.

1.1.1. La Recreación. Concepto e importancia social.

La función de la recreación -palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo- era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

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.

"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".

Hemos presentado algunas definiciones importantes como punto de partida para futuros análisis: ¿qué entendemos por recreación?, ¿qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

El término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " Et Theory of Leisure Class", debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Aldo Pérez Sánchez (1997), 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.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que iguales personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares (2002), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y morales.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000), afirma, que la recreación debiera ser una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: « Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social».

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones

espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez (1997) en el libro los implementos metodológicos de la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones, comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

Considerada desde el punto de vista técnico-operativo, la recreación es la disciplina 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 de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social. Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Cuando se habla de vulnerabilidad, se aceptan aquellas características propias, de un sujeto o grupo de sujeto que hacen que ellos mismos tengan una probabilidad mayor de recrearse, la tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado de salud y participación. Se buscará la incorporación en la cultura recreativa la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias desde el punto de vista recreativo enriquecedoras, considerando además la función psicológica y motora en aquellas etapas de la vida en que los pobladores necesitan recrearse de manera espontánea, considerando los diversos cambios que ocurren con la participación directa y activa en las actividades.

Para satisfacer las necesidades recreativas de los pobladores y en particular de los adultos mayores de la comunidad objeto de nuestra investigación, metodológicamente se puede optar por diversas formas de trabajo para organizar las actividades que nos posibiliten en el futuro de forma directa actuar partiendo de los diferentes estados psicológicos y motores de los diferentes grupos de edades.

1.2. Las actividades físico-recreativas. Tendencias contemporáneas.

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

presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

El conjunto de actividades recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del consejo, brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- ✓ La realidad objetiva de cada lugar.
- ✓ Los organismos inherentes a esta actividad.
- ✓ La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, 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 estos.

Se conoce como actividades físico-recreativas, a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre práctica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por: realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la

satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a realizar actividades físico-recreativas y a la práctica del deporte.

En 1961 se crea el INDER y el departamento de Recreación, que tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, que para ellos han desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los consejos populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana.

La búsqueda de una propuesta para las actividades físico-recreativas del tiempo libre, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación a través de lo conceptual del mismo.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en:

1. Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
2. El turismo.
3. Actividades generales de esparcimiento.

Dumazedier diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Jesús Martínez del Castillo (1986), nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Como dice **Cagigal (1971)**: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional o pasional. El deporte, actividad física-recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

Aldo Pérez plantea que estas satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca y la caza etc.

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta los aportes realizados por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- ✓ Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ✓ Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- ✓ Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- ✓ Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- ✓ Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.

- ✓ No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- ✓ Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- ✓ Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- ✓ Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- ✓ La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- ✓ Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- ✓ Las decisiones que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- ✓ Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- ✓ Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- ✓ Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.
- ✓ Las actividades físico-recreativas tienen gran importancia para cualquier edad ya que trae consigo cambios beneficiosos para el organismo, mejorando la calidad de vida.

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

Partiendo de que Menshikov, V. V. (1990) Platonov, V.N. (1991), dan una serie de criterios sobre las consecuencias que trae para el organismo el proceso de envejecimiento, estos plantean también los beneficios que trae consigo la práctica sistemática de actividad física planificada.

Para el sistema cardiovascular:

- ✓ Disminuye el riesgo de cardiopatías isquémicas.
- ✓ Ayuda a mantener la presión arterial en sus valores normales.
- ✓ Mejora la adaptación y eficacia cardiovascular.
- ✓ Aumenta el gasto cardíaco, disminuye la frecuencia cardíaca y la resistencia periférica total.
- ✓ Disminuir la posibilidad de infarto de miocardio en un 20 %.

Desde el punto de vista metabólico, reduce los niveles plasmáticos del colesterol de las lipoproteínas de alta y baja densidad así como de los triglicéridos. Aumenta el nivel sérico de colesterol, mejora la tolerancia a la glucosa.

El Dr. Ceballos JL (2003), en su artículo Actividad física y salud, plantea: la mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y

responde mejor a los estímulos.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales y afectivos.

1.4 Caracterización de la circunscripción 193 del consejo popular

“Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Nuestro municipio se encuentra en la parte occidental de la provincia, cuenta con una población de 35 696 habitantes, con una extensión territorial de 59 kilómetros cuadrados. El consejo popular “Hermanos Cruz” tiene una extensión de 11.3 Km. cuadrados, lo que lo hace ser el primero en extensión del municipio y la provincia, se extiende desde el servicentro “Oro Negro” frente al hospital “León Cuervo Rubio” extendiéndose por la parte derecha de la carretera central hasta el Reparto “Montequín”, desde el reparto “Montequín” vía autopista, vial colón salir al servicentro “Oro Negro” tiene una cantidad de 29 060 habitantes. En este consejo hay 5 bodegas, 5 carnicerías, 5 placitas y diferentes organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- ❖ Gerencia de la TRD.
- ❖ MINIT
- ❖ Ministerio de la Agricultura Provincial.
- ❖ La Biofábrica
- ❖ Hospitales (“Abel Santamaría”, “III Congreso”)
- ❖ Centro de salud mental.
- ❖ Policlínico “Hermanos Cruz”.
- ❖ Hogar de ancianos.
- ❖ ESBU “Carlos Ulloa”.
- ❖ Círculos infantiles (5)
- ❖ Escuela primarias (2)
- ❖ Sala de rehabilitación.
- ❖ ISP “Rafael María de Mendive”.
- ❖ IPVCE “Federico Engels”

Además de poseer 38 consultorios médicos para la población. Los principales problemas de este consejo están relacionados con: deterioro de la vivienda, viabilización (pavimentación de la carretera), problemas con el agua (salideros).

Este consejo popular consta de 231 CDR, 56 zonas y 28 núcleos zonales, además de poseer 25 circunscripciones, dentro de estas esta la circunscripción 193 la cual es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 63 adultos mayores, sus principales obras sociales son: 1 bodega, 1 placita, 1 carnicería, 1 consultorio. El mismo se extiende desde la escuela primaria “José A. Echeverría” hasta la Universidad de las Ciencias Pedagógicas “Rafael María de Mendive”.

1.4 Rasgos que caracterizan a los adultos mayores de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” desde el punto de vista bio- morfo- funcional.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- ✓ La masa metabólica activa.
- ✓ El tamaño y función de los músculos.
- ✓ El VO₂ máximo.
- ✓ El sistema esquelético (osteomioarticular).
- ✓ La respiración.
- ✓ El aparato cardiovascular.
- ✓ Los riñones.
- ✓ Las glándulas sexuales.
- ✓ Los receptores sensoriales.

Al envejecer se producen cambios orgánicos, psicológicos y relacionales, los cuales afectan al individuo de diversas formas, al lado de todas estas expresiones conductuales, el organismo sufre cambios, ocurriendo disminuciones de funciones y capacidades. Pero cada función biológica pareciese tener su propio horario, por tanto un anciano puede caminar bien, más sus sentidos de gusto y olfato no son

tan precisos. Al igual influye el modelo de vida que la persona ha seguido en cuanto a la alimentación, enfermedades, hábitat u otros.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan en nuestra muestra de estudio, los siguientes:

En el sistema nervioso ocurre:

- ✓ Disminución del número de células nerviosas, del flujo sanguíneo cerebral, del peso y tamaño del cerebro.
- ✓ Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- ✓ Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- ✓ Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados.
- ✓ Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- ✓ Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- ✓ Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el Sistema Digestivo:

- ✓ Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- ✓ Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- ✓ Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.
- ✓ El intestino se reduce por lo que la digestión es más lenta.
- ✓ Disminución del metabolismo basal.
- ✓ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.

En la visión.

- ✓ Ocurre la pérdida de la elasticidad del cristalino.
- ✓ Las pupilas pequeñas son para cambios involuntarios en el músculo del esfínter pupilar.

En la audición.

- ✓ Se da la hipoacusia en el 60% de los casos, fundamentalmente por procesos degenerativos.

En el Sistema cardiovascular.

- ✓ Se elevan los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica).
- ✓ El grosor de la pared cardiaca experimenta un aumento moderado empeorando la función contráctil del músculo cardiaco, por lo que se disminuye la capacidad de trabajo físico.
- ✓ Disminución de los niveles del volumen sanguíneo por minuto.
- ✓ Reducción de la luz interna de vasos y arterias, con la consecuente disminución del funcionamiento de estos.
- ✓ 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.

Sistema Respiratorio.

- ✓ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, mayor rigidez y debilitamiento en los músculos torácicos por lo que la respiración se hace más superficial.
- ✓ Reducción de la capacidad de inspiración máxima.
- ✓ Disminución de la ventilación pulmonar.
- ✓ Aumento del riesgo de enfisemas.
- ✓ Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- ✓ Aumenta la frecuencia de los movimientos respiratorios.

Sistema Músculo Esquelético y Locomotor.

- ✓ Aumento de la cifosis por atrofia de los discos intervertebrales y músculos.
- ✓ Toda la masa muscular junto a la fuerza y los movimientos disminuyen ocurriendo una atrofia muscular progresiva.
- ✓ Las fibras musculares se remplazan gradualmente por tejido fibroso.
- ✓ Disminuye la elasticidad, la movilidad de las articulaciones y amplitud de los movimientos.

- ✓ El mineral óseo se reduce, por tanto los huesos se hacen más frágiles.
- ✓ Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento; el fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado con el ejercicio físico y el deporte.

La Osteoporosis: Es una lesión propia del hueso envejecido; se trata de una descalcificación en la cual se altera la oseína de la trama proteica (un tercio del peso del hueso), al no poder fijarse ya el calcio y el fósforo, debido a que pierde más hueso del que fabrica por la falta de hormonas anabolizantes necesarias (de ahí los tratamientos con tirocalcitonina para así con esta hormona específica bloquear su destrucción).

La Osteomalacia: Es otra forma de descalcificación de origen mineral la cual a diferencia de la osteoporosis la trama proteica del hueso queda intacta. El calcio y el fósforo sólo atraviesan el cuerpo sin fijarse debido a una lesión nerviosa de origen desconocido aun lo cual provoca un ablandamiento generalizado de los huesos; la osteoporosis y la osteomalacia van muchas veces unidas denominándose "Osteoporomalacia".

La Artrosis: Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. Alcanzando una o más articulaciones (cadera, columna vertebral, hombros, codos, rodillas y pies), la artrosis evoluciona de forma discontinua en fases sucesivas y no se generaliza. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces, etc.

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

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.
- ✓ Atrofia muscular progresiva.
- ✓ Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- ✓ Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- ✓ Tendencia a la fatiga muscular.

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

- ✓ Disminución del metabolismo basal.
- ✓ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- ✓ Aumento de los niveles de colesterol activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.
- ✓ Disminuye la tolerancia a los niveles de glucosa.
- ✓ La actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Por todo lo anteriormente expuesto es necesario que toda actividad desarrollada en el adulto mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tengan 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.

Caracterización psicológica. Los rasgos de la personalidad del adulto mayor son caracterizados por una tendencia de disminución de su autoestima, capacidades físicas, mentales, estéticas y del rol social, es decir, ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales, surgiendo así mismo limitaciones, pero que a su vez no deben verse como una etapa de la vida llena de sufrimiento y amargura, si no, como el momento idóneo para cosechar el fruto de toda una vida. Los temores más comunes que tienen los ancianos, como por ejemplo la jubilación, los sentimientos de minusvalía o la pérdida de seres allegados y desde luego el miedo a la muerte, pero estos años no deben ser motivo alguno para no vivir a plenitud estos años dorados. Sin embargo la sociedad en que vivimos es tan discriminante al punto tal que lo hace con el anciano por el simple hecho de serlo, y por considerarlo inútil y deteriorado. El anciano asume esta convicción y eso dificulta la adaptación a su propia vejez.

A partir de las valoraciones expuestas por el autor se puede concluir que en el deterioro psíquico del adulto mayor como sujeto activo de la sociedad influyen tanto los factores externos a los que se enfrenta en su medio social como los internos que van ocurriendo en su cuerpo.

1.5. Algunas consideraciones metodológicas sobre la estructuración de un plan de actividades.

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

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

dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan para un período dado. El autor de esta investigación teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos para un período dado y que tiene en cuenta las características, estructura y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexibles que permiten modificaciones en su contenido conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

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

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

A lo se le que añade:

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

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para quiénes?, ¿cómo?, ¿quiénes?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con qué?, ¿con quién?, ¿cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer?. Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de

ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo o bien ellos nos lo solicitan en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico) de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

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

CAPÍTULO II: Análisis de los resultados, fundamentación y elaboración del Plan de Actividades Físico-Recreativas.

Este capítulo va dirigido a explicar la metodología de la investigación utilizada para la constatación empírica del problema científico que tiene su base en caracterizar el estado actual que presentan los adultos mayores de 65-74 años en relación al aprovechamiento del tiempo libre así como la labor metodológica de todas las estructuras de la circunscripción 193, encaminado todo en función de perfeccionar el tratamiento al tema a partir de las potencialidades que se ofrecen dentro del área.

2.1. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.

2.1.1 Resultados de las observaciones.

Se visitaron un total de 4 actividades, se valoró que por su esencia eran tradicionales, puestas de manifiesto mediante la realización de un festival de composiciones gimnásticas, un torneo de dominó, una simultánea de ajedrez y un torneo de damas. (Anexo No.1)

La tabla que se muestra a continuación refleja los resultados de las observaciones realizadas, teniendo en cuenta los 5 indicadores establecidos.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	Idoneidad del lugar	1	25	3	75	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	1	25	3	75
	Preparación y desarrollo de los promotores	1	25	2	50	1	25
	Comportamiento de los adultos mayores	1	25	3	75	-	-
	Resultados de la actividad	-	-	2	50	2	50

Como se aprecia, la idoneidad del lugar se puede considerar de adecuada pues reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades. Sin embargo la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las cuatro actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseían una preparación aceptable pero unido a la carencia de medios en el aspecto anterior hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adultos mayores en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de motivación y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una evaluación de regular en cuatro de las actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades, ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

2.1.2 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta antes de la implementación del plan a los adultos mayores.

Otro de los instrumentos aplicados lo constituyó la **encuesta aplicada a los 24 adultos mayores de 65-74 años** (Anexo No.2). Obteniéndose los siguientes resultados:

Del total de encuestados, 16 refieren no realizar actividades físico-recreativas, representando el 66,7% y 5 de los que la realizan plantean realizarlas de forma semanal, 20 de ellos declaran que las actividades que más realizan en su tiempo libre son aquellas que están relacionadas con la lectura, ver la TV, oír radionovelas y otras que incluyen trabajos domésticos, hacer mandados, ingerir bebidas alcohólicas y fumar, juegos de cartas para el 83,3%, 21 de los adultos mayores plantean que no conocen de las actividades físico-recreativas que se organizan en su circunscripción para el 87,5%, solo un 12,5 % si conoce de estas actividades, 20 de los adultos mayores manifiestan que quieren que estas actividades físico-recreativas se realicen diarias para el 83,3%, 4 manifestaron que de forma semanal para un 16,7%.

Una gran satisfacción causo el hecho de que 19 para el 79,2 % de los adultos mayores sienten como necesidad la implementación de un plan de actividades físico-recreativas, incluyendo como principales preferencias los juegos de mesa, juegos recreativos, juegos para ejercitar la memoria, los propios juegos tradicionales y un 25% le gusta oír música, la lectura, ver la TV e ir a visitar familiares queridos.

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los adultos mayores se muestran en la siguiente tabla.

INDICADORES	CARACTERIZACIÓN							
	Si	No	Ver TV	Oír música	Oír radio novela	Actividades hogareñas	Sem anal	Otras
Realiza actividad físico-recreativas		16	20	20	14	18		
Tiene conocimiento de las actividades de la circunscripción		21						
Actividades de preferencia								Juegos de mesa, juegos recreativos, juegos para ejercitar la memoria, los propios juegos tradicionales.
Frecuencia							5	
Se sienten satisfechos		19						

2.1.3. Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de circunscripción, médico y presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución.

En este instrumento aportaron información un total de 10 compañeros, dentro de ellos: un delegado, dos médicos de consultorios y siete presidentes de CDR. (Anexo No.3)

Tiene como objetivo constatar el conocimiento que ellos poseen sobre la realización de las actividades físico-recreativas en la circunscripción donde ellos residen constatándose que el 80 %, plantean que no poseen conocimiento de un plan de actividades físico-recreativas dirigido a la incentivación de toda la membresía de la comunidad y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre, predominado un gran empirismo durante su materialización.

En entrevista al médico de la familia y a los presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución plantean que no conocen de la existencia de un plan de actividades físico-recreativas y que los adultos mayores, solo realizan actividades como ver televisión, escuchar música, oír radionovelas, juegos de mesa, reuniones amistosas, ingieren bebidas alcohólicas, fuman, lo que en ocasiones perjudica su salud de forma negativa, pero consideran que de existir un plan de actividades físico-recreativas aprovecharían mejor su tiempo libre, sería más sana su recreación y mejorarían su calidad de vida.

El delegado de la circunscripción plantea que lleva seis años en el cargo y que no posee conocimientos de la existencia de un plan de actividades dirigido a la atención del adulto mayor, pero reconoce que si se han efectuado en algunas ocasiones actividades para ellos, pero reconoce que no se realizan con la frecuencia y la sistematicidad que considera deben tener.

El delegado y los presidentes de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR) refieren que la no existencia de un plan de actividades impide su participación en muchas de las actividades convocadas por el INDER, las que en algunos momentos estas coinciden con otras actividades programadas con anterioridad.

Este problema incide directamente con el desarrollo de las actividades. Las mismas en ocasiones han tenido que ser pospuestas por la poca participación de los adultos mayores estudiados y demás miembros de la comunidad.

Plantean que las relaciones de cooperación con la comunidad son buenas, ya que en algunas ocasiones son invitados estos funcionarios a las asambleas de rendición de cuentas que ellos realizan y resumiendo esta entrevista coinciden con el investigador que es necesario contar con un plan de actividades físico-recreativas para que ello incida de forma positiva en un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores y una mayor participación de la comunidad a estas actividades.

2.1.4 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.

Esta entrevista fue aplicada al director, sub-director de cultura física y recreación, además al profesor de recreación del combinado deportivo “Hermanos Cruz”, de la circunscripción 193 (Anexo No.4), permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que orientado por un plan temático refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no se elabora un plan específico para los adultos mayores de 65-74 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

La sub-directora se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas. Hace alusión a que existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los profesores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existen escasez de medios de trabajo .Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros recién graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación de actividades físico-recreativas.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Ambos directivos plantean que es necesario explotar más las de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente, es por ello que son de la opinión de la necesidad de una propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de 65-74 años de esta comunidad .

Con respecto al control de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico-recreativas sino deben cumplir con otras como la construcción de medios, atención a activistas, la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

2.1.5 Análisis del autoregistro de presupuesto de tiempo a los adultos mayores de 65-74 años de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

El autoregistro de tiempo realizado a los adultos mayores, se utilizó para constatar el tiempo promedio de sus actividades en un tiempo de 24 horas (Anexo No.5) para ello se les explicó cómo debían realizar esta actividad.

La tabla que se muestra a continuación refleja los resultados de las actividades del autoregistro de tiempo de los adultos mayores, días entre semana.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
24	Trabajo o Estudio	0:45
	Transportación	0:55
	Necesidades Biofisiológicas	9:27
	Tareas Domésticas	3:29
	Actividades de Compromiso Social	1:16
	Tiempo Libre	9:28
	TOTAL	24:00

Las necesidades biofisiológicas con 9:27 horas son las de mayor tiempo promedio utilizada por los adultos mayores entre 65-74 años, las de menor uso resultaron las actividades de *trabajo o estudio* con 0:45 minutos y el tiempo libre es de 9:28 horas, resultando este último un espacio importante en el esquema de vida de los adultos mayores.

Las principales actividades realizadas en el tiempo libre por los adultos mayores se muestran reflejadas en la siguiente tabla.

Muestra	Principales actividades realizadas en su tiempo libre	Tiempo Promedio
24	Ver Televisión	3:15
	Oír Radionovelas	2:15
	Reunión Social	1:60
	Juegos de Mesa	0:45
	Otras Actividades	1:93
	TOTAL	9:28

Como se puede observar, las principales actividades realizadas en el tiempo libre en los adultos mayores estudiados, fueron ver televisión con 3:15 horas seguido de oír radionovelas 2:15 horas, otras actividades con un tiempo de 1:93 horas, reunión social 1:60 horas y la de menor tiempo son juegos de mesa con 0,45 minutos.

2.1.6 Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.

Uno de los instrumentos que aportó valiosos resultados lo constituyó el Fórum comunitario, para ello se convocó una reunión donde se encontraban los factores implicados, personalidades, entidades y organizaciones para llevar a vías de hecho un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores, teniendo como centro la comunidad y la circunscripción, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para el aprovechamiento del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas de la circunscripción 193, la vinculación de las familias y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

- Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
- Mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades.
- Medios de enseñanza.
- Dirección de la actividad.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores.

Las principales tareas a desarrollar por cada comisión son:

Comisión No. 1 Encargada de la divulgación de las actividades.

- Confeccionar carteles, murales para colocarlos en lugares visibles. (Bodegas, Consultorio del Médico de la Familia, entre otros)
- Divulgación de las actividades propuestas.

- Dar a conocer con anterioridad el plan de actividades que se desarrollarán en la circunscripción a través de los medios masivos de difusión. (Radio)
- Realizar actividades de charlas, conversatorios invitando a los profesores de recreación encargados de las actividades físico-recreativas para su promoción en la circunscripción.

Comisión No. 2 Encargada del mantenimiento y cuidado de las áreas para el desarrollo de las actividades.

- Mantener las áreas en buen estado.
- Convocar trabajos voluntarios por parte del combinado deportivo, la circunscripción y los C.D.R.

Comisión No. 3 Medios de enseñanza.

- Confeccionar medios de enseñanzas que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, balones medicinales, banderas, logotipos, bastones.
- Realizar exposiciones sobre la creación de medios de enseñanza.
- Garantizar la recuperación de los materiales y medios con que se cuenta.

Comisión No. 4 Dirección de la actividad.

- Garantizar toda la actividad desde su organización hasta su clausura.

2.2. Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas.

Para su elaboración se ha tenido en cuenta en primer lugar los resultados del diagnóstico inicial los cuales han reflejado limitaciones en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de la circunscripción. La propuesta incluye sugerencias metodológicas para cada actividad, se precisa no solo el objetivo general sino los específicos de cada actividad, los cuales están en correspondencia con el nivel de conocimiento que deben tener los adultos mayores de acuerdo a su edad y características individuales.

Para el desarrollo de este plan, se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, lo que permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Mediante el plan de actividades físico-recreativas se puede canalizar la propia creatividad, liberar tensiones y/o emociones, orientar positivamente las angustias cotidianas, reflexionar, divertirnos, aumentar el número de amistades, comprometernos colectivamente.

El plan cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él participan los adultos mayores y lo hacen acompañados de sus nietos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un programa porque:

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, recreativas permitiendo un Equilibrio.
- Posibilita la participación de los adultos mayores y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos, necesidades y características individuales de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El plan permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

2.3. Sugerencias metodológicas generales.

Para la selección de los objetivos se tendrá en cuenta la relación que debe existir entre necesidades de los adultos mayores y los objetivos que persigue el aprovechamiento del tiempo libre, tanto de la esfera cognitiva (conocimientos, habilidades y capacidades), como de la esfera afectivo-motivacional (motivos, sentimientos, valores, actitudes y conductas).

Es necesario tener en cuenta los momentos en las que se van a introducir las actividades y el tiempo de duración. Se precisa que exista un balance entre las actividades que se desarrollen para que no se pierdan sus objetivos centrales. Para el tratamiento metodológico a las temáticas se ha tenido en cuenta el enfoque alternativo y participativo.

Para la puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas se hace necesario tener una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones implicadas en su ejecución, llámese combinado deportivo, comunidad y consejo popular.

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adultos mayores estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y familia de los adultos mayores.
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.
- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales.

2.4. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas.

Este plan de actividades físico-recreativas plantea mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores estudiados y tienen el fin de lograr su bienestar bio-psico-social. Estas actividades crean una oferta físico-recreativa, educativa,

creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Las actividades posteriormente expuestas están orientadas a la recreación en la naturaleza sin rendimiento, con una alta libertad reglamentaria, en la mayoría de los casos sin necesidad de implementos sofisticados y bajo la orientación del personal capacitado.

Objetivo general

Contribuir al aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor con edades de 65-74 años de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” dando respuestas a sus gustos y preferencias para incrementar su participación y bienestar bio-psico-social .

Objetivos específicos

- Incrementar las ofertas de actividades físico-recreativas para adultos mayores de 65-74 años de la circunscripción 193 con el propósito de un mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- Incrementar la participación de los adultos mayores con edades de 65-74 años de la circunscripción 193 en las actividades físico-recreativas que se organizan para el aprovechamiento del tiempo libre de los mismos.
- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- Mejorar el bienestar bio-psico-social de los adultos mayores con edades de 65-74 años de la circunscripción 193 a través de actividades físico-recreativas.

Objetivo educativo de este plan de actividades

- Desarrollar en los adultos mayores con edades de 65-74 años de la circunscripción 193, sentimientos de amor y respeto entre los participantes, subordinando los intereses individuales al colectivo, propiciando la ayuda mutua y enseñar a controlar las emociones.

Dosificación:

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características individuales de cada participante y del propio grupo.

Frecuencia: Diaria, semanal, mensual y trimestrales.

Sesión: Mañana, tarde y noche

Métodos:

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

- ✓ Áreas de los CDR de la comunidad, consejo popular “Hermanos Cruz”.
- ✓ Instalaciones deportivas de la circunscripción.

Indicaciones Metodológicas y Organizativas Generales.

- ✓ Para la puesta en marcha de este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- ✓ Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- ✓ Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la

actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

- ✓ Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- ✓ Los festivales gimnásticos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- ✓ Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

En la siguiente tabla se resumen las actividades físico-recreativas de manera general, se harán explícitas con posterioridad.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales deportivo recreativos	Circunscripción	Mañana	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Circunscripción	Mañana	Mensual
3.	Festival de Composiciones Gimnásticas	Circunscripción	Mañana	Trimestral
4.	Maratones Populares	Entorno de la Circunscripción	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Áreas de la Circunscripción.	Mañana	Mensual
6.	Bailoterapia	Canchas de la ESBU "Carlos Ulloa".	Mañana Tarde	Mensual
7.	Tertulias con glorias deportivas.	Sala de Video	Mañana	Trimestral
8.	Festival de la Reina	Área Recreativa	Noche	Semestral
9.	Talleres de Artesanía (mujer creadora)	Áreas de la Circunscripción.	Mañana	Trimestral
10.	Charlas Educativas	Sala de Video	Mañana	Mensual

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festivales Deportivo-Recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adultos mayores para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, el vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la solidaridad, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza.

Organización: 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, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etarios, propicia la interacción de los adultos mayores motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el último 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 en las áreas deportivas del pedagógico, por estar céntrico y reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro de la circunscripción, con condiciones favorables como las áreas deportivas de la ESBU "Carlos Ulloa".

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No.1.1 - Juegos de mesa (servicio móvil de ludoteca pública)

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís.

Área No. 1.2 - Juegos predeportivos.

Traslado del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del programa “A Jugar” (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No. 1.3 -Juegos tradicionales.

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag.), tracción de la soga, palo encebado. Competencias de juegos de ocasión (chivichana, quimbumbia, etc.), tesoro escondido.

Área No. 1.4 - Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencias de baile.

Área No. 1.5 - Actividades deportivas.

Voleibol recreativo, bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales y moda.

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 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, del propio consejo popular.

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, de todas las edades, 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 No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los adultos mayores diferentes juegos físico-recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización: Esta actividad se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el estadio, rotándose por otras áreas como el área recreativa, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

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

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: trompo, bolas, argollas.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Palo encebado.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de pellet.

Competencias en equipos (Relevos).

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Construcción de torres con objetos desechables.
- Transportar vasos de agua (desechables) sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Transportar frutas con una cuchara en la boca (limón, ciruela, guayaba, mamoncillo) sin utilizar las manos.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.

- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

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 No.3- Festival de Composiciones Gimnásticas.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades gimnástico-deportivas de forma sana.

Organización: Consiste en la organización de festivales de Composiciones Gimnásticas, de corta duración, que serán desarrollados trimestralmente, en las áreas deportivas de la ESBU “Carlos Ulloa”, donde participarán todos los círculos de abuelos del consejo popular.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán las composiciones gimnásticas en representación de las diferentes circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, aspectos a evaluar).

La duración de la competición convocada estará en dependencia de la cantidad de equipos y el tiempo de duración de cada composición gimnástica, según lo acordado por los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, como árbitros y jueces en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.4- Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos etarios.

Organización: Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, ya que el objetivo fundamental es arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Actividad No.5- Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adultos mayores aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización: Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el juego en que se competirá, entre los que se alternará: dominó, damas (española y polonesa), parchís, tenis de mesa, ajedrez y cartas.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuerdas u organizaciones de masas.

Actividad No.6- Bailoterapia.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adultos mayores, a través de ejercicios de bajo impacto, vinculados con pasos de bailes enfatizando en los bailes tradicionales propiciando las relaciones sociales y la camaradería.

Organización: Estas se centrarán fundamentalmente de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Como su nombre lo indica, son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical. Esta se utiliza siempre que se cuente con los medios necesarios. Además puede incluir clases de baile. Se debe tener presente los bits de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas o percusión. Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de combate y artes marciales, como el tae-won-do, el tai-chi, etc., de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido son las canchas de la ESBU "Carlos Ulloa", se podrán desarrollar en otros sitios de la circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de los ejecutantes como de los espectadores.

Actividad No.7- Tertulias con Glorias Deportivas.

Objetivo: Fomentar en los adultos mayores el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

Organización: Se planificarán dos formas de llevarla a cabo:

- Encuentros, talleres con figuras y glorias deportivas de todos los deportes en general, en la Vocacional u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a glorias deportivas.

Se realizará una introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adultos mayores, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

Actividad No.8 Festival de la Reina.

Objetivo:

Festival de la Reina: Tiene como objetivo desarrollar la creatividad y el buen estado emocional.

Organización: Cada círculo de abuelo tendrá la posibilidad de presentar candidatas a la Reina del año en eventos semestrales donde se elegirán las candidatas al evento. Se realizarán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo del consejo popular y delegado de la circunscripción para el apoyo con personal técnico especializado y la divulgación a la actividad, se invitarán a círculos de abuelos de otras circunscripciones para lograr mayor competitividad y motivación de la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en el área recreativa de la circunscripción y se logrará una buena divulgación, mediante carteles en áreas aledañas a la entrada de dicho centro recreativo con fecha, hora y lugar de realización. La duración de la competición estará en dependencia de la cantidad de participantes. Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, instructores de arte de cultura, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, como árbitros y jueces en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.9- Talleres de Artesanía. (mujer creadora)

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales de la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización: Se rotarán estas actividades por las diferentes cuadras de la circunscripción, tratando de abarcar, además de los adultos mayores, al mayor

número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de manifestaciones culturales se incluirán: trabajos manuales, pinturas, pomas, arte culinario, orfebrería, artesanía, costura y bordado entre otras.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, cumpleaños colectivos, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.10. Charlas Educativas.

Objetivo: Elevar los conocimientos sobre variados temas de educación para la salud propiciando la eliminación de estados psicológicos negativos.

Organización: Se realizarán con personal de la salud, el tratamiento de los temas se realizará a través de técnicas participativas para facilitar la interacción, el intercambio y comprensión de las temáticas, teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los adultos mayores. Se efectuará los fines de semana y se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección de salud de nuestro consejo popular, para el apoyo con personal técnico especializado, se invitarán a adultos mayores de otras circunscripciones para lograr mayor motivación y participación en la actividad. Esta actividad se llevará a cabo en la sala de video de la circunscripción.

2.5. Valoración del plan de actividades físico-recreativas.

Valoración por Criterio de Especialistas.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Raúl González Pérez	31	FCF "Nancy Uranga"	Met. Prov. de Recreación.
Luis Hernández Portal	37	FCF "Nancy Uranga"	Met. Prov. de Recreación.
Luis Alberto Cuesta Martínez	27	FCF "Nancy Uranga"	Jefe de la disciplina de Recreación en FCF
Arturo Aguilar Hernández	14	FCF "Nancy Uranga"	J/ Dpto. de Cul. Fis. y Rec.
Neglis Mosqueda Frómeta	20	FCF "Nancy Uranga"	Profesor de Recreación

Para la valoración teórica del plan de actividades físico-recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 14-37 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta su efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

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

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera tan sensible, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que lo conforman,

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo en los marcos de la comunidad, no necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas.

A su vez, fue aplicada a los adultos mayores una pequeña **encuesta de estado de opinión y satisfacción** (Anexo No.7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades físico-recreativas ofertadas han tenido gran variedad y les ha permitido elevar su nivel físico y cognitivo, responden a sus necesidades y contemplan sus gustos y preferencias.
- Que el plan de actividades físico-recreativas guarda armonía con las características bio-psico-sociales propias de la edad de cada adulto mayor, por lo que eleva su calidad de vida.
- Que nunca antes en su comunidad se le había dado tanto peso a un tema tan importante.

2.6 Resultados de las observaciones.

Un vez puesto en práctica el plan, el autor procedió a la aplicación de una segunda observación, a 4 actividades de las organizadas, en el primer semestre 2011, se obtuvo los resultados que a continuación se manifiestan, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después del plan confeccionado) donde se puede observar la mejoría que tuvo la recreación para estas personas, resaltando por parte del autor que hay que continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros de los cuales se observaron que presentan sus deficiencias. Los resultados de estas observaciones se ven reflejados en la tabla que se muestra a continuación:

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
4	Idoneidad del lugar	3	75	1	25	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	3	75	1	25	-	-
	Preparación y desarrollo de los promotores	2	50	2	50	-	-
	Comportamiento de los adultos mayores	3	75	1	25	-	-
	Resultados de la Actividad	3	75	1	40	-	-

Como se aprecia en la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz de las comisiones creadas en el fórum comunitario con los familiares de los adultos mayores existe un trabajo en la creación y cuidado de las áreas destinadas a la recreación. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables también hubo un avance positivo aunque es uno de los aspectos que todavía se debe continuar reforzando al encontrarse evaluada una actividad de regular.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseen una preparación y se nota que la unidad de acción con la comunidad y los familiares hace que el indicador avance. El comportamiento de los adultos mayores en las actividades fue uno de los aspectos más positivos gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas actividades, aspecto fundamental en el logro del desarrollo de las actividades recreativas.

En relación a los resultados de la actividad se constata una mejoría aunque se debe continuar trabajando ya que no siempre se realiza el análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades en ese momento que se finaliza la actividad como futura preparación de otras.

2.7. Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad.

Después de aplicar varios instrumentos investigativos para valorar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores antes mencionados se aplicó una entrevista grupal semiestructurada a un grupo de personas residentes en la referida comunidad con el objetivo de constatar el impacto social, educativo, que tuvo el plan después de llevarlo a cabo y en qué medida proporcionó transformaciones en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores en la propia comunidad.

Las personas involucradas fueron familiares, vecinos, núcleo zonal, presidentes de CDR. Las preguntas estaban dirigidas a que nos comentaran acerca de su apreciación en cuanto al desarrollo de las actividades físico-recreativas, que abordaran acerca de los aspectos positivos y negativos del plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad y que nos hicieran saber algunas sugerencias para perfeccionar el mismo.

En cuanto a las respuestas todos los entrevistados reflejaron buenos criterios acerca del desarrollo de las actividades, buen entusiasmo por parte de todos los involucrados en el plan de una u otra forma.

En cuanto a los aspectos positivos del plan la representación del núcleo zonal y los presidentes de CDR reflejaron que los adultos mayores estaban realizando actividades adecuadas para su recreación, familiares y vecinos manifestaron que estaban más sociables, que con el rescate de lugares dentro de la comunidad para la confección de áreas recreativas había mejorado el entorno social. En cuanto a los aspectos negativos del plan todos coincidieron que fue la duración del mismo y ese fue el aspecto negativo que nos dieron como una de las sugerencias, que el plan continuara, otras de las sugerencias para perfeccionar el mismo fue darle participación a más personal dentro de la comunidad y enriquecer el plan con otras actividades para no aburrir a los adultos mayores.

2.8. Efectividad de la propuesta.

La efectividad de la propuesta se materializa con los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados, donde se observan resultados favorables en cada uno de los indicadores de forma progresiva a su ejecución, independientemente a ello el autor procedió a la aplicación de la prueba de décima de diferencias de proporciones considerando para ello los resultados obtenidos en los dos momentos de materialización de la observación (antes y después de la aplicación del plan de actividades) y teniendo en cuenta los 5 indicadores establecidos y considerando los resultados que son contemplados dentro de la categoría de bien. Estos resultados se ven reflejados en la siguiente tabla:

Indicadores	Diagnóstico inicial	Diagnóstico final	P	Nivel de significación
Idoneidad del lugar	25	75	0,04	Altamente significativo
Preparación de la actividad y medios para la misma	0	75	0,01	Altamente significativo
Preparación y desarrollo de los promotores	25	50	1,05	Muy significativo
Comportamiento de los adultos mayores	25	75	0,04	Altamente significativo
Resultados de la Actividad	0	75	0,01	Altamente significativo

CONCLUSIONES.

1. La sistematización de las concepciones teórico-metodológicas que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación física, permitió constatar la gran significación de las actividades físico-recreativas en la modificación de los modos de actuación de los diferentes grupos etarios, constituyendo un requisito fundamental la valoración de sus necesidades, gustos, intereses y preferencias.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación al aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores entre 65-74 años, posibilitó determinar un espacio de tiempo libre promedio de 9.28 horas que no es aprovechado de la forma más adecuada, evidenciando insatisfacciones relacionadas con el plan de actividades físico-recreativo vigente en la comunidad, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas.
3. El plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores entre 65-74, se estructuró teniendo en cuenta sus necesidades, gustos, intereses y preferencias, las actividades que se proponen cuentan con las indicaciones metodológicas necesarias para su aplicación práctica.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor entre 65-74 años, demostró, que es factible, efectivo, viable y de relevancia; la mayor evidencia está en la transformación experimentada en la esfera instructiva y educativa traducida en los cambios actitudinales generados.

RECOMENDACIONES.

- Continuar enriqueciendo el plan de actividades empleando otras formas de organización, de acuerdo a los intereses y necesidades de los adultos mayores.
- Valorar la posibilidad de validar la propuesta en la comunidad, dando un seguimiento sistemático a sus actividades y consideraciones metodológicas.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
3. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
4. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
5. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
6. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
7. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
8. Ceballos. JL (2003). Artículo Actividad física y salud.
9. CD de la Maestría en Actividad Física en la Comunidad.
10. Cerda Hugo. (2005). Manual metodológico de Recreación INDER.
11. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
12. Colectivo de autores (1988). Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
13. Colectivo de autores. (1979). Recreación. Impreso en la unidad "Cesar Escalante de la empresa de medios y propaganda de Pinar del Rió.
14. Colectivo de autores. (1983). Manual de la masividad. INDER. La cultura física y el deporte en el territorio.
15. Colectivo de autores. (1983). Manual metodológico 8 P.H.M. Recreación INDER.
16. Colectivo de autores. (2005). Fundamentos de la investigación educativa modulo I .Segunda parte. Maestría en ciencias de la educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

17. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao.
19. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
20. Denis E, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
21. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
23. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirantlo Blanch.
24. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
25. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
26. Fullea Bandera, P y Col. (2002).Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
27. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
28. García Ferrando, M. (2000). Sociología del deporte. Editorial Alianza. Madrid. 374p.
29. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
30. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
31. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
32. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

33. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
34. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. *Materiales de Sociología del deporte*. Madrid: *Genealogía del Poder*, 23: 109-132.
35. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, *Revista digital de educación Física y Deportes (Arg)* 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).
36. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en la adolescencia y al juventud. En: *Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud*. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
37. Konstantinov, F. y col. (1980). *Fundamentos de filosofía marxista leninista*, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
38. López Alfonso, Julio E. (2004). *Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
39. López Andrad, B. (1982). *Tiempo libre y Educación*. Madrid. Escuela Española.
40. López Rodríguez, Alejandro (2006). *La Educación Física más educación que física*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
41. Martín De Andrés (1996). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f. p. año 1985*. "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
42. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). *Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000)*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
43. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). *Deporte y calidad de vida*. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
44. Martínez del Castillo, J. et al (1991). *Estructura ocupacional del deporte en España*. Madrid: Consejo Superior de Deporte.

45. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
46. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
47. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.
48. Mesa Aniceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
49. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008.
50. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
51. Munné, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
52. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
53. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
54. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
55. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
56. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
57. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
58. Popov, S. N. Dr. (1998).La cultura física terapéutica. Editorial Raduga. Moscú.
59. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.

60. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
61. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
62. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
63. Toledo Benedit, Josefina 2004) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
64. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
65. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
66. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
67. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS.

Anexo No.1 Guía de observación # 1 a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades físico-recreativas en la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción 193.

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adultos mayores		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

4- En los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

Anexo. No. 2. Encuesta a los adultos mayores entre 65-74 años.

La presente encuesta forma parte de una investigación que se viene desarrollando en la circunscripción dirigida al aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores. Tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los adultos mayores sobre las actividades físico-recreativas y cuáles son de su preferencia, puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta. Favor de no colocar su nombre. Agradecemos de antemano su colaboración.

Sexo: M_____ F_____ CDR: _____

1- Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre

Sí _____ No _____ Pocas_____

2- De las siguientes actividades físico-recreativas cuales tú realizas en tu tiempo libre.

Juegos de mesa _____ Fumar_____ Ver T.V _____ Oír música_____ Leer_____

Oír radionovelas_____ Visitar familiares_____ otras_____ ¿Cuáles?

3- Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en tu circunscripción o CDR.

Sí_____ No_____

4- De las siguientes actividades físico-recreativas ¿cuáles te gustaría realizar en tu tiempo libre?

___ leer _____ juegos de mesa

___ ver TV. _____ excursiones

___ oír música _____ juegos recreativos

___ cumpleaños colectivos _____ juegos tradicionales

___ otras

5- ¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades físico-recreativas?

Diárias_____ Semanales_____ Mensuales_____

Muchas gracias.

Anexo No. 3. Entrevista al delegado de la circunscripción, médico y presidente de los CDR.

Objetivo: Constatar con el delegado de la circunscripción y los presidentes de los CDR el conocimiento que tienen sobre la puesta en práctica de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores.

Nombre: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia laboral: _____.

Cargo que ocupa: _____.

1 ¿Conoce usted de algún plan de actividades físico-recreativas en su circunscripción o CDR?

2 ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades en su circunscripción o CDR?

3 ¿Qué actividades físico-recreativas realizan los adultos mayores en su circunscripción o CDR?

4 ¿Conoce usted en que actividades aprovechan el tiempo libre los adultos mayores de su circunscripción o CDR? Que no sean actividades recreativas.

5 ¿Participa usted como máximo responsable de la circunscripción o CDR en las actividades recreativas que se realizan?

6 ¿Comente brevemente sobre las relaciones del combinado deportivo con las entidades que usted representa?

7 ¿Usted considera necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores en su circunscripción o CDR? Explique brevemente.

Muchas gracias.

Anexo No. 4. Entrevista a informantes claves

Objetivo: Determinar el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia laboral: _____.

Cargo que ocupa: _____.

1- Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan u orientan el trabajo de los profesores de recreación.

3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su escuela comunitaria en las actividades físico-recreativas con los adultos mayores?

4- ¿Qué elementos tiene usted presente para controlar el trabajo de sus profesores en las actividades recreativas?

5- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

6-Comente sobre las relaciones de la escuela comunitaria con entidades, dirigentes del consejo popular y miembros de la comunidad.

7-¿Considera usted necesario la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores con edades comprendidas entre 65-74 años en la comunidad? Justifique.

Anexo No.6. Entrevista a especialistas.

Estimado(a) Colega.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica un plan de actividades físico-recreativas que permita dar solución a las dificultades existentes en relación al aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores de 65-74 años.

Es de interés del grupo de investigación someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos considerado que usted pudiera aportar una valiosa información, para tal valoración tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- a. Efectos: Visto como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadenas, las que pueden ser buenas o malas , tener resultados favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.
- b. Aplicabilidad: Si lo resultados son satisfactorios puede que sean aplicables tal como se proponen, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.
- c. Viabilidad: Está relacionada con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por consecuencias presente tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología pueda ser aplicable y con ella obtener resultado favorables.
- d. Relevancia: Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera que se investiga, novedad teórico, práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Anexo No.7: Encuesta a los adultos mayores sobre el nivel de satisfacción del plan de actividades.

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se está desarrollando en la circunscripción, relacionada con la implementación de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Se siente satisfecho con el plan de actividades físico-recreativas implementado y del cual usted es participe?

Sí ____ No ____

1.1 En caso de que la respuesta sea positiva exponga mediante tres razones el ¿por qué? de su nivel de satisfacción.

a. _____.

b. _____.

c. _____.

1.2 En caso de que la respuesta sea negativa exponga sus criterios.

Muchas gracias

Anexo No.8 Guía de observación # 2 a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción 193.

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adultos mayores		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

4- En los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

Anexo No.9. Entrevista grupal a personas residentes en la comunidad.

Objetivo: Constatar con los residentes de la comunidad acerca del impacto social, educativo, etc., que tuvo la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores entre 65-74 años de la circunscripción 193 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Nombre: _____.

Función dentro de la comunidad: _____.

- 1 ¿Qué apreciación tiene del desarrollo de las actividades físico-recreativas?
- 2 ¿Cuáles aspectos positivos relevantes apreció en el plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad?
- 3 ¿Cuáles aspectos negativos apreció en el plan de actividades físico-recreativas aplicado para los adultos mayores de su comunidad?
- 4 ¿Qué sugerencias puede aportar para perfeccionar el plan de actividades físico-recreativas elaborado para los adultos mayores de su comunidad?

Muchas Gracias

Gráfico #1. Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

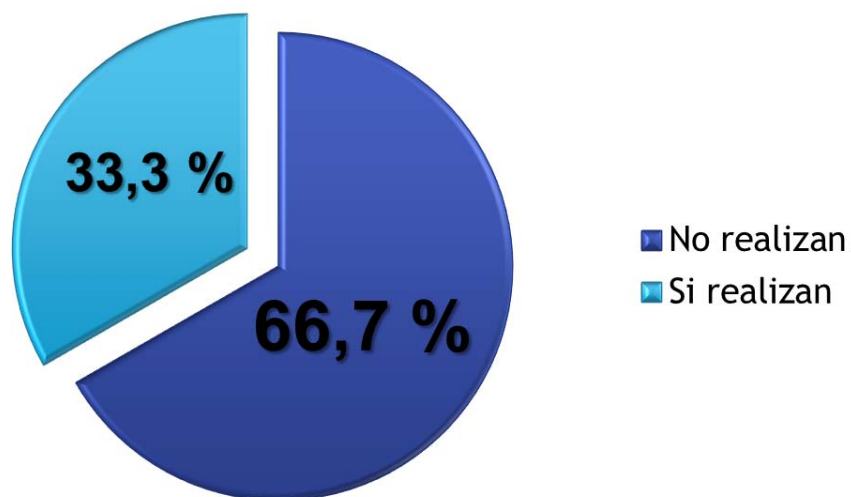


Gráfico #2. Conocimiento por las actividades ofertadas

■ No conocen ■ Si conocen

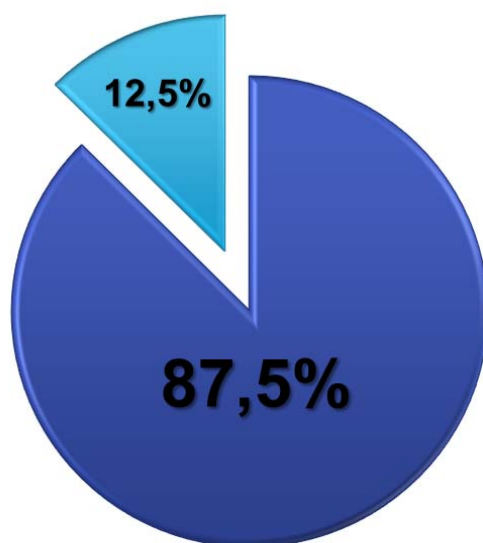


Grafico # 3. Preferencias por la frecuencia de realización de las actividades ofertadas.

