

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO”
SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL
BÁGUANOS**

***PROGRAMA PARA FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR***

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

***AUTOR: LIC. JOSE ALFREDO ALMIRALL GONZALEZ
TUTOR: MSC. JORGE MIGUEL SUAREZ PORTELLES***

HOLGUÍN: 2011

RESUMEN

La utilización de la recreación en el contexto comunitario para elevar la calidad de vida de los adultos mayores es una propuesta válida, de gran actualidad e impacto social. No obstante, por variadas razones no siempre se logra esta meta, lo que se constató en la comunidad rural De potrerrillo del municipio Báguano.

Para solucionar esta problemática se elaboró e implementó un programa recreativo comunitario para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. En ella se emplearon diferentes métodos de investigación de nivel teórico y empírico, que permitieron la obtención, procesamiento e interpretación de la información. En el programa propuesto se definen las áreas, factores comunitarios implicados, actividades variadas con su estructura, así como precisiones para su implementación en la práctica.

Los principales resultados obtenidos con su aplicación en la comunidad referida se observó una: mayor motivación y participación de los adultos mayores en las actividades propuestas, se alcanzaron mejoras en los indicadores de calidad de vida identificados, participación activa de los diferentes factores comunitarios y la utilización de las potencialidades que ofrece la comunidad, entre otros aspectos. La validez de la misma se constató a través de la aplicación de la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno.

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I Consideraciones acerca de las actividades recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en una comunidad rural.....	12
Epígrafe 1-1 El envejecimiento como proceso natural de los seres vivos, características anatomofisiológicas y psicológicas del adulto mayor. Calidad de vida en el adulto mayor.....	12
Epígrafe 1.2 La comunidad. Espacio principal para la atención del adulto mayor.....	19
Epígrafe 1.3 La recreación y el empleo del tiempo libre.....	34
Epígrafe 1-4 Caracterización inicial sobre la calidad de vida en el adulto mayor en la comunidad de potrerrillo del municipio Báguano.....	44
Capítulo II. Programa de actividades recreativas.....	50
Epígrafe 2-1 Las actividades recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor.....	50
Epígrafe 2-2 Actividades que forman el programa.....	54
Epígrafe 2-3 valoración de los resultados alcanzados con la aplicación de las actividades físicas recreativas propuestas para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores el la comunidad de potrerrillo.....	66
CONCLUSIONES.....	71
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	74
BIBLIOGRAFIA.....	76
ANEXOS.....	82

INTRODUCCIÓN

Las naciones unidas estiman que habitan en el mundo 600 millones de personas de edad avanzada y que se llegará a 2 mil millones en el año 2050, cifra que superará la población de 0 a 14 años, por primera vez en la historia, como expresión del envejecimiento poblacional.

Los pronósticos y proyecciones del envejecimiento poblacional no son iguales para todas las regiones del planeta, mientras en los países desarrollados la esperanza de vida al nacer es de 75 años, en África no rebasa los 45, por las secuelas de siglos de colonialismo, neocolonialismo y los estragos de pandemia como el VIH/SIDA entre otras causas.

Cuba no está exenta del fenómeno del envejecimiento poblacional, está entre los 50 países con mayor proporción de personas con 60 años o más, lo cual representa el 16.6% de sus habitantes y se estima que en el 2025, sea el 26,1%.

La marcada disminución de la natalidad es una de las características condicionantes del envejecimiento iniciado en 1978 con la caída de las tasas de fecundidad (cantidad de hijos) y de reproducción (cantidad de hembras) hasta llegar a los momentos actuales que es de 1,43 y 0,69 respectivamente. Desde el punto de vista demográfico para que se garantice el crecimiento poblacional, el legado de cada mujer debe ser como mínimo, 2,1 hijos, de ellos una del sexo femenino.

Tal disminución de la fecundidad en nuestra población en edad reproductiva es una de las principales causas del decrecimiento poblacional registrado desde el 2006, año en el que los nacimientos llegaron a su nivel más bajo en las últimas seis décadas, y la población decreció en más de 4000 habitantes comparado con el 2005, tendencia que continuó atenuada en el 2007 y se mantiene en lo transcurrido del 2008.

Existen tres factores que determinan en envejecimiento de una población. Se exponen a continuación por orden de importancia:

- 1- Disminución de la tasa de fecundidad: al disminuir el número de nacimiento, la cantidad de jóvenes disminuye, y por tanto, de manera relativa aumenta el número de personas mayores en la sociedad.
- 2- Disminución de la natalidad.
- 3- Modelo de migraciones: los flujos migratorios siempre han intervenido, de una manera u otra en la composición étnica de la población. Otro factor importante ha tener en cuenta es la disminución de la mortalidad.

La repercusión del envejecimiento y de las enfermedades que se le asocian, sobre los sistemas de salud son evidentes. Los ancianos constituyen los mayores consumidores relativos o absolutos de servicios de salud y medicamento en cualquier país, lo que por supuesto, determina una preocupación especial.

Todas las tendencias demográficas tienen consecuencias sociales importantes. El logro del desarrollo sostenido exige un equilibrio adecuado entre los factores sociales, económicos, ambientales y los cambios en el crecimiento, distribución y estructura de la población. Ello exige un esfuerzo importante por parte de los gobiernos y las instituciones.

Del 26 de julio al 6 de agosto de 1982 en Viena, Austria, se realizó la Asamblea Mundial sobre envejecimiento, como resultado se aprobó el plan de acción internacional, que dictó recomendaciones que son de trascendental importancia si se pretende enfrentar con dignidad este problema en el planeta.

Es válido recordar dos:

- La tendencia al encarecimiento de los sistemas de servicios social y atención sanitaria.
- La atención de las personas de edad debe ir más allá del enfoque puramente patológico, debe abarcar la totalidad de su bienestar, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, mentales, sociales y ambientales.

- En 1993, durante el primer seminario sobre atención al anciano, bajo el tema, “Atención al Anciano en Latinoamérica, necesidades y perspectivas”, se llegó a varias conclusiones ejemplo:
- Existe disparidad entre la disponibilidad y la distribución de recursos técnicos y humano.
- La familia por sí sola ya no puede atender todas las necesidades del adulto, sino tiene el apoyo de programas y servicios de la sociedad.
- Sin la presencia y formación de recursos humanos especializados va a ser imposible enfrentar el reto que el envejecimiento impone.
- Las investigaciones deben tener un enfoque multidisciplinario encaminado a dar solución de los problemas con un alto sentido práctico.

La prolongación de vida y la existencia de un creciente número de ancianos exigen que cada individuo y la sociedad toda adopten una nueva perspectiva de vida, pues deberán incluirse nuevos ciclos vitales que anteriormente se ignoraban. La sociedad y el individuo mismo requieren APRENDER A ENVEJECER, para la sociedad significa cambiar la percepción cultural del Adulto Mayor, especialmente de los propios ancianos que sería en potenciar sus capacidades y aceptar sus limitaciones.

Hoy “Aprender a Envejecer” para el individuo significa captar apresuradamente lo que puede ofrecer la vida en la ancianidad, aceptar las limitaciones biológicas normales y potenciar la experiencia vivida.

Aún hoy en el presente y sobre todo pensando en el futuro, lo fundamental es que el ser humano cambie su calidad de vida y entonces el significado de aprender a envejecer es realmente “Aprender a Vivir” las distintas etapas, de modo que para enfrentar el siglo XXI, el aprender a envejecer sea sólo una etapa más de Aprender a Vivir los distintos ciclos vitales.

El envejecimiento se ha transformado de un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social, que la prolongación de la vida tiene un doble significado: ser un anciano, reclama de la persona un esfuerzo diario

con miras a enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico y social aparecen la tercera edad.

El estado cubano para la atención de las personas de la tercera edad ha creado hogares de ancianos y casas de abuelos donde tienen una atención especial, médica y alimentaría, así como la constitución en 1984 de los círculos de abuelo, que tienen como objetivo fundamental la ejercitación física y psíquica y recientemente la incorporación a las cátedras de instrucción y educación del adulto mayor. Todas estas acciones están proyectadas a la participación de los adultos en actividades preventivas sobre salud física mental, al ser una vía importante para promover la socialización que necesitan los ancianos dentro de la comunidad.

Diariamente se enfrentan a los retos de la vida, para ello se le facilitan herramientas psicológicas y físicas necesarias, o sea, no perder el espacio que le corresponde por derecho dentro de la familia y la comunidad.

Antes de iniciar dicha propuesta se deben analizar aspectos desde el punto de vista fisiológico y sociológico, en ciencias encargadas del estudio del comportamiento y desarrollo de las sociedades, una de los rasgos característicos de las sociedades actuales y especialmente de los países desarrollados y con una economía consumista se enfilan hacia el sujeto, individualizando sus relaciones con el resto del mundo, donde la persona es el centro de atención, al dejar en un segundo plano los espacios y grupos sociales de donde surgió, todo lo contrario es lo observado en una sociedad socialista como la cubana, donde el ser humano ocupa el centro de atención como ente social, donde se promueven los valores humanos, las relaciones interpersonales y sociales y para su comunidad, donde se deben utilizar diferentes y variadas tareas que propicien el logro de estas metas destacándose, el deporte, el cual paso a ser un derecho del pueblo sin limitaciones de raza credo o religión.

El deporte en nuestro país tiene dos objetivos: promover la práctica del deporte para todo el pueblo, fundamentalmente los niños y los jóvenes, más no solo los niños y los jóvenes necesitan el deporte, sino también los adultos y las

personas de más edad el deporte lo necesitan incluso los ancianos... Fidel Castro Ruz. (1)

Estas palabras de Fidel sintetizan el papel y objetivo del deporte en la sociedad, al definir la medida en que se puede valorar su significación social para proyectar un trabajo comunitario que pueda producir o generar cambios sociales al mejorar la calidad de vida del pueblo, que es esencialmente el fin de la sociedad cubana. Para promover trabajo comunitario se debe iniciar lo que caracteriza y unifica a un grupo, saber que los une, que intereses y necesidades tienen unido a la defensa de su identidad del barrio que los representa en la ejecución de los proyectos sociales, donde deben conocer las características de esa comunidad que incluyen tradiciones culturales, deportivas, recreativas, formas de expresión, intereses comunes, inquietudes, dificultades sociales que los afecten, también conocer sus líderes comunitarios, así como los grupos de mayores riesgos.

La barriada donde ese ser social nació y se desarrolló se convierte en el lugar o espacio más importante para producir y generar cambios sociales.

En Cuba, después del triunfo revolucionario se han realizado importantes cambios sociales, culturales y económicos, para mejorar el desarrollo comunitario principalmente en las zonas rurales, donde se incluyen la creación de instituciones sociales, educacionales, de salud, las cuales han elevado y mejorado las condiciones de vida, también se han planificado diferentes proyectos comunitarios que han estado dirigidos a varios grupos de edades, especialmente niños, adolescentes y adulto mayores.

En el periodo 2005-2007 la esperanza de vida fue de 77,97 años al nacer para ambos sexos: 76 para los hombres y 80,02 para las mujeres, lo que significa que en Cuba viven 5 años más que el promedio del resto de latinoamericanos y caribeños .Raúl castro 1 p.

Por las características especiales de algunas comunidades rurales, los problemas sociales que se enfrentan día a día no permiten el logro de los objetivos propuestos. Un ejemplo de ello es la comunidad rural de potrerrillo del Municipio Báguanos Prov. Holguín, sin opciones para el uso del tiempo libre en

actividades sanas y una situación social crítica, con un bajo nivel cultural, alto índice de alcoholismo, tabaquismo, convivencia social y una situación precaria del fondo habitacional, así como una significativa cantidad de adultos mayores que evidencian la necesidad de buscar y proyectar actividades físicas recreativas para mejorar su atención.

Para lograr este fin se requiere establecer un vínculo sólido entre los técnicos de cultura física, recreación, médico de la familia, promotor cultural, trabajadores sociales, comisión de prevención de la zona, la familia y demás factores de la comunidad, donde se inserte el desarrollo de actividades físicas, recreativas y culturales que emergen desde la comunidad y para la comunidad, no siendo así en la totalidad de las actividades que actualmente se planifican. Lo que refleja con claridad un grupo de insuficiencias que se clasifican como las más evidentes las que a continuación se enumeran:

- Deficiente planificación de las actividades físicas recreativas, y la falta de sistematicidad.
- Escaso vínculo entre los diferentes factores comunitarios, la familia e instituciones de la zona.
- Bajo nivel motivacional y de satisfacción de los implicados en las actividades desarrolladas.
- Pobre participación de los adultos mayores en las actividades físicas recreativas propuestas.
- Insuficiente apoyo de la familia al adulto mayor, para propiciar su presencia en las actividades convocadas.

Por todo lo ante expuesto es que en la actualidad, se trabaja para lograr mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad, especialmente en comunidades rurales. Sobre esto se ha logrado una clara conciencia de la real y decisiva importancia de la atención de manera sistemática, afectuosa y motivada a estas personas, para procurar reinsertarlos y mantenerlos de forma activa en la vida social. Es necesaria la colaboración de todos para implementar el programa que favorezca los niveles de calidad de vida que necesitan estas

personas, basado en una integración de todos los factores comunitarios que pueden influir favorablemente en esta sensible y especial tarea.

Las reflexiones sobre esta problemática han provocado que surja la iniciativa de buscar soluciones para resolver el asunto abordado, por lo que se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer la calidad de vida del adulto mayor en un contexto comunitario rural.

Por lo que se propone como **objeto** de esta investigación: Proceso de atención al adulto mayor a través de la actividad recreativa en la comunidad.

Donde se ha tomado como **campo de acción**: La calidad de vida del adulto mayor en el contexto comunitario rural de potrerillo.

El objetivo que se persigue en esta investigación es: elaboración de un programa recreativo para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de Potrerillo, municipio Báguanos, Prov. Holguín.

Durante el proceso reflexivo a cerca del problema, surgieron las siguientes preguntas científicas:

- 1- ¿Qué aspectos teóricos metodológicos fundamentan el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor y la influencia de la actividad recreativa en este proceso?
- 2- ¿Qué características actuales manifiesta el proceso de atención a la calidad de vida en el adulto mayor que viven en la comunidad rural de Potrerillo del municipio Báguanos?
- 3- ¿Qué vías favorecen el desarrollo de la calidad de vida en el adulto mayor de la comunidad
- 4- ¿Qué nivel de efectividad ejerce el programa de actividades recreativas para obtener una mejor calidad de vida en el adulto mayor?

Para el logro del objetivo trazado y dar respuestas a las preguntas científicas anteriores se plantean las siguientes tareas de investigación.

- 1- Fundamentar los aspectos teóricos metodológicos sobre calidad de vida en el adulto mayor y la utilización de las actividades recreativas.

- 2- Diagnosticar el estado inicial del desarrollo de actividades que favorecen la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad de Potrerillo del municipio Báguanos?
- 3- Elaborar un programa recreativo para favorecer la calidad de vida en el adulto mayor.
- 4- Valorar los resultados alcanzados con la puesta en práctica del programa recreativo, para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del barrio de Potrerillo del municipio de Báguanos.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación.

Métodos teóricos:

Histórico-Lógico: Para conocer el desenvolvimiento histórico del objeto, criterios teóricos y las tendencias sobre los principales elementos que influyen en el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor y la necesaria integración de los principales agentes y factores comunitarios que promueven e influyen en el desarrollo de las actividades físicas recreativas.

Inductivo – Deductivo: Para definir sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente las características y relaciones fundamentales del objeto de estudio, para determinar las regularidades que se dan en la práctica social.

Análisis-Síntesis: Con el objetivo de analizar y sintetizar la información de la literatura consultada, para determinar la influencia de la comunidad la familia y demás factores en la tensión y alcanzar el fin de favorecer calidad de vida al adulto mayor; así como contextualización de los postulados que respaldan estas en la transformación de estilos de vida, así como para procesar la información obtenida con la aplicación de los métodos empíricos, lo que permiten la descomposición del fenómeno investigado en los diferentes elementos que lo forman para determinar sus particularidades y descubrir las relaciones y características generales .

Modelación: Se utiliza como procedimiento lógico del pensamiento para diseñar las actividades físicas recreativas que se proponen como tarea de la investigación. Gastón Pérez 69p.

Métodos y Técnicas del nivel empírico.

La observación: De suma importancia, permitió conocer la realidad mediante la perfección directa del problema; para constatar los resultados de la aplicación del programa de actividades físicas recreativas. Se confeccionó una guía de observación con el objetivo de conocer las causas del fenómeno.

Medios auxiliares: La fotografía.

Encuesta: Se aplicó a los adultos mayores, la familia y factores de la comunidad, para conocer la situación inicial y final del objeto de investigación.

Entrevista: Se utilizó para obtener datos sobre el objeto de estudio que es imposible lograr mediante la observación, se realizó a factores comunitarios y la familia para conocer criterios sobre la atención que se le brinda a los adultos mayores y la aplicación del programa física recreativa.

Matemático-Estadístico: Se utilizó el cálculo porcentual con el objetivo de procesar los datos recopilados y estimar proporciones sobre población y muestra.

Elaboración de tabla: Para establecer una mejor comparación sobre los datos obtenidos en estudio inicial, y final, y esclarecer elementos del problema.

La resolución de problema con experimentación sobre el terreno: como método de la investigación, acción participativa, para profundizar en las principales dificultades relacionada con el tema. Y valorar de forma sistemática los resultados de la puesta en práctica del programa y su perfeccionamiento a partir de los criterios de los implicados.

Técnica estadística y de procesamiento de la información: Cálculo porcentual.

Como técnica estadística y/o de procesamiento de información, con el objetivo de procesar los datos recopilados para poder hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionada.

Muestra y Metodología:

Población: La propuesta diseñada se aplicó a una población de 284 adultos mayores (universo), en una muestra de 43 personas, representa el 15,14% de ellas 31 mujeres y 12 hombres. Por edades clasifican 23 de 60 a 70 años de edad, 13 de 71 a 80 y 7 con 81 ó más, pertenecientes a la zona 2, circunscripciones 75 y 97, integrada por 15 CDR.

Los resultados alcanzados con la aplicación de los métodos de investigación se manifiestan con:

- Insuficiente calidad y cantidad de las ofertas relacionadas con las actividades recreativas.
- Alto nivel de insatisfacción de las personas implicadas en las actividades, reconociéndose un bajo nivel motivacional.
- Los diferentes factores institucionales llámese: combinado deportivo, consultorio del médico de la familia, la familia y la comunidad con sus organizaciones de masas no actúan de forma integrada por lo que se desaprovecha todo el potencial que posee la comunidad y sus individuos para la práctica sistemática de actividades físicas recreativas en función de favorecer el desarrollo de estilos de vida que mejoren la calidad de vida de esta personas adultas en dicha zonas.
- Pobre divulgación de las actividades a desarrollar en la comunidad con el objetivo de favorecer el mejoramiento de estas personas de la tercera edad.

En análisis realizado a cerca de estas irregularidades se determinaron las instituciones de la comunidad que deben participar para mejorar esta problemática y las áreas que deben incluirse en las realizaciones y poner en práctica el programa de actividades recreativas, Tales como: la familia, las instituciones y demás factores comunitarios.

Al analizar estos elementos se diseñó un programa, basado en actividades recreativas, con un carácter esencialmente educativo, proyectado en la preparación de la familia, al aprovechar las potencialidades que unido a la

comunidad, brinda en pos de lograr favorecer el desarrollo de estilo de vida en las personas de la tercera edad de la comunidad de Potrerillo.

Resultados esperados y aportes

El programa de actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida del adulto mayor, constituye un valioso instrumento para los técnicos de la cultura física de los combinados deportivos, la familia y factores comunitarios. El mismo favorece el desarrollo de mejor calidad de vida en el adulto mayor de zonas rurales, instruye y educa a los individuos al uso para su beneficio del tiempo libre en actividades sanas, incrementa la práctica de las actividades físicas recreativas de forma sistemática y organizada, mejora la salud de sus practicantes, eleva la cultura general de la familia y la comunidad e influye decisivamente en la comprensión de esta importante tarea, para propiciar la correcta integración de la familia y de los principales agentes comunitarios que realizan el trabajo de forma colectiva y así vencer los objetivos propuestos en cada actividad del programa.

DESARROLLO.

CAPITULO I Consideraciones acerca de las actividades recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en una comunidad rural

Epígrafe 1-1 El envejecimiento como proceso natural de los seres vivos, características anatomofisiológicas y psicológicas del adulto mayor. Calidad de vida en el adulto mayor.

El envejecimiento no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, sino que ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, siendo de interés para la filosofía, el arte y la medicina de todas las épocas.

El término Adulto Mayor, esta ligado de forma muy estrecha al envejecimiento.

El ser humano en la edad adulta comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución, en este momento de la vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas y a partir de ahí continua un período involuntario del que nadie puede escapar, el envejecimiento es un conjunto de modificaciones inevitables e irreversibles que se producen en el organismo con el paso del tiempo. Es una idea muy generalizada decir que el envejecimiento es la antesala de la muerte, idea que hace que la vejez sea una edad repudiada por muchos, aún por los propios ancianos.

La ciencia que estudia el proceso de envejecimiento en todos sus aspectos es Gerontología, que incluye las ciencias biológicas, médicas, psicológicas y sociológicas. Además, incluye la aplicación del conocimiento científico en beneficio del adulto mayor.

Por su parte, la Geriatria es una rama de la Gerontología y la Medicina, que se ocupa de los aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales en la salud y enfermedades de los ancianos, lo que hace una ciencia práctica aplicada, que se ocupa de la asistencia integral a estas personas.

Según Fong, Juana A. (15 p) El envejecimiento..... “Es un proceso irreversible y por el momento inevitable, nada escapa a él, envejecen personas, plantas, montañas, casas, cultura y hasta las ideas. Para cada organismo viviente existe un máximo de tiempo, que se modifica muy poco. El aumento de la edad se acompaña de cambios que repercuten sobre su proceso normal.

Roja Martínez, Jorge Luís. (5.p) “Señala que el envejecimiento se caracteriza, por la merma paulatina, sistemática y finalmente de las potencialidades fisiológicas de que esta dotado el individuo al nacer. Lo que trae como resultado (en etapas más avanzadas) incapacidad creciente para desenvolverse y adaptarse al entorno en que ha vivido.

Este proceso según Rojas comienza desde el mismo momento de la concepción, acentuándose a medida que le dan avances, y acompañan al individuo durante toda la vida hasta el momento de la muerte.

En el hombre, el envejecimiento adquiere una característica especial y más profunda, por ser un animal consciente y vivir en sociedad, lo cual implica que, además, de los problemas orgánicos se le añaden otros psicológicos (inadaptación familiar y social), que lo arrastran al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento crónico que generan problemas de salud.

A partir de la segunda mitad de la vida, la posibilidad de enfermar aumenta, merman las potencialidades fisiológicas y la capacidad de trabajo, lo cual trae como consecuencia que a las personas que sobrepasan los 70 años de edad les resulta difícil adaptarse al entorno social y familiares se debe a no poder mantenerse a tono con la dinámica social de ese momento, lo cual requiere crear programas de atención específico para este grupo poblacional, pues la inadaptación al medio incide también en la salud.

En la primera etapa de la vida, los procesos evolutivos aventajan a los involutivos, y entonces el individuo muestra una creciente maduración y progresos en su vida familiar y social, pero aproximadamente entre los 34 y 37 años de vida estos se equiparán lo cual indican que la maduración ya terminó, a partir de ese momento comienza a hacerse reconocibles los procesos de involución.

En ese momento el individuo toma conciencia que esta envejeciendo, pero en realidad, el proceso de envejecimiento había comenzado desde hace mucho tiempo atrás

Se define al envejecimiento poblacional como un aumento en la proporción de personas en los grupos de más edad de la población, por lo general, considerando como tales a los 60 años y más...

El envejecimiento del organismo humano, además, de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

En la sociedad actualmente se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, según Jorge Luíz Cevallos el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma puede contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de esto. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye, además, un problema económico importante para el desarrollo de toda la sociedad.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados, con la llegada de la edad madura en el organismo humano, diferentes cambios y fenómenos de carácter biológicos que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma significativa.

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

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

El sujeto que practica ejercicio físico de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Por lo que se puede reafirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

Los cambios que se observan en edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato ostiomuscular.

El envejecimiento según Jorge I Cevallos 5 p es:

- Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- Común a todas las especies.
- Es un proceso que comienza en el momento de la confección después de alcanzar la madurez reproductora.
- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pase el tiempo, como consecuencia final del proceso.

En estas definiciones queda claro que el envejecimiento es un proceso, que provoca cambios irreversibles en el ser humano. Jorge Luis Rojas 5p. incluye también a su definición las dificultades de adaptarse al propio entorno en que la persona ha vivido, criterio que se comparten a esta investigación.

Características anatomofisiológicas y psicológicas del adulto mayor.

Los cambios funcionales producto de la edad y el proceso de envejecimiento son palpables en los diferentes órganos y sistema.

En el sistema nervioso central se observa una disminución gradual de la fuerza, de la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, pérdida de la coordinación, los reflejos ya no son tan rápidos al reaccionar de forma lenta a los estímulos siendo menos eficaces, también empeora la memoria: como es el olvido y las reiteraciones de historias, se produce un marcado interés por el pasado, en ocasiones no le gusta nada, se muestran gruñones y regañones, quejándose constantemente.

En el sistema cardiovascular se elevan los niveles de presión arterial-sistólica y diastólica, los niveles de presión del pulso decrece, empeora la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la fracción de ejecución ventricular izquierda. El consumo máximo de oxígeno, parámetro utilizado para estimar el grado de actitud física decrece a medida que se embejece. el estudio clásico de Robinson, lo demostró que los niveles máximo de consumo de oxígeno se alcanzan entre los 20 y 30 años, a partir de ese momento se produce una declinación progresiva que hace que a los 70 años el consumo de oxígeno sea solamente el 70% del que existió a los 25 años. Castañer Herrera 177 p

En los órganos respiratorios se observa una merma de la ventilación y una pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, incrementa la frecuencia de los movimientos respiratorios y la respiración se hace más superficial.

En el tracto gastrointestinal: se disminuye la secreción del jugo gástrico así como la movilidad de los alimentos por el esófago, se incrementan los niveles de colesterol, se reducen por lo general la cantidad de proteína en el organismo y la digestión es más lenta, además, desde el punto de vista metabólico a partir de

los 25 años disminuye el gasto energético, el valor de referencia del metabolismo en reposo para hombres es de 1,2 Kcal. , a la edad de 25 años y a los 80 años es el 85 % de este valor. Castañer Herrera 177 p

Sistema Muscular: el volumen muscular decrece, se pierde elasticidad, aparece la atrofia muscular, disminuye la fuerza del músculo, también se pierde agua minerales. Esto hace cada vez más propenso a ruptura y distensión de las miofibrillas, al mismo tiempo se disminuyen las reservas de fosfato, al tener el papel deliberador de energía al crear condiciones necesarias para todo el movimiento físico.

En el aparato ostioarticular: los huesos se hacen más frágil, disminuye la movilidad articular, unido a la pérdida de cartílago. A consecuencia, las personas de edad avanzada tienen mayor probabilidad de fractura y la cicatrización es más lenta, las alteraciones degenerativas afectan el tejido cartilaginoso y en las articulaciones aparecen las llamadas artrosis que perjudican la capacidad funcional.

En el aspecto psicosocial los últimos años se caracterizan por múltiples cambios en el estilo de vida, el retiro implica un ajuste importante, la disminución del nivel social, la persona ya no se siente útil.

También puede significar en gran medida su dependencia de la familia, de otros o del propio estado para ayuda económica, física o emocional. Se suman otros factores como la disminución de los ingresos económicos, pérdida de rol laboral, menos relación con la familia, aumento progresivo de la incapacidad, pérdida de seres queridos y separación familiar-hijos. Todo esto hace que el adulto vea la última etapa de su vida con la incertidumbre de cómo afrontar el futuro.

Al revisar inicialmente la situación del adulto mayor en la psicología del desarrollo, se ha encontrado escasas referencias al compararlas con las de otras edades. De hecho el estudio de la edad adulta y de adulto mayor constituye un reto para la psicología actual, cuando se trata de que las personas vivan más años en calidad de adultos. Según la literatura tal pareciera que el individuo culmina su desarrollo al llegar a la edad juvenil.

Para el anciano sería más integrado, su yo, a medida que acepte su vida pasada. De no ser así, le espera la desesperación, miedo constante a la muerte. La vejez prepara al hombre para la etapa final, la muerte, y para la experiencia de la soledad.

Si bien es cierto que la experiencia de la soledad aparece asociada a la vejez, se considera que se encuentra más determinada por influencias socioculturales que por características intrínsecas a una edad.

La vejez se podría ubicar como una edad de riesgo psicológico, por la soledad, pero esta vivencia puede ser portadora de otra edad. Mas aún pueden aparecer en otras etapas del ciclo vital de una familia como resultado de diferentes eventos como crisis circunstanciales de la vida, la soledad también depende de la red de apoyo social de que disponga el individuo, y de sus propios recursos psicológicos. Dicho de otra manera, la soledad no es un patrimonio de la vejez.

En el hombre el envejecimiento se destaca por una característica especial, ser un animal consciente y vivir en sociedad, lo que, además, de los problemas orgánicos, se unen otros psicológicos- adaptación familiar y social- que muchas veces lo conllevan al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento unido al estrés que propician serias dificultades a la salud, por lo que al conocer que el proceso de envejecimiento es muy complejo y que no depende solo de causas biológicas, sino también de las condiciones de vida en la sociedad, la familia, y factores materiales y ambientales. Jorge L Rojas 5p.

Las diferentes consecuencias del envejecimiento han sido estudiados por la gerontología social en múltiples formas .una de ellas esta relacionado con los aspectos macro sociales del envejecimiento poblacional y su repercusión en la estructura de la sociedad .una consecuencia del envejecimiento es la problemática de la incorporación social, la necesidad de incorporar socialmente a los ancianos ,determina , por una parte ,el grado de desarrollo de la sociedad ,no solo desde el punto de vista humanitario sino también económico por la otra ,el grado de salud física ,mental y social, la incorporación social puede servir de criterio sintetizador del estado de salud de la población, pues participar en

sociedad significa ,en términos de salud ,mantener condiciones favorables en los niveles físicos y psicológicos.

Epígrafe 1-2 La comunidad. Espacio principal para la atención del adulto mayor.

El estado cubano durante todo el proceso de edificación de la sociedad socialista ha tenido que cumplir con la importante tarea de propiciar la participación cada vez más amplia de los trabajadores y demás miembros comunitarios; de toda la sociedad en las tareas de la edificación, conducción y desarrollo del proyecto socialista.

A partir de la condición de país subdesarrollado y con medio siglo del más férreo bloqueo económico, la comunidad tiene un peso muy importante como escenario de la participación ciudadana.

Según Norberto Alayón (5 p), la comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como :el espacio físico ambiental ,geográficamente delimitado ,donde tiene lugar un sistema de interacciones sociales ,políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades ,este sistema resulta portador de tradiciones ,historia e identidad propias, que se expresan en identificación de intereses de sentido de pertenencias que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes .el elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, pero junto a esta ,están las necesidades sociales tales como la educación, la salud pública ,la cultura ,el deporte ,la recreación y otras, todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación.

El destacado sociólogo Ezequiel Ander egg (10 p) expone una descripción de comunidad y para ello tenemos en cuenta varios elementos

- Unidad social: aplicamos el término para designar o referirnos a pequeñas unidades, como grupo de colonos, un barrio, una aldea; pero al mismo tiempo lo empleamos para hablar de la comunidad nacional, y latinoamericana, aludimos a unidades sociales.
- Cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común: esas unidades sociales, para que sean consideradas como una

comunidad, deben de participar de algún rasgo, interés o elemento común.

- Con conciencia de pertenencia: para formar parte de una comunidad hay que tener conciencia de pertenecer a ella.
- Situados a determinada área geográfica: toda comunidad ocupa siempre un determinado territorio.
- En la cual la pluralidad de personas interaccionan mas intensamente entre si que un u otro contenido: los miembros de un pueblo interaccionan mas intensamente entre si que con respecto a pobladores de otro pueblo.

En la búsqueda de un acercamiento al concepto de comunidad se contacta la gran variedad de elementos que se subrayan para definirlo, y al mismo tiempo se observan diferencias en su concepción en dependencia de la arista específica que lo aborde, ya sea antropológica, psicológica, sociológica. Del trabajo social, o de disciplinas derivadas de las anteriores, pudiera mencionarse desde la óptica de la educación popular. Otra diferencia de importancia esta relacionada con los diferentes períodos o momentos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad al partir de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Entre los elementos en que se encuentran acentos están los intereses comunes, la territorialidad compartida, los rasgos culturales, étnico, religiosos, ocupacionales y otros, de lo cual se deriva una diversidad de sentidos al mismo concepto. Sin embargo, en el marco más abstracto y general se puede mencionar la definición de Salvador Giner (1995) que se basa en el carácter emocional de estas formaciones sociales, en el seno de la cual cada individuo considera al otro individuo como un fin en si mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente de sus vidas privadas. Entre sus miembros hay una valoración intrínseca de su relación. En la comunidad los sentimientos ocupan un lugar importante pues en su seno se convive, se comparte y se toman decisiones con un objetivo común.

Son muchos los autores que en ese empeño resaltan rasgos específicos para definir el término comunidad a los efectos investigativos se pueden mencionar los siguientes:

Según la destacada educadora popular Nydia González: Es un grupo humano, que asentado en determinado territorio mantiene relaciones estables que van conformando una forma de comunicación, una historia común, tradiciones, sentido de pertenencia y sobre todo, que va identificando intereses que intentan satisfacer necesidades materiales y espirituales comunes al grupo.

El destacado estudioso Rappaport, 1980 (P 12) emite el siguiente concepto sobre comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una comunidad específica, tienen una herencia cultural e histórica, comparten características e intereses comunes.

Henri Pratt, s/f. (P 12) plantea es un área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

El sociólogo Sánchez, Alipio 1991 (P 13) propone cuatro elementos:

- 1- Los miembros comparten un espacio geográfico y esto tienen un significado para ello.
- 2- Presencia de un grupo consistente con perdurabilidad en el tiempo, lo cual garantiza una convivencia en asociación formal e informal, existen instituciones o servicios que identifican al grupo humano de que se trate, así como una base material que posibilita el desarrollo, la distribución en prestación de servicio social a los miembros de la comunidad.
- 3- Se crea una estructura o sistemas sociales formales de carácter político, culturales, ideológico, profesional, que posibilitan la formación de grupo.
- 4- Hay un fuerte componente psicológico de carácter identificativo y relacional en dos dimensiones: vertical (identificación de sentido de pertenencia a la comunidad que tienen los miembros) y horizontal (interpersonal, o sea, un conjunto de relaciones y de lazos que desarrollan los miembros entre sí).

También al revisar diferentes criterios emitidos por varios autores cubanos y extranjeros: como María de los Ángeles Tovar, N Díaz, N Fuentes, H Arranz, M Uriarte y M Harnechr. (P 13), donde aparecen coincidentemente en sus valoraciones referentes a la esencia de la comunidad en que esta no es estática, sino que esta sujeta a cambio como toda institución social.

De todo lo anterior se pueden referir algunos de los elementos más generales de la comunidad.

- Se constituye como grupo humano.
- Comparte un determinado espacio físico ambiental.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de las necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memorias históricas.

Para realizar un análisis de la comunidad, se debe partir de la concepción de lo común para todos, características que se ubican en un espacio y contexto determinado con el objetivo de utilizar el espacio en función de elevar la calidad de vida. Para ello debe de tener en cuenta las tradiciones culturales, características de la comunidad, sus intereses, necesidades, problemas que afectan, como la vivienda, grupo de riesgo, alcoholismo, tabaquismo, embarazo precoz, etc.

A partir de este conocimiento previo, el barrio se convierte en el lugar o espacio más importante para efectuar acciones que puedan producir cambios en la sociedad donde surge el nuevo término de comunidad socialmente compleja para designar a aquellas comunidades de alto riesgo e insalubres.

En el contexto cubano la importancia de la comunidad se ha multiplicado con el impacto del período especial, pues la comunidad permitió, con el sostén solidario e inmediato de su red de apoyo y su fuerte capacidad de aglutinamiento en torno a tradiciones y valores históricos, sortear más de un obstáculo en la lucha por sobrevivir y desarrollo del pueblo cubano, dando respuestas mediante los nuevos programas creados por la revolución en la batalla de ideas.

Desde mucho antes este escenario ha resultado estratégico en términos de garantía y continuidad del proyecto socialista cubano puesto que los principales momentos de su desarrollo se asocian a la participación y movilización de las masas desde las comunidades y al logro de sus propias transformaciones sociales.

Objetivos del trabajo comunitario en Cuba.

- Conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido y defendido por el pueblo.
- Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población.
- Lograr un alto nivel de participación popular en las tareas comunitarias.
- Contribuir a ejercitar el talento de los vecinos y a mostrar sus dotes y cualidades.
- Alcanzar altos niveles de cooperación, solidaridad y conciencia social.

El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba, se sustenta en principios que a su vez son postulados esenciales y de carácter obligatorio para desarrollar y poder lograr los objetivos propuestos. colectivo de autores, (P 2)

Principio de trabajo comunitario

- ❖ Principio de diagnóstico
- ❖ Principio de la integración
- ❖ Principio de la participación popular (activismo)
- ❖ Principio de la diferenciación educativa.
- ❖ Principio de la competitividad y el estímulo

Se ha comprobado la estrecha vinculación e interrelación entre todos estos principios para formar un concatenado sistema, estos basamentos son claves y responden a la esencia del trabajo comunitario en Cuba. Se tiene como línea primordial y esencial que las actividades planificadas lleven un carácter social, al permitir la ubicación de los diferentes segmentos poblacionales en el centro del proceso de atención de la familia y la comunidad.

Para realizar el trabajo comunitario se requiere iniciar y ejecutar un diagnóstico, con el objetivo de conocer la realidad de la comunidad, o sea sus características,

necesidades, gustos, intereses y proyecciones sociales que permitan determinar y clasificar el potencial humano y material de esa zona, identificar a las individualidades relevantes, talentos de las diferentes manifestaciones, líderes positivos y negativos, detectar los problemas que más afectan, sus carencias, necesidades, definir las causas que provocan estas dificultades para poder trazar líneas y proyecciones hacia un fin por el cual luchan todas las sociedades, poder mejorar la calidad de vida de los seres implicados.

Calidad de vida

Hablar de calidad de vida llanamente, suena un poco abstracto. Para referirse a este concepto, hay que establecer claramente cual es su interpretación y en que sentido se utiliza. El mismo nace a mediados del este siglo XX y con él, un basto número de científicos que le dan diferentes interpretaciones.

Su nacimiento obedece a la problemática del desarrollo económico e incluye una creciente integración de tecnología derivada del avance científico, se pretende atender con visión sistemática los problemas que acarrear el progreso tecnológico, el crecimiento de la población y, en general, la búsqueda del bienestar.

Para medir la calidad de vida no se ha creado una unidad específica y con valor universal para efectuar la correspondiente evaluación, se han propuesto variedad de alternativas para establecer el nivel de avance o retroceso con respecto al progreso de una sociedad en específica, así como para fundamentar políticas de acción.

Sin embargo “el mejoramiento de la calidad de vida que se plantea como principal objetivo del desarrollo social, económico y cultural, pasa por la búsqueda necesaria de un equilibrio entre la cantidad de seres humanos y los recursos, así como la protección del medio ambiente, ...”

El concepto de calidad de vida tiene una interpretación muy diferente cuando lo emplean hombres cuyas necesidades vitales están satisfechas, como en el caso de quienes viven en los países ricos y altamente industrializados, que cuando lo

emplean otros cuya principal preocupación es como y donde alimentarse cada día, como sucede en los países subdesarrollados para estos últimos, el desarrollo económico es urgente y prioritario para lograr un nivel material que logre satisfacer sus necesidades básicas: alimentación ,vivienda ,vestido, salud y educación.

En la actualidad la sociedad cubana invierte innumerables recursos materiales y financiero destinado para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, donde las transformaciones socio-ecológicas en Cuba están dirigidas al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de la población. Es una consecuencia que ha estado dirigida a obtener un promedio de vida actual de 77 años.

Para ello se debe tener en cuenta cinco pilares fundamentales para vivir satisfactoriamente según el Dtor: Eugenio Sellman Houssein creador del Club de los 120 años: R Alfonso 5p.

- 1- La motivación: Se debe tener un objeto de vida.
- 2- La Salud: Las acciones de prevención de enfermedades y atención a las crónicas son vitales, nuestro país mantiene una política para la tercera edad.
- 3- Alimentación: Es alta la convivencia de equilibrar la dieta con los alimentos que brindan nutrientes, vitaminas y minerales, es necesario que se consuman vegetales y frutas.
- 4- La Cultura: disfrutar de la cultura en todas sus manifestaciones, relaja el organismo y mejora la calidad de vida espiritual.
- 5- Los ejercicios Físicos: debe lograrse una mayor participación popular por todos los beneficios que produce, al ser este parte importante para la investigación.

Por supuesto la aplicación de estos elevará la calidad de vida.

Según: Gema Quintero Danauy 28 -38 p

Referente al concepto "Calidad de Vida" Convergen puntos de vistas teóricos, fisiológicos y políticos.

Como concepto de política social tiene un carácter de categoría simbólica y auxiliar, que abarca deferente necesidades de grupo.

Tiene, además, un componente objetivo y otro subjetivo.

El aspecto objetivo significa las posibilidades de utilización del potencial intelectual, emocional y creador del hombre, al depender de cada individuo y de las condiciones sociales.

El aspecto subjetivo esta dado por la mayor satisfacción de los individuos, por el grado de realización de sus aspiraciones personales.

La definición de calidad de vida que utiliza la UNESCO 28 p connota una referencia integral de las necesidades humanas. Esta institución, considera las necesidades básicas como aquellas cuya frustración provoca daños personales irreversibles.

La insatisfacción de necesidades básicas según la UNESCO conduce a tres tipos de enfermedades.

- 1- Enfermedades psicosomáticas.
- 2- Enfermedades psicosociales.
- 3- Enfermedades Psicohabitacionales.

Según Carlos A Gildenberger, calidad de vida es “la capacidad que posee el grupo social ocupante de satisfacer sus necesidades con los recursos disponibles en un espacio natural dado. Abarca los elementos necesarios para alcanzar una vida humana decente”. Actualmente es un esfuerzo de toda acción política tanto a nivel nacional como a nivel internacional para lograr dignidad en la vida humana. 16p.

Calidad de vida visto por Jorge Luís Cevallos: Es la calidad de las condiciones de vida de una persona, la satisfacción experimentada por esta con dichas condiciones vitales, la combinación de estos componentes, es decir, la utilización del potencial intelectual, emocional, y creador del hombre lo que depende de cada individuo, de las condiciones sociales y las circunstancias externas que le permitan el pleno desarrollo de sus capacidades a cualquier edad, por el grado de satisfacción de los individuos y de la percepción que tenga de sus condiciones globales de vida, los que se traducen en sentimientos

positivos o negativos, la combinación de estos elementos posibilita el desarrollo integral de la personalidad y por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personal .

Se considera que este autor aborda desde distintos ángulos y con diferentes perspectivas lo que implica la calidad de vida. Existe diversidad de opinión en cuanto a la determinación de los parámetros a medir para considerar cuales son las situaciones económicas, políticas, sociales y espirituales, que constituyen eslabones indispensables para considerar las condiciones idóneas de una excelente calidad de vida.

La calidad de vida están sustentadas por las condiciones personales en el contexto en que se desarrolla el individuo, su modo de pensar y actuar en relación a su entorno, la manera en que planifica y organiza su vida, el modo en que se enfrenta a las problemáticas cotidianas, así como la forma en que emplea el tiempo libre.

Todo esto garantiza un estilo de vida que puede o no lograr su bienestar físico, económico y emocional, es por eso que la atención al adulto mayor es uno de los problemas sociales mas importante en la lucha por la salud y la longevidad donde le compete un rol importante a los trabajadores de la cultura física, el deporte y la recreación, trabajar en pos de propiciar un mejoramiento de la salud al ser una labor con una alta responsabilidad en la sociedad que se construye día a día.

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la actividad física.

En las condiciones del socialismo el desarrollo de la personalidad constituye un proceso dialéctico, en el que las exigencias hacia el individuo se corresponden con su estado de desarrollo y con el desarrollo previsto de la sociedad.

Otra cuestión a distinguir, es que el desarrollo alcanzado mediante las actividades físicas y culturales proporcionan las condiciones imprescindibles

para el desenvolvimiento armónico del perfeccionamiento espiritual y físico del hombre, necesario para la edificación de la sociedad socialista.

En Cuba es de suma importancia el papel sobre la utilización del ejercicio físico en pos de elevar las metas sociales, desarrollo físico, salud, calidad y esperanza de vida.

La vida no es más que la expresión de un constante movimiento .el mecánico se produce cuando nos desplazamos o movemos las articulaciones, eso se traduce en trabajo, por lo tanto ese esfuerzo físico constituye el estímulo fundamental para la conservación de las potencialidades fisiológicas que garantizan la vida.

La educación física ya sea mediante la practica de deportes en clases diseñadas para gimnasios o áreas deportivas ; o sencillamente ejercicios físicos en el hogar o zona de residencia o el centro laboral ,es la única alternativa eficaz para mantener las potencialides fisiológicas , la capacidad física de trabajo y conservar el estado optimo de salud. Esa es la única vía para retardar la aparición de los efectos negativos del envejecimiento y elevar la calidad de vida.

Mientras mas temprano se comience en la vida con la educación física, mayor será el beneficio en la etapa de adulto y adulto mayor, no obstante siempre será útil comenzarla a cualquier edad.

Las personas adultas obtienen grandes beneficios cuando se someten a un programa de educación física y de recreación de manera sistemática.

La actividad física mediante el ejercicio es un factor preponderante en pos del mejoramiento integral de la población, que bien dirigida y de forma sistemática, permite la educación, la voluntad, desarrolla capacidades motrices, al ser notables los avances de la cultura física con el fin de favorecer un individuo íntegro, la utilización del ejercicio físico es muy provechoso no sólo para elevar la salud, sino también como un medio de prevención de enfermedades y del envejecimiento del organismo, al ser una necesidad básica para la vida. Jorge I Rojas. 5p.

El cuerpo humano esta hecho para utilizarlo por lo contrario se deteriora, a la falta de ejercicio el organismo decrece su funcionamiento utilizando solo el 27%

de la energía posible de que dispone que si se somete a la ejercitación periódica puede incrementar o llegar hasta el 56%, este aumento de crecimiento orgánico y vital puede ser apreciado en todos los ámbitos y facetas de la vida.

El trabajo se volverá menos agotador y se disfrutará a plenitud a medida de que la capacidad de rendimiento aumente, significando que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y deterioro orgánico, por lo que provoca una vida sana y más activa al influir en que los síntomas de envejecimiento se retrasen. Que analizándolo fisiológicamente se observan que todos los órganos y sistema del organismo se benefician con la práctica regular del ejercicio.

La actividad motora influye considerablemente en la prolongación de la vida humana, por lo que es imprescindible el conocimiento de las particularidades anatómicas fisiológicas de las personas de la tercera edad.

En dependencia del esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado los músculos aumentan el número de miofibrillas, tamaño, fuerza, dureza, resistencia y mayor flexibilidad, así como una mejoría de los reflejos condicionados.

El ejercicio físico regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la eficacia del corazón.

El corazón de un individuo preparado físicamente trabaja con eficiencia y es menos propenso a la fatiga y a situaciones de alta tensión.

Con la práctica del ejercicio físico la actividad muscular deja huellas duraderas en el estado de los diversos sistemas del organismo. Las cargas reiteradas profundizan y contribuyen a los reajustes bioquímicos, morfológicos y funcionales y asegura el incremento de su capacidad de trabajo.

El sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, aumento de las dimensiones del corazón aumento del contenido de glucógeno y así como un mayor volumen de sangre. Esto incrementa la superficie respiratoria de la sangre y su capacidad de oxigenación, al quemar exceso de grasa en el cuerpo, mejora el control de este en las arterias, reduce así el riesgo de la trombosis. Se observa un aumento en el rendimiento del sistema respiratorio, capacidad vital de los pulmones, mayor cantidad de aire inhalado y la

ventilación, aire inhalado en un período determinado, para propiciar una mayor eficiencia del intercambio gaseoso.

El Sistema nervioso Central : Se distingue por un peso mayor del cerebro, se incrementa el número de las dendritas de las células nerviosas, también la actividad sistemática va acompañada por el incremento de las propiedades de regulación del tejido nervioso y de la actividad de los fermentos oxidantes, se pueden asimilar más rápidamente el ritmo de los estímulos y la reproducción a una frecuencia más elevada, se mejora la coordinación y se responde con más exactitud a los diferentes estímulos.

En organismos donde se realiza la actividad física regular se observa un aumento de las reservas de carbohidratos, lo cual es muy importante para el incremento de la capacidad de trabajo; la reserva de grasa se disminuye el metabolismo basal se encuentra entre los límites de las magnitudes estándar.

Por lo que una persona que se mantiene activa mediante el ejercicio físico y con buena forma puede reponerse pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia, usará menos energía para realizar cualquier actividad cotidiana; donde su metabolismo es más eficiente y mejor que el de un individuo poco ejercitado.

El ejercicio, realizado de manera sistemática las capacidades físicas y motoras. Sus efectos positivos ayudan a combatir y a contrarrestar ciertas posturas o costumbres que son nocivas para la salud como: el tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, etc.

La práctica de ejercicio físico está probado su influencia positiva sobre los órganos y sistemas. En el tratamiento de diferentes patologías como por ejemplo: el asma, la obesidad, hipertensión, diabetes, etc.

Al analizar lo antes expuesto es razonable que la realización de los ejercicios en personas para la tercera edad debe orientarse en pos de los siguientes objetivos según Cevallos 8 p.

- 1- Fortalecimiento del sistema cardiovascular.
- 2- Mejorar los procesos del metabolismo.
- 3- Incremento de la capacidad vital de los pulmones

- 4- Mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- 5- Incrementar la movilidad articular.
- 6- Mantener el nivel de los diferentes hábitos y destrezas o habilidades motoras vitales.

Los diferentes cambios funcionales que se producen en el organismo humano en estas edades, necesitan de una diferenciación a cerca de la selección de los ejercicios físicos, unido a una correcta metodología de realización, resulta imprescindible tanto para el médico como para el profesor de cultura física conocer las características anatómo-fisiológicas y psicológicas sobre las personas de esta edad.

Al iniciar las actividades de ejercitación física se debe tener en cuenta varios factores que faciliten una correcta caracterización. Jorge L Ceballos 9 p.

- Conocer sobre antecedentes médicos.
- Conocer medicamentos que pueda estar tomando.
- Descartar contra indicaciones absoluta.
- Saber que lo ha motivado a realizar ejercicio.
- Control sanitario adecuado.
- Enseñar la actividad a realizar y mejorar la apropiación de hábitos positivos.
- Crear un estado psíquico favorable, hacer amena la actividad.
- Crear condiciones para las interrelaciones sociales.
- Crear condiciones para la interrelación intergeneracional.
- La clase debe durar 45 m con un régimen diario o alternado.
- La planificación de contenido debe orientarse y ajustarse hacia la individualización en función del colectivo.
- Debe tenerse muy en cuenta el nivel de Eficiencia Física.
- El Sexo.
- Condiciones domésticas y relaciones interfamiliares.

Unido a los factores que se deben tener presente a la hora de ejercitación física para un adulto, se une el nivel de clasificación física que presenta las personas de la tercera edad y que pueden definirse en los siguientes grupos.

-Individuo que han realizado ejercicio físico durante toda la vida de forma intensa.

- Persona con una ejercitación constante, pero con una intensidad moderada.

- Las que en algunas etapas de su vida realizaron actividades físicas vigorosas, luego abandonaron y la realizan esporádicamente.

- Adultos que nunca se han ejercitado físicamente.

Principios de la actividad física en el adulto mayor

- 1- Principio de la generalidad o variedad: cambia constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, nadar, hacer gimnasia.
- 2- Principio del esfuerzo: practicar en forma moderada: regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
- 3- Principio de regularidad: como norma 3-5 veces a la semana, y no más de 45 minutos diarios, con un mínimo de 25.
- 4- Principio de progresión: siempre tiene que ir aumentando de a poco su rendimiento. Aumente tiempo, ritmo y distancias, poco a poco.
- 5- Principio de recuperación: descanse y duerma bien. Nada mejor que después de entrenar relajar el cuerpo y dejar que se recupere y vigorice.
- 6- Principio de idoneidad: *trabajo del Profesor y el Médico.*

El trabajo conjunto que se viene desarrollando entre el especialista de Cultura Física, el Médico de la Familia o del Sector, en la comunidad y especialmente con los Círculos de Abuelo, se hace necesario estrechar aún más las relaciones de trabajo, al ser de vital importancia para el éxito de este empeño, que exista una unidad de acción y de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de la población.

El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas.

El médico a su vez tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz y económica para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un estilo de vida más sano.

De ahí la importancia que reviste el binomio médico- profesor en la planificación y seguimiento de las clases de actividades físicas para la Tercera Edad pues la labor de ambos en conjunto en cuanto al control sistemático del estado de salud de los abuelos es fundamental, el profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial), que lleve a cabo el médico con sus pacientes, a fin de poder elaborar las clases o impartirlas a la seguridad de que serán asimiladas por el organismo Senil sin dificultades, además, con estos datos podrá realizar trabajos investigativos sobre el control médico-pedagógico

En Cuba la utilización y aplicación de ejercicio físico en los diferentes grupos de salud y en especial los círculos de adultos tiene el propósito de incrementar la capacidad de trabajo físico e intelectual en las personas de la tercera edad, siempre teniendo en cuenta el control médico, el autocontrol por parte de los practicantes, así como una dosificación diferenciada e individualizada de los ejercicios físicos, al ser un eje clave en la tensión, además, de proporcionar beneficios en la salud se une la de utilizar de forma sana el tiempo libre que según el sociólogo soviético B. Grushin afirma: Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario- actividades domésticas, fisiológicas, etc., es decir, el tiempo libre de cumplimiento de diversas obligaciones.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, pues por un lado la realización de adecuadas actividades físicas recreativas y culturales fortalecen la salud y prepara al individuo para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

La práctica del ejercicio físico en pos de una buena salud y el uso correcto del tiempo libre mediante la necesidad de definir varios términos como

actividad recreativa: Es el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cual el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Con el objetivo de la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud, bienestar y alegría.

Deporte recreativo: son disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas que no forman partes del programa olímpico, que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, que pueden estar organizadas mediante clubes, asociaciones, al ser una vía adecuada para su difusión y masificación.

El profesor alemán Bugg define a esta manifestación de la forma siguiente: “Con el término del deporte recreativo y tiempo libre calificado también como deporte para todos, deporte popular o masivo, se abarcan todas aquellas personas de prácticas de la cultura física una recreación física que generalmente se realizan fuera de la actividad deportiva organizada de forma relativamente rigurosa con un amplio ciclo de competencia.

Estos conceptos son fundamentales al tener en cuenta el uso del ejercicio físico en función de una mejor calidad de vida para el adulto de la tercera edad.

Epígrafe 1.3 La recreación y el empleo del tiempo libre

La recreación un fenómeno cultural.

Recreación, es un término al que se da mucho significado. En la escuela tradicional se llamó recreo al lapso entre dos materiales u horas de clase, en el que se permitan a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerido por el estudio, para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

El término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas,

un sistema de vida para ocupar positivamente as horas libres y una fase importante del proceso educativo.

A continuación exponemos varios enfoques conceptuales de recreación, pues esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva.

Para Joffre Dumazadier, destacado sociólogo francés expresa: “Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para alcanzar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras a verse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Otra definición bien conocida es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrout, quien plantea que: “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espiritual de descanso, entretenimiento. Expresión, aventura y socialización.

Una muy aceptable completa definición fue elaborada en argentina, durante una convención realizada en 1967. la cual manifiesta que: “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 a naturaleza y la 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.

El término recreación aparece en la literatura especializada en 1889 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano, Thorsteir Veblen, y expresa que la recreación 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. Según el doctor Pérez Sánchez esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya por medio de esta actividad se enriquece, profundiza su concepción del mundo. Y sobre esa base es que el Doctor Aldo Pérez Sánchez define como concepto: “Al conjunto de fenómeno 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 la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Según Cevallos “recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento”.

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, al ocupar este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en lo profesional, cultural, artístico, deportivo y social. Al analizar este aspecto es conocido que la gran mayoría de los estudiosos de la recreación coincide en plantear que la recreación (no es sólo) la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad. Y que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. Ligada muy estrechamente con la ecuación: la higiene física y mental, la diversión y la cultura en general.

Por tanto podemos decir que las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, pues a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Entre las principales características que presenta la recreación, según los aspectos socio-psicológico.

- 1- Las personas realizan las actividades recreativas por ellas mismas, libre de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4- Es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Por lo tanto la recreación no es un fenómeno estático sino dinámico, esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado por las grandes mayorías, ser una fuente vital en el desarrollo de los pueblos.

Las actividades en una función recreativa.

Cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que cumpla los principios siguientes.

- 1- Lo recreativo de una actividad no esta en la actividad mismas sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.
- 2- Debe ser realizada en tiempo libre.
- 3- Tiene como base la función de auto desarrollo que cumple la recreación (Formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

Después de tener presente cada principio, resulta muy importante lo planteado por el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa.

Dado la variedad de actividades recreativas resulta necesario realizar una clasificación, aunque con relación a este aspecto existen diferencias entre los investigadores, debido a la variedad de actividades recreativas es necesario clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo.

Clasificación en cuatro grandes grupos.

- 1- Grupo I Actividades artísticas y de creación.
- 2- Grupo II Actividades de los medios de comunicación masiva.
- 3- Grupo III Actividades educativas físico deportivas.
- 4- Grupo IV Actividades de alto nivel de consumo.

En esta investigación se utiliza las enmarcadas en el grupo III, las cuales satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juega un papel fundamental los ejercicios físicos, los deportes, el campismo, la pesca, la caza, el excursionismo, etc.

Existen diferentes clasificaciones, aportadas por diferentes estudiosos de la materia, y al final enmarcan los grupos de actividades de una forma parecida.

A continuación abordamos el criterio de los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, donde consideran que en todo conjunto de actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos:

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

Otro destacado investigador y sociólogo el polaco Andry Osiewlak, expresa su clasificación sobre cinco parámetros relacionado con:

- 1- Las actividades físicas y literarias.
- 2- Con la participación en la vida social.
- 3- Relacionadas con la realización individual de aficiones.
- 4- Con la felicidad de las propias obligaciones, como con la ayuda a la familia, el auto desarrollo y la actividad social.
- 5- Descanso pasivo.

En la sociedad socialista la recreación responde a la clase obrera, clase en el poder y para la cual lo más importante es la satisfacción de las necesidades crecientes del hombre, por lo que la utilización del tiempo libre tiene una gran importancia para el desarrollo de la personalidad y la formación del modo de vida de la nueva sociedad.

Carlos Marx desde el siglo pasado determinó ciertamente las funciones del tiempo libre al anunciar: ...”El tiempo libre representa en si 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 lo cual regresa después en el proceso directo de producción”....

Distinguiéndose dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

- 1- El “ocio” que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descanso pasivas y activas, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denomina

reproducción. La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que empeña la recreación.

“La actividad más elevada”. Está relacionada con el desarrollo del hombre.

2- La actividad más elevada”. Está relacionada con el desarrollo del hombre, su capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales.

Carlos Marx hace una observación muy importante con relación al tiempo libre, al plantear que es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esa personalidad desarrollada, con su participación en el proceso de producción, no ya como apéndice sino como su organizador. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se el denomina auto desarrollo.

Esta función se da plenamente en el socialismo, al estar asignada las condiciones socioeconómicas básicas para toda la sociedad. Al no ser así en el capitalismo que sólo puede auto desarrollarse la élite burguesa.

El concepto de tiempo libre ha sido objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos, su definición promueve numerosas interrogantes que hoy en día no están del todo esclarecidos.

el tiempo libre es una categoría sociológica compleja y que al estudiarla requiere una análisis de su esencia, contenido, tiempo necesidad, etc.

El doctor Aldo Pérez lo define como: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfecha las necesidades vitales humanas en un nivel básico. El destacado investigador hace un análisis donde destaca que la asistencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma según el hecho de que el tipo de actividades es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Para organizar las actividades físicas recreativas se deben tener en cuenta las siguientes características que a continuación abordamos.

Características de las actividades físicas recreativas.

- 1- Actividades educativas e instructivas (Historia de Cuba, deportes y cultura)
- 2- Participación para todos los niveles socioeconómicos.
- 3- Variadas ofertas que rompen la rutina y motivan la participación según gustos y preferencias.
- 4- Diversidad de niveles de acuerdo del grado de habilidades de los participantes.
- 5- Participan personas de diferentes edades específicamente adultos y niños.
- 6- No existen limitación por diferencias religiosas o políticas.
- 7- Posibilidades flexibles al cumplimentar los programas con otras actividades.
- 8- Responden a las necesidades de los practicantes
- 9- Incluyen actividades acorde a demandas especiales (practicantes discapacitados).
- 10- Facilidades y oportunidades de participación.
- 11- Son de fácil y rápida realización.
- 12- Actividades con motivaciones placenteras y muy divertidas.
- 13- Actividades con pocos recursos económicos.
- 14- Favorece la integración y relación de los niños del programa educa a tu hijo y los círculos de adultos.
- 15- Permite la vinculación de la familia con la comunidad.
- 16- Permite y facilita una mayor y mejor vinculación de los miembros de la familia y las relaciones interfamiliares.

La Dirección nacional de recreación .Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, (años 2000-2003) [12].define cinco ideas básicas:

1. La Recreación Física es electiva y participativa, se sustenta en propuestas o alternativas con libertad de elección, nunca impuesta ni obligatoria, donde pueden intervenir todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc.; es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
2. La Recreación Física estimula una adecuada actitud recreativa como efecto renovador, físico y mental, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad y nunca el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
3. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionado, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
4. La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente , caracterizado por su comunidad, urbana o rural; se apoya en el conjunto de instituciones comunitarias, donde la escuela ocupa un lugar fundamental en los procesos educativos y formativos.
5. La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, se manifiestan mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que se libra frente a la penetración ideológica extranjerizante y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Estas ideas resultan de gran importancia como herramientas en el logro de los objetivos y metas de la investigación y control de las actividades recreativas.

El Programa de Recreación Física en Cuba posee veinte prioridades básicas, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares;

dentro de ellas, de forma específica se encuentra, la número once, relacionada con el contexto de la investigación, que refiere: trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales, barrios categorizados, entre otros.

Un aspecto que se destaca dentro de las prioridades de la recreación es su implementación en el contexto comunitario, por lo que se hace necesario profundizar en elementos relacionados con el mismo, es preciso conocer sus características y potencialidades para el desarrollo de programas recreativos dirigidos a sus diferentes segmentos poblacionales.

Otro de los aspectos de importancia dentro del programa recreativo comunitario dirigido a potenciar la calidad de vida del adulto mayor es la utilización de la música.

“ nuestra vida cotidiana esta constantemente inmersa en un mundo de vibraciones .mas aun que los estímulos visuales, la existencia humana esta enmarcada por sonidos de la mas heterogénea y variada procedencia (el rumor del viento y de la lluvia, las estridencias fabriles ,el canto de los pájaros ,el ruido del trancito rodado ,etc.) que hacen que nuestro ciclo vital sea una sucesión constante de sugerencias auditivas desde el claxon de un vehiculo, al apagado susurrar de la lluvia hacen que nuestro vivir respondan a una infinita serie de estímulos sonoros “. (Valls,1987)

La música tiene la virtud de provocar en las personas unas sensaciones, unos sentimientos.efectos emotivos e intelectuales, una manera de expresar estos sentimientos será mediante los movimientos corporales, movimiento parcial o global, con o sin desplazamientos, un movimiento libre, dirigido, danzado o bailado etc.

Una de las funciones mas importantes de la música en grupo es la de llevar al individuo a establecer una relación de total integración con el grupo hacer que se sienta aceptado por todos tal y como es.

Esta como flujo produce movimiento, depende de la música que se oiga orientara el movimiento.un ritmo lento o suave debe ser utilizado para la relajación, ejercicios respiratorios masajes etc. contrariamente a un ritmo

explosivo ,se responderá a un movimiento rápido, enérgico ,activo ,ejemplo los aerobios.

La música puede servir de gran ayuda para reconocer, definir y diferenciar las cualidades de los diferentes tipos de movimientos tales como la flexibilidad, rapidez y agilidad con que se realice el movimiento, el ritmo, la intención, amplitud, forma, educación y conocimiento hacia el movimiento.

La música es un recurso práctico que ofrece medios para un mejor desarrollo y mejoramiento de la persona. Por esta razón se justifica su inclusión en el programa de actividades físicas para personas mayores.

La práctica corporal con música proporciona un verdadero placer, refuerza el descubrimiento del cuerpo y su relación con otros cuerpos y objetos del entorno, para ayudar a la persona mayor a “vivenciar” el movimiento. Es, además, un lenguaje y una forma de comunicación y comprensión entre los seres humanos.

“Cuando oímos música, no la oímos tan solo con nuestros oídos, sino con todo el cuerpo, y cuántas veces hacemos pequeños movimientos involuntarios, con los pies, balanceando el cuerpo cuando escuchamos una música que nos gusta.

Del mismo modo, bailando, hacemos música con nuestro cuerpo cantando, agitando los pies, dando palmadas. La música y la danza tienen ambas su origen en el cuerpo, el movimiento y la voz y se someten un poco a las mismas leyes”. (Robinson, 1992).

Epígrafe 1-4

Caracterización inicial sobre la calidad de vida en el adulto mayor en la comunidad de potrерillo del municipio Báguano.

La comunidad cuenta con una población general de 1678 habitantes, la actividad económica es diversa, donde incluye la agricultura cañera, no cañera y la pecuaria. El nivel de escolaridad es de un 9no grado Las principales problemáticas se relacionan con el fondo habitacional, predominando un alto por ciento de familias con bajo nivel económico.

En el aspecto social se observa un alto índice de alcoholismo y tabaquismo, embarazo precoz, deserción escolar, desocupación laboral, delincuencia,

conflictos en la convivencia familiar. Situaciones estas que atraviesan comunidades carenciales o zonas socialmente complejas. Donde faltan opciones para el disfrute y el empleo del tiempo libre en actividades sanas, lo que afecta de forma más directa a los adultos mayores.

La cantidad de adultos mayores es de 284 por lo que el índice de población mayor de 60 años es de 16,92%, de los cuales 212 se encuentran vinculados de alguna forma a las tareas del hogar, 118 están jubilados 94 son amas de casa, sólo se encuentran incorporados 21 abuelos a las actividades físicas recreativas dentro de la comunidad para un 12,51%.

La zona no cuenta con cátedra para la educación del adulto mayor, ni casa del abuelo.

En la caracterización de la muestra (ver anexo # 1) se precisa que hay 118 jubilados 94 amas de casa y 17 asistenciados.

La mayoría de ellos 90,01% padecen de enfermedades crónicas principalmente visuales (92,9%), auditivas (83,9%), motoras (28,8%), siendo estas las de menor incidencia, donde el 43,3% manifiestan tener algún tipo de restricción de la movilidad. Una gran parte dependen del uso de medicamento 90,08%, más del 50 %.

Fuman 51,7 y el 14,7% ingiere bebidas alcohólicas, personas sin vicio alguno 4,2%.

Para conocer la situación acerca de la atención a los adultos mayores en la comunidad se realizan encuestas a los diferentes factores comunitarios y a los adultos mayores, se observaron actividades que se desarrollan con ellos. Especialmente los indicadores a valorar dentro de las dieciséis actividades (ver anexo 8).

Para valorar la calidad de vida en los adultos mayores se identifican dos indicadores básicos con sus parámetros, según artículo, Mónica Mora y col.

- Grado de satisfacción experimentado por sus condiciones de vida, a partir de:
 - Salud física (discapacidades más frecuentes, restricción en la movilidad, dependencia de medicamentos, hábitos tóxicos)

- Salud mental (convivencia familiar, relaciones interpersonales, estados de ánimo)
- Las condiciones sociales y las condiciones externas que permiten el pleno desarrollo de sus capacidades (en específico dirigido a las actividades de la recreación en el contexto comunitario).

Indicadores que se han tenido en cuenta:

1. Número y calidad de las actividades.
2. Motivación por participar en las actividades propuestas.
3. Divulgación y propaganda hacia las actividades.
4. Asistencia a las actividades desarrolladas.
5. Consumo de sustancias tóxicas.

Las principales insuficiencias detectadas se relacionan con:

- 1- Baja participación de los adultos mayores (asistencia 39,4%)
- 2- En cuanto a la planificación de las actividades no se tuvieron en cuenta recursos y medio necesarios.
- 3- No se coordina con los diferentes factores comunitarios.
- 4- Las actividades no son diversas, ni se explotan todas las posibilidades que ofrece el entorno a la comunidad.
- 5- Alto consumo de sustancias tóxicas.

En la encuesta aplicada a los adultos mayores se profundiza en sus criterios en cuanto a los siguientes indicadores:

- ❖ Uso del tiempo libre: Por encima de la mitad de los encuestados (65 %), manifiestan no contar con espacio en la comunidad para la práctica sistemática de actividades físicas recreativas. La totalidad coinciden en que es insuficiente el número de actividades y su calidad desarrollada.
- ❖ El (81,3 %) de los encuestados expresan que la divulgación es muy poca, el resto plantean que no se realizan.
- ❖ A cerca del estado de ánimo como expresión más relevantes son: tristes y poco activo (47,8 %).

- ❖ También se pudo conocer que el (48,5 %) son menos útiles y poco dispuestos.
- ❖ En menor medida son pocos amistosos (35,9 %), un dato importante es el de adultos desatendidos y solos que representa el (16,9 %).
- ❖ La presencia de estrés se reflejó en el 100% de los encuestados al plantear haber pasado por situaciones de estrés en determinada etapa de su vida; teniendo una mayor incidencia o producido en las relaciones interfamiliares. Y aunque no es muy alto el (11,97%) de los abuelitos que poseen poco deseo de vivir.

En la entrevista (ver anexo 2) a los factores comunitarios (técnicos del combinado deportivo, la familia, médico de la familia y enfermera de la comunidad, representante de organizaciones políticas y de masas donde se incluyen la federación de mujeres cubana, los comités de defensa de la revolución, núcleos del PCC jubilados, comisión de prevención y de las instituciones de la comunidad reconociendo que:

- ❖ No se aprovechan todas las posibilidades y potencialidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades físicas para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores.
- ❖ No se actúa de forma integrada.
- ❖ Es muy pobre la divulgación de las actividades físicas recreativas prevista.

Mediante las técnicas y métodos empleados se identifican como principales dificultades en la tensión del adulto mayor las siguientes:

- ❖ En mayor o menor escala, los indicadores de calidad de vida se encuentran afectados.
- ❖ Pobre nivel motivacional y baja satisfacción de los implicados en el desarrollo de la actividad.
- ❖ Insuficiente cantidad y baja calidad de las actividades físicas recreativas desarrolladas.
- ❖ Deficiente divulgación de las actividades a realizar.

Los factores comunitarios no actúan de forma integrada, dando margen al no aprovechamiento de las potencialidades que posee la comunidad para la práctica de actividades físicas recreativas en función de favorecer una mejor calidad de vida.

Estas problemáticas o insuficiencias que se han identificado, demuestran la necesidad de buscar vías para dar solución a una correcta atención del adulto mayor en la comunidad de potrerrillo.

La posible solución que se ofrece es un programa de actividades físicas – recreativas que se expone en el capítulo (II).

CONCLUSIONES

Los diferentes estudios realizados sobre el proceso de envejecimiento demuestran los diferentes cambios que se producen en el organismo, caracterizado por una disminución de las funciones de órganos y sistemas así como una pérdida de la capacidad de adaptación que incide negativamente sobre la salud física y psíquica.

Es una tarea primordial la atención del adulto mayor, con el objetivo de mejorar la calidad e incrementar la esperanza de vida. Se han definido diferentes acciones y vías como: los hogares de anciano, casa del abuelo, círculos de adultos, todo esto bajo el amparo de la ley de seguridad social. No obstante no se ha logrado adecuadamente organizar el trabajo en las comunidades, donde se exploten todas las potencialidades para elevar la calidad de los adultos mayores, al ser una necesidad a partir del incremento de la vejez en la sociedad cubana.

Capítulo II. Programa de actividades recreativas.

Epígrafe (2-1). Las actividades recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor.

En este capítulo se propone un programa Recreativo para favorecer la problemática planteada, se describe en que consiste dicho programa y se definen las orientaciones para su implementación, para exponer los resultados de la valoración práctica, luego de su aplicación.

El programa no es un fin en si mismo, sino la herramienta, el medio para alcanzar los propósitos principales de la recreación física.

Al igual que la recreación física, el programa esta dirigido a la población objeto al individuo, y su finalidad es ofrecer una contribución a su desarrollo y crecimiento pleno, y su significado y resultado han de medirse por las oportunidades que ofrezcan para la evolución individual y la integración en la comunidad.

Según Grijalbo ilustrado el programa es: plan y orden de actuación (lista del contenido de materias didácticas).Relación de actos de una fiesta o espectáculos, folletos en que se especifican estos, organización del trabajo de un plan general de producción y en unos plazos determinados, (políticos) proyecto que un partido o grupo ofrece a la sociedad y que contiene sus propuestas de gobierno para cuando ocupe el poder.

Programación: accion de programar. (Preparación en un ordenador de una secuencia detallada de instrucción operativa. (1381 p)

El Dtor Aldo Pérez Sánchez en el libro Fundamentos Teóricos metodológicos de la Recreación hace referencia a los siguientes aspectos:

“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 incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que proporcionan en última instancia a su plenitud y su felicidad.

Al revisar la definición de Programa expuesto por la educadora popular Nidia González y lo referido en el diccionario Grijalbo Ilustrado, unido al aspecto recreativo abordado por Aldo Pérez. El investigador propone como definición de programa recreativo: la forma de planificar y organizar un grupo de actividades recreativas, dirigidas a lograr resultados favorables de convivencia en la comunidad; con una influencia positiva en los individuos tanto en el aspecto físico como psíquico, incidiendo en el crecimiento integral del hombre.

Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo.

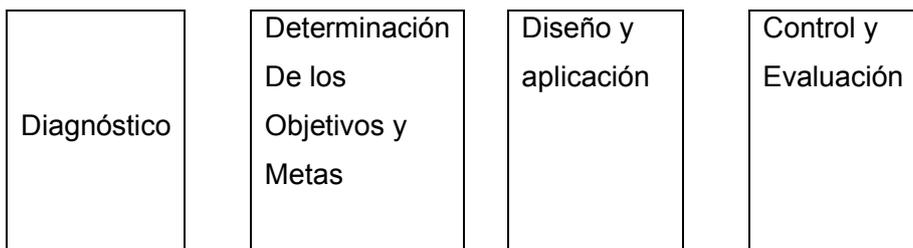
Como todo fenómeno la recreación tiene partes, componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno social y cultural, se distinguen cuatro elementos que la caracterizan y se define según .Aldo Pérez 17 p. Como:

- 1- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- 2- Las actividades es una función recreativa.
- 3- Necesidad recreativa.
- 4- El espacio para la recreación

En el presente estudio se tomó el segundo elemento. El programa se diseño para realizarlo quincenalmente según la edad adulta. Ellos pueden ser: Recreativo, Físico-recreativo, de Recreación física.

El programa Recreativo que se propone posee las siguientes etapas:

Programa recreativo comunitario para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de potrerrillo.



La etapa de diagnóstico permite la obtención de la información necesaria para conocer las características del proceso en el que quiere incidir a partir de un análisis de los diversos aspectos y el grado de incidencia que tiene en el cumplimiento del objetivo general de este programa es: favorecer calidad de vida.

Se define como objetivos específicos:

- 1- Crear nuevos estilos de vida
- 2- Disminuir uso de fármacos.
- 3- Elevar niveles de eficiencia física.

Etapa 3. Se diseña y se aplica el programa recreativo de actividades,.

- Fundamentación del programa: El programa se caracteriza por la realización sistemática de variadas actividades al tener en cuenta las propias iniciativas y propuestas del ejecutor, un mayor nivel de independencia y la participación activa del adulto en la organización y desarrollo de la actividad en plena armonía con la acción colectiva.

Con la realización de estas actividades no sólo se favorece la calidad de vida basada en el cambio de nuevos estilos, sino que se aprovecha el tiempo libre en actividades sanas y que constituyen a reproducir energía.

También se desarrollan emociones y sentimientos, relaciones positivas interpersonales ayudan a mantener estable el estado de ánimo.

Para la elaboración del programa se consideran las premisas siguientes:

- 1- Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas del adulto mayor.
- 2- Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas

Este programa de actividades se planificaron para implementarlas de forma sistemáticas y emplear los principales momentos del tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad, con un mensaje educativo y de fortalecimiento de

los valores, incrementar la cantidad y calidad de vida de los conocimientos; de forma general relacionados a su comunidad, el consejo popular y el municipio donde se encuentra enclavada.

El programa diseñado se aplicó a la muestra seleccionada durante un año, esta complementa las actividades del círculo de adulto que se realiza regularmente.

Las actividades que se proponen realizar va más allá de la clase que imparte el profesor de la cultura física en los grupos de adultos mayores incluye el ámbito participativo, la familia, la comunidad y sus diferentes factores como eslabón esencial para el logro del cumplimiento de las acciones propuestas de forma general.

Al tener en cuenta los resultados que se conocieron en el estado inicial del proceso de los diferentes parámetros de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de potrerrillo se plantea un programa de actividades recreativas que generan proyecciones y compulsen a todos los factores comunitarios a motivarse y a trabajar para favorecer la calidad de vida de esta personas adultas.

Estas actividades se planificaron para ponerlas en prácticas de forma sistemática y utilizar los principales momentos del tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad, siempre con un mensaje educativo y el fortalecimiento de los valores éticos, para mejorar tanto en cantidad como en calidad de los conocimientos generalmente vinculados al barrio y al municipio a que pertenece.

- El programa diseñado se aplicó a la muestra seleccionada durante un año, al ser el complemento de las actividades planificadas en el círculo de adulto, según lo normado.

El programa de actividades que se propone ejecutar está fuera del contenido de las clases, que imparte el profesor de la cultura física a los adultos mayores, teniendo en cuenta la familia, comunidad y los diferentes factores esenciales para el logro del cumplimiento de acciones y tareas propuestas.

Al conocer los resultados arrojados en el proceso que se sigue de los diferentes parámetros de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de potrerrillo, se plantea un programa de actividades que impulsen y motiven a todos los factores comunitarios a la tarea de favorecer la calidad de vida de este grupo etario.

Epígrafe 2-2 Actividades que forman el programa.

1- Actividad: Taller de educación familiar.

Objetivo: favorecer la formación psicosocial, educacional y cultural de la familia para la atención al adulto mayor.

Tiempo de duración: dos horas.

Personal implicado: adulto mayores, la familia, factores de la comunidad, técnicos de la cultura física.

Especialista que dirige: psicopedagogo

Recursos necesarios: material didáctico, local con condiciones ambientales.

Descripción: los talleres deben efectuarse con la intención de lograr preparar a la familia y sus integrantes, con el objetivo que se conviertan en agentes activos, al partir del rol que le corresponde desempeñar en la atención a los adultos mayores. Se debe lograr la comprensión de los familiares al tener en cuenta las características de esta epata o grupo etario. Proponiéndole variados temas, Ej. Nuevos estilos de vida, como envejecer de forma saludable, prevención y lucha contra las enfermedades, etc. Se pueden utilizar diferentes escenarios o marcos sociales como las reuniones de organizaciones de masas: CDR, FMC, Asambleas de rendición de cuenta de los delegados, barrio debate. Se desarrollaran en período de uno mensual utilizando la primera semana, siempre respaldado por una buena propaganda y dirigido a la participación de los familiares y demás miembros comunitarios implicados.

Se utilizarán técnicas participativas que proporcionen el debate y la reflexión debiéndose estimular la participación de los diferentes miembros

de la familia y la comunidad, dejando valedero su compromiso ante la sociedad con la responsabilidad que tienen en el logro de un envejecimiento feliz de sus adultos mayores.

Otros temas propuestos a desarrollar después del diagnóstico inicial

- El papel de la familia en la atención al adulto mayor.
- Influencia del ejercicio físico en el logro de una adecuada calidad de vida
- Convivencia familiar, organización de la vida en el hogar y distribución de las tareas en el hogar.

2- Actividad: visita a lugares históricos.

Objetivo: enriquecer el conocimiento de los adultos mayores sobre la historia local.

Tiempo de duración: depende de la distancia del sitio histórico a visitar.

Personal implicado: técnico de cultura física, la recreación, adulto mayores, familiares, combatiente de la revolución, destacadas personalidades de la comunidad.

Especialista que dirige: historiador de la comisión de historia del municipio, puede ser profesor de historia, maestro personal asignado del museo municipal, combatiente retirado.

Recursos necesarios: transporte, merienda.

Descripción: en dependencia de las fechas históricas con relación a la comunidad, municipio, provincia y nación se planifican estas visitas o encuentro, una en cada mes. Con anterioridad se investiga sobre la importancia del lugar, hecho ocurrido y figura que participaron, se invita a especialistas, maestros, estudiantes.

Lugares y hechos históricos que proponen:

- Panteón de los caídos en la defensa de la patria.
- Obelisco a Walter Figueredo, mártir del combate de rejondone de Báguanos.
- Museo municipal.

- Obelisco en mejías, donde fue gravemente herido el general Antonio Maceo.

Se proponen también:

- Recorrido por el poblado de Tacajó, encuentros con participantes en el movimiento obrero del soviet de Tacajó, liderado por Ursinio Rojas.
- Zona de operaciones de la columna 16 Enrique Hart Dávalos.
- El museo arqueológico Chorro de Maita.
- Sitio arqueológico Alcalá y Loma del Mate.

3- Actividad: ajiaco recreativo.

Objetivo: favorecer en los adultos mayores, hábitos que permitan un estilo de vida sano, en la utilización del tiempo libre.

Tiempo de duración: se estima que se utilicen dos horas, esto estaría en dependencia de las posibilidades y motivación de los adultos mayores.

Personal implicado: adultos mayores, familia y factores de la comunidad.

Especialista que dirige: técnicos de cultura física, de recreación y activistas.

Recursos necesarios: merienda, alimentos producidos por la familia, equipos de sonido, espacio local (parque), juegos de mesa, pelota, sogas, etc.

Descripción: prevalece la alegría, como una interrelación de acciones, es una colmena trabajando para un fin, con el aprovechamiento del tiempo en actividades sanas, sin la presencia de bebidas alcohólicas. En ellas se insertan la familia, niños del programa educa a tu hijo y discapacitados. Ejemplificamos la siguiente: juegos menores, juegos pre-deportivos con reglas especiales, adivinanzas, poesía, pinturas, cantos, etc.

Estas actividades se enmarcan para la celebración de fechas importantes, cumpleaños colectivos y se realizan de forma mensual.

4- Actividad: visita a otros Círculos de Adultos.

Objetivo: favorecer la comunicación y relación entre los adultos mayores para la divulgación de su atención recibida.

Tiempo de Duración: sesión del día según se planifique.

Personal implicado: los adultos mayores, la familia y factores comunitarios.

Especialista que dirige: técnico de la cultura física y activista.

Recursos necesarios: juegos de mesas, equipos de sonido, transporte si fuera necesario.

Descripción: previamente se concertará con otros círculos de adultos, se aprovecha la ocasión para invitar a otros abuelos que no militan para que se familiaricen, esto facilitará la comunicación entre los miembros, se proyectan actividades de participación, Juegos menores, intercambios de manualidades, actividades bailables con ritmos cubanos, encuentros de conocimiento sobre la historia local, el deporte y la cultura nacional.

- vivencias, anécdotas, hechos que fueron noticias y que hoy son historias.

5- Actividad: festival deportivo-recreativo.

Objetivo: contribuir al fomento de la recreación sana en los adultos mayores y demás miembros comunitarios, mediante diferentes juegos y deportes populares.

Tiempo de Duración: entre 2 y 3 horas.

Personal implicado: adultos mayores, la familia, médico de la familia, enfermera, factores comunitarios y activistas de diferentes manifestaciones.

Especialista que dirige: técnicos de recreación, deporte y de cultura física.

Recursos necesarios: balones, mesas, sillas, net, sogas, equipos de sonidos, banderas, juegos de ajedrez, damas y dominos.

Descripción: se propone como en la mayoría de las actividades organizar a los adultos en equipos, unidos a los demás miembros de la familia, principalmente los niños y jóvenes. Para de esa forma crear y favorecer las

relaciones intergeneracionales entre los miembros de la comunidad, permitiendo el disfrute y el gozo de los participantes.

Ejemplo de actividades a desarrollar: Juego de participación, juegos de mesa, juegos menores, juegos pe-deportivos, y juegos deportivos de voleibol y fútbol con reglas adaptadas.

6- Actividad: excursiones a la playa.

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los adultos mayores mediante el contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar escogido.

Personal implicado: adultos mayores, familiares, enfermera.

Especialista que dirige: técnico de cultura física y recreación.

Recursos necesarios: transporte, logística, balones, juegos de mesa.

Descripción: se efectuaron excursiones a la playa en los meses de Julio, Agosto y Septiembre en compañía de la familia, aprovechan todas las posibilidades que brinda el verano con nuestras maravillosas playas para el disfrute alegre y placentero del adulto aparejado a ello se realizan otras actividades que pueden ser competitivas.

Ejemplo: Juegos de participación, juegos de mesas. Actividades interfamiliares y juegos en el agua.

7- Actividad: excursión campestre.

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los adultos mayores mediante el contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar escogido.

Personal implicado: técnico de recreación y de cultura física.

Especialista que dirige: técnico de recreación, técnico de cultura física.

Recursos necesarios: logística, sogas, brújula.

Descripción: se realizarán diferentes excursiones a diferentes sitios y lugares seleccionados, con anterioridad se investiga sobre la flora que prevalece, importancia forestal y para la medicina, el tipo de suelo y la fauna de la zona seleccionada, se propone:

- Lomas de Rejondones.
- Alturas de Alcalá.

8- Actividad: festival de juegos menores.

Objetivo: favorecer la motivación, alegría, bienestar físico y mental de los adultos mayores.

Tiempo de Duración: según los Juegos planificados.

Personal implicado: adultos mayores, factores de la comunidad.

Especialista responsable: técnicos de recreación y de cultura física.

Recursos necesarios: banderitas, balones de béisbol, Fútbol, Pelotas pequeñas, silbato, etc.

Descripción: se organizarán los adultos mayores en equipos, con nombres que ellos seleccionan.

Ejemplos de juegos:

Nombre: vamos a llenar el cesto.

Objetivo: lograr precisión en lanzamiento y sentido de la dirección.

Materiales: pelotas medianas, pequeñas, cubitos, pomos con arena u otros objetos y cesto o caja.

Organización: se organiza a los adultos en varios equipos, ubicados cada uno detrás de un semicírculo o línea en el piso. A cinco metros de distancia. Se coloca un cesto o una caja. Cada abuelo tendrá dos objetos.

Desarrollo: a la orden del profesor todos realizan un lanzamiento por encima del hombro, hacia el cesto para tratar de introducir los objetos. Una vez efectuado los lanzamientos, se cuentan los objetos introducidos para determinar el equipo ganador. Esto se repite según lo acordado.

Regla: Gana el equipo que más tanto acumula, no se puede recoger el objeto hasta que se de la indicación, mantener la formación según lo acordado en semicírculo o en una línea.

Variante: utilizar diferentes tipos de paso. Ej.: desde la cabeza, el peco por debajo y por al lado.

Nombre: derribar el bolo.

Objetivo: lanzar un objeto y desarrollar la fuerza de los brazos.

Materiales: bolos, clavos, cajitas de cartón y pelotas pequeñas.

Organización: se forman equipos en fila, frente a frente, y con una separación de seis a ocho metros. En el centro se traza una línea en la cual se sitúa los bolos u otros objetos. Cada abuelo tendrá una pelota en la mano.

Desarrollo: a una orden del profesor, todos lanzan la pelota para derribar el bolo que tienen al frente. El profesor anota un punto por cada bolo derribado, los lanzadores ordenan los bolos, mientras que los abuelos del equipo contrario recogen la pelota.

Regla: gana el equipo que más punto acumule por bolo derribado.

Los equipos lanzan la pelota en orden.

El equipo que lanza las pelotas arregla los bolos y el otro la recoge.

Variante: si no se posee la suficiente base material se realiza en hileras divididas en dos, una frente a la otra y con la misma organización.

Nombre: balón sobre la cuerda.

Objetivo: desarrollar habilidades sobre el saque, pase y el boleo en el voleibol.

Materiales: net pequeña a una altura de 1.80m, pelotas.

Organización: campo de juego De 6 a 10 x 12 a 20m; el área se divide con una pequeña net o una cuerda.

Desarrollo: después de haber designado lo establecido el equipo que inicia el juego, lanza el balón sobre la net o la cuerda al campo contrario, en forma tal, que le sea difícil su atrape al equipo rival. Por consiguiente se trata de lanzar el balón al suelo, con el fin de acumular puntos positivos. Pero no se admite sobrepasar la línea de saque. De la misma manera continua el juego si el rival logró atrapar el balón. Se puede lanzar

el balón desde el lugar de su atrape, pero también es posible avanzar hasta la línea de saque.

Reglas: para establecer el vencedor se puede jugar por tiempo, por ejemplo, dos veces cinco o diez minutos, o gana aquel equipo que logre alcanzar primero un número de puntos previamente fijados.

Se le concede un punto positivo al equipo rival cuando el equipo propio:

- Deja caer al suelo el balón
- Lanza el balón por debajo de la net o el cordel.
- Traspasa la línea de saque al lanzar el balón
- Traspase los límites del área.

Nombre: pase de balón en círculo.

Objetivo: desarrollar habilidades del pase

Materiales utilizados: balones de diversos tamaños.

Organización: se forman varios círculos de 8 a 10 integrantes. El diámetro depende del espacio disponible y del grado de habilidad de los jugadores. Cada círculo tiene un balón.

Desarrollo: a la señal del profesor, circula el balón hacia la izquierda o hacia la derecha. Gana el círculo en el que el balón haya regresado primero al lugar de partida, donde el respectivo jugador lo lanzará gritando listo.

Más interesante se vuelve el juego al circular el balón con la variante de que algún jugador se le caiga el mismo y pierde un punto.

Regla del Juego:

- 1- No pasar por alto ningún jugador al pasar el balón.
- 2- Observar el tipo de lanzamiento prescrito.
- 3- Si un jugador deja caer el balón, se seguirá jugando desde su puesto.

Variante:

- Modificación del tipo de pase.
- Intercalación de tareas especiales antes de pasar el balón: Rebotarlo una vez, vuelta del jugador, etc.

- Se puede jugar con dos y más balones.

9- Actividad: festival Gimnástico Cultural.

Objetivo: favorecer la coordinación, habilidades y capacidades del adulto mayor.

Tiempo de duración: se planifican para 2 horas, pero puede variar según intereses y motivación de los participantes.

Personal implicado: adultos mayores, escolares primarios, programa educa tu hijo, la familia, actores comunitarios y activistas.

Especialista que dirige: técnico de cultura física.

Recursos necesarios: equipo de sonido, espacio decorado, merienda con recursos propios de la comunidad, transporte.

Descripción: se invitarán a otros círculos del municipio como a las escuelas de la zona y niños del programa educa tu hijo, esto propiciará un excelente momento para la comunicación entre adultos y pequeños, unos exponiendo la sabiduría, sus experiencias, vivencias y otros alegría provocando estrechar en forma de sistema la relación interregionales.

10- Actividad: Actividad culturalailable al compás del son.

Objetivo: potenciar el gusto de los adultos mayores por las manifestaciones culturales y su incorporación.

Tiempo de Duración: tres horas aproximadamente.

Personal implicado: adultos mayores, familiares, factores comunitarios.

Especialista que dirige: técnico de recreación y promotor cultural de la comunidad.

Recursos necesarios: equipo de sonido, mesas y sillas.

Descripción: se realizarán bailes con música seleccionada por los Participantes según sus gustos y preferencias.

11- Actividad: excursión al Río.

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los adultos mayores mediante el contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: según el lugar escogido.

Personal implicado: técnico de recreación, de cultura física adultos mayores y familiares.

Recursos necesarios: logística, juegos de mesa, balones, juegos de argollas, etc.

Descripción: se efectuarán las excursiones al río en los meses que existan posibilidades, preferiblemente en verano, aparte del sabroso baño, se podrán realizar juegos de participación, juegos de mesa y juegos en el agua, Ej. El Voleibol.

12- Actividad: encuentro deportivo. (Béisbol)

Objetivo: favorecer en los adultos mayores el interés por las manifestaciones deportivas.

Tiempo de Duración: se jugarán de a tres a cinco entradas, en acuerdo inicial.

Personal implicado: adultos que practicaron este deporte, activistas, la familia, factores comunitarios, médicos y enfermera de la familia.

Especialista que dirige: técnico de recreación, de cultura física, de béisbol y activista del deporte en la zona.

Recursos necesarios: medios del béisbol, campo de pelota con condiciones.

Descripción: se conforman dos equipos de forma equitativa y equilibrada, teniendo en cuenta las condiciones físicas y técnicas, las mujeres apoyarán la realización del encuentro con el aseguramiento, propaganda y motivación. También podrán presentar las diferentes tablas gimnásticas. Así como el desarrollo de actividades culturales, juegos de participación, exposición de hechos históricos y anécdotas sobre el pasatiempo nacional en la comunidad.

13- Actividad: actividad cultural buscando el talento que incluye; Bailes, cantos, poesía, artes plásticas, cuentos.

Objetivo: potenciar el gusto de los adultos mayores por las manifestaciones culturales y su incorporación.

Tiempo de Duración: tres horas aproximadamente.

Personal implicado: adultos mayores, familiares, factores comunitarios.

Especialista que dirige: técnico de recreación y promotor cultural de la comunidad.

Recursos necesarios: equipo de sonido, mesas y sillas.

Descripción: se habilitaran diferentes espacios y locales donde se expondrán las diferentes manifestaciones artísticas, seccionando en un horario diferenciado para propiciar la participación masiva de la comunidad.

Lugares propuestos: rejondones de Báguanos, alturas del Alcalá.

14- Actividad: juego de mesa

Objetivo: favorecer la motivación de los adultos mayores para su participación en estas actividades.

Tiempo de Duración: dos horas aproximadamente.

Personal implicado: adultos mayores, familiares, factores comunitarios, activistas

Especialista que dirige: técnico de recreación y de cultura física.

Recursos necesarios: mesas y sillas.

Descripción: según los gustos y preferencias de los practicantes, participaran espontáneamente en las diferentes áreas de juego, como el domino, dama parchis, béisbol futbol, billar, mingó y otros que conforman una buena oferta, que tiene añadido la inclusión de variantes ludricas y la enseñanza del ajedrez de forma elemental, tambien debemos puntualizar que es el momento para confraternizar, y lograr buenas relaciones; es una competencia donde prevalece la armonía entre las familias.

15- Actividad: marcha familiar

Objetivo: favorecer las relaciones interpersonales y niveles de eficiencia física.

Tiempo de Duración: según el lugar seleccionado, incluye de forma especial casas y lugares de la comunidad.

Personal implicado: adultos mayores, familiares, factores comunitarios, activistas o enfermera de la familia.

Especialista que dirige: técnico de cultura física.

Recursos necesarios: agua, ropa ligera

Descripción: luego de exponer la importancia de la marcha sus beneficios a la salud, se toma la tensión por el facultativo.con previa coordinación del lugar o fin de la marcha se realizara un intercambia cultural, la toma del te y otras iniciativas. En el trayecto se exponen frases de apoyo a los logros revolucionarios y la importancia de hacer actividades físicas, la familia que mas miembros logren participar será reconocida.

16 - Actividad: encuentro del saber.

Objetivo: enriquecer los conocimientos generales integrales del adulto mayor sobre el deporte y la cultura.

Tiempo de Duración: entre una hora y hora y media

Personal implicado: adultos mayores, familiares, factores comunitarios, activistas.

Especialista que dirige: técnico de cultura física y de recreación, maestros de la zona, bibliotecaria, museólogo e historiadores del municipio.

Recursos necesarios: audio, hojas, lapices, clayolas, sillas, mesas, logisticas

Descripción. organización según la actividad ofertada, ejemplo : se realizan tesoros escondidos (situación para dar una repuesta ,problema y solución) , se pueden formar dos bandos para plantear un conjunto de interrogantes sobre temas históricos ,geográficos ,culturales y deportivos .ejemplo : hechos históricos ,ciudades cubanas ,ríos ,bailes y ritmos cubanos ,resultados en eventos y figuras destacadas.

Epígrafe 2.3 valoración de los resultados alcanzados con la aplicación de las actividades físicas recreativas propuestas para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad de potrerrillo.

En la búsqueda de solución sobre la problemática identificada se selecciona la resolución de problema con experimentación sobre el terreno, como uno de los métodos fundamentales de la investigación acción participativa. Se escoge este método por el valor que posee en las investigaciones de carácter social, donde se deben implicar los diferentes segmentos o factores en la identificación de las limitaciones, sus causas, las necesidades y potencialidades, la propuesta de solución, la valoración sistemática de los resultados de su aplicación y el diseño de la misma. Colas Bravo, M. del Pilar. 159p.

Para lo cual se tendrá en cuenta las siguientes etapas:

1. primera etapa: profundización del conocimiento del problema.
2. segunda etapa: búsqueda de la vía de solución entre todos los implicados.
3. tercera etapa: aplicación de la vía de solución propuesta.
4. cuarta etapa: valoración de los resultados.

En la profundización del estudio del problema (primera etapa, febrero 2008), se realizan las siguientes acciones:

- aplicación de entrevista a miembros de la comunidad, técnico de cultura física, técnico de recreación, metodólogo de cultura física, delegado de la circunscripción, adultos mayores y familia.
- Revisión de documentos sobre la cultura física y la recreación (orientaciones metodológicas, conferencias)
- En ella participan el investigador y encuestados, se corresponde con la primera etapa del programa recreativo.

En el diagnóstico previo realizado, para determinar el nivel inicial de la efectividad del trabajo que se despliega en este programa se detecta que existen dificultades en la realización de las actividades que deben de

desarrollar motivado por la poca participación de las familias, agentes y factores comunitarios.

Segunda etapa: de búsqueda de solución a la problemática identificada, se corresponde con la etapa número dos del programa recreativo comunitario donde se tienen en cuenta los aspectos identificados en la etapa anterior. En esta etapa se realizó un primer taller de reflexión crítica con la participación de los técnicos de cultura física, recreación, metodólogo, unidos a los adultos y familiares.

Para discutir la problemática, sus causas las vías de solución, donde se propone la elaboración del programa recreativo y se determinaron los objetivos del mismo. se escucharon los criterios de los participantes, se tienen en cuenta las opiniones de los adultos y miembros de la familia y agentes comunitarios que consideran deben recibir preparación para su incorporación a las actividades propuestas y poder proyectar nuevos estilos de vida en el hogar y en la sociedad, para lograr una mejor calidad de vida.

Tercera etapa: (marzo del 2008 _marzo 2010) ,es de implementación de las propuestas corresponde con la etapa número tres del programa, y se realiza un segundo taller de reflexión crítica con el objetivo de presentarlo a los implicados principalmente en este proceso, así como se establecen los indicadores para su valoración, estos son:

- Participación de los adultos mayores en las actividades.
- Planificación y organización de los recursos y medios necesarios.
- Coordinación con los factores de la comunidad.
- Variedad de las actividades teniendo en cuenta la utilización del entorno.

Se utilizan como técnica para la recogida de la información la lluvia de ideas, el análisis del producto de las actividades del adulto mayor. de forma general todos valoran de forma adecuada las actividades propuestas y son aceptadas se sugiere como recomendaciones mantener bien informado a los adultos, familia y factores comunitarios ,de las oportunidades existentes ,así como la elaboración de un folleto

informativo para las familias adultos y factores de la comunidad sobre las actividades a desarrollar.

Con estos resultados se inicio un proceso de motivación y ejecución de las actividades que permitiera alcanzar resultados superiores en la preparación de favorecer calidad de vida para los adultos mayores de la familia, agente comunitario, instituciones, con énfasis en la búsqueda de favorecer calidad de vida para los adultos mayores.

En la cuarta etapa se realiza la valoración de los resultados alcanzados, donde se evidencia, el control y evaluación del programa recreativo, se realiza el tercer taller de reflexión crítica, donde se analizan aspectos de vital importancia, sensibilidad de los agentes implicados, la vía de solución propuesta diseñada entre todos, la aplicación, resultados alcanzados que fueron colegiados,

El estudio en la práctica se organizo en la comunidad de potrerillo, esta fue seleccionada por la cantidad de adultos mayores, en la misma se realizó la constatación inicial y final.

Principales resultados con su implementación.

- Se evidencia de forma general el mejoramiento de varios indicadores de calidad de vida
- Se incrementa el número de participantes en las actividades.
- Se propició un real acercamiento en la comunidad de Potrerillo.
- Quedó demostrada la importancia, necesidad de la relación que debe de existir entre la familia y factores comunitarios para propiciar cambios en los estilos de vida en los adultos mayores.
- Mejor atención y cuidado de la salud, con un mejor empleo del tiempo libre, favoreciendo las relaciones interpersonales, elevaron los conocimientos de la naturaleza especialmente la flora de su comunidad, de los sitios históricos de la zona y cultura del municipio.

Los elementos referidos muestran que es posible mejorar la atención a los adultos mayores en las comunidades rurales con una adecuada organización de los agentes comunitarios y la familia.

En la interpretación de los instrumentos finales se definen como indicadores a valorar lo siguiente.

- 1.-Número y calidad de las actividades.
- 2.-Motivación por participar en las actividades propuestas.
- 3.-Divulgación y propaganda hacia las actividades.
- 4.-Asistencia a las actividades desarrolladas.
- 5.- consumo de sustancias toxicas.

En la encuesta a los adultos mayores estos manifiestan lo siguiente. (Anexo 1-2), en relación con el nivel de satisfacción por las actividades realizadas, refieren que:

1. sobre el número de actividades y la calidad las consideran adecuadas.
2. la totalidad de los adultos mayores están motivados.
3. en cuanto a la divulgación la catalogan de bien.
4. la participación elevó los niveles entre el 89,8 y el 96,6 % de asistencia.
5. consumo de sustancias toxicas.

Otro de los criterios que destacan es sobre las temáticas espuestas, los prepararon mejor para crear relaciones armoniosas en la convivencia familiar y las herramientas para ayudar a la correcta conducción y educación de las nuevas generaciones.

Estos aspectos se pueden conocer, se evidencia un alto estado de ánimo y otros beneficios recibidos (anexo 7, Tabla 2) lo que expresan lo siguiente:

1. de forma unánime se sienten mas alegres y animados, de forma general se consideran mas útiles y dispuestos (94,32 %), mas amistosos (96,53 %), atendidos y acompañados (96,98 %), y con deseos de vivir (100 %).
2. sobre los hábitos tóxicos: los no fumadores se mantuvieron, los que no abandonaron el vicio disminuyeron la frecuencia y cantidad de cigarro y tabaco.

3. en cuanto al alcoholismo se trabajo con la acción conjunta de todos los factores comunitarios especialmente con el medico y la enfermera de la familia, trabajadores sociales y la comisión de prevención de la zona.lograndose disminuir el consumo; los tres individuos clasificados como alcohólicos reciben atención diferenciada mediante tratamiento que incluye los fármacos y psicológicos por los especialistas.
4. El apoyo ofrecido por parte de las familias mejoró ostensiblemente. los cinco adultos que se encontraban muy solos se insertaron de forma social a casa de vecinos, como una alternativa a la carencia de casa de los abuelos que funcionan en muchas partes del país pero que esta comunidad carece de ella ,tomándose como iniciativa la selección espontánea de familia comunitaria que se encargan de conjunto con los factores comunitarios para lograr que tengan estos adultos una atención social, un espacio donde poder expresarse en un entorno familiar, un logro que el órgano de trabajo y seguridad social es que se facilita la ayuda en comedores para asistenciados ,ropa y una pensión a dos personas que no percibían ingreso alguno, esto se pudo corroborar en contacto directo y entrevistas con los implicados.
5. sobre los beneficios obtenidos con la participación en el programa recreativo expresan: una disminución del consumo de medicamentos (61,23 %), con una mejoría en la salud (58,7%), se sienten mas tranquilos, seguros y con menos preocupaciones (54,33%) , disminución de dolencias (88,76 %) , mejor apetito (52,15 %) , unidos a otros aspectos (anexo 7,tabla 3) .
6. El total de actividades propuesta fueron aceptadas por los adultos mayores, sobre las preferencias ver (anexo 8),logrando una mayor aprobación la siguiente :
 - ajiaco recreativo (97,3 %)
 - excursiones a la playa (96,2 %)
 - festival de juegos de mesa (94,4%)
 - actividad cultural bailable al compás del son (91,3 %)

- excursiones a ríos (84,2 %)
- actividades culturales buscando el talento (83,1 %)

En la entrevista a los dirigentes (agentes comunitarios) estos dan fe de: han actuado de forma integrada, aprovechándose las posibilidades y potencialidades que posee y ofrece la comunidad para desarrollar la practica de forma sistemática de actividades recreativas en función de favorecer la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

- Quedó demostrado la importancia y necesaria relación que debe existir entre la familia y factores comunitarios para propiciar cambios en los estilos de vida de los adultos mayores
- Los elementos referidos muestran que es posible mejorar la atención a los adultos mayores en las comunidades rurales, con una adecuada organización de los agentes comunitarios, instituciones y la familia como núcleo insustituibles.

CONCLUSIONES

La investigación desarrollada concluye que:

-El hábito de la ejercitación de actividades recreativas desde su contexto puede verse la satisfacción de alcanzar logros, los que permiten mantener o restablecer una actitud de vida positiva.

-Los diferentes factores ,instituciones, organizaciones de masa ,y la familia como célula básica de la sociedad deben tener muy en cuenta la atención a los adultos de la tercera edad, siendo una necesidad primordial debido al proceso de envejecimiento en que esta implicada la sociedad cubana ,no debiéndose dejar a la espontaneidad ,sino basado en la correcta organización y planificación, proyección de acciones y la responsabilidad de los agentes implicados con un control sobre la implementación.

-Para solucionar la problemática observada en la comunidad de potrerillo se diseño un programa de actividades físicos recreativos, teniendo en cuenta los gustos, preferencias, necesidades, al definir responsabilidades sobre las tareas

a cumplir sobre las instituciones, factores y personal seleccionado con el objetivo de evaluar de forma sistemática la puesta en práctica de la propuesta

-Al analizar los logros mas relevantes obtenidos en la aplicación se encuentra una mayor solides en la prevención de enfermedades y mejor salud de este grupo etéreo .Se incrementa el numero de participantes a las actividades físicas desarrolladas, valorado por un alto nivel de satisfacción por la calidad y sistematicidad de las mismas. Amparados en una mejor atención y cuidado de la salud física y mental ,utilización del tiempo libre en actividades sanas como la historia ,la naturaleza y la cultura general de la comunidad, esencialmente se observo un crecimiento como seres humanos y la preparación para mejorar las relaciones interfamiliares y sociales.

-El programa propuesto es factible de aplicar en otras comunidades, al tener en cuenta las características, necesidades intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

El programa físico recreativo que se propone incluye los objetivos, áreas y espacios así como la determinación del diagnóstico de la realidad, posibilidades y potencialidades comunitarias. A partir de esto se estructura un conjunto de actividades recreativas a realizar por los técnicos de Recreación y Cultura Física directamente con los adultos mayores, donde interviene la familia, los factores comunitarios, las instituciones y organizaciones de la comunidad. Cada una de las actividades posee su objetivo y la descripción de los elementos que la caracterizan, donde se tienen en cuenta los intereses de los adultos mayores y las potencialidades de la comunidad.

Con su implementación se evidencio un mejoramiento de los indicadores definidos de calidad de vida en los adultos mayores, mayor motivación y participación de estos en las actividades planificadas. Otros resultados se relacionan con la importancia de organizar y planificar las actividades y el vínculo entre los agentes implicados. La conformación, aplicación y valoración de los resultados de este programa fueron realizadas a través de la resolución de problemas con la experimentación sobre el terreno que demuestra la pertinencia de la misma.

RECOMENDACIONES

Después de valorar los resultados alcanzados con la aplicación de la alternativa propuesta se considera necesario recomendar:

- Analizar la posible aplicación del programa físico recreativo en otras comunidades del municipio.
- Valorar con los representantes de los diferentes organismos, de las organizaciones políticas y de masas, demás instituciones del territorio que tienen vínculos con la comunidad, la necesidad del trabajo coordinado para su influencia positiva en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
- Incrementar las acciones de preparación a la familia y los factores comunitarios para el rol que deben jugar en la atención a la calidad de vida de los adultos mayores.
- Continuar la búsqueda de otras posibles actividades en función de este objetivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Alayón, Norberto, (1996) selección de lectura sobre trabajo social comunitario, curso de formación de trabajadores sociales. 5p.
- Alfonso, Carmen. (2002). hacia una longevidad satisfactoria, periódico trabajadores.
- Ander egg, Ezequiel (1996) selección de lectura sobre trabajo social comunitario, curso de formación de trabajadores sociales. 10p
- Castañer Herrera, Juan, (1996). envejecimiento y actividad física.
- Castro Ruz, Fidel.(2004),las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas, discurso en la clausura del cuarto congreso de educación superior .oficina de publicaciones del consejo de estado .39 p
- Castro, Ruz Raúl, (2008), Conclusiones de la primera sección ordinaria de la VII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular; Palacio de las Convenciones, La Habana editora política.
- Cevallos, Díaz Jorge L (2001), el adulto mayor y la actividad física. departamento de medicina deportiva. Email: jlc552000@yahoo .com.
- Colas Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994), investigación educativa.españa, Sevilla, editorial S.A, 2da edición .159 p.
- Fong Estrada, Juana Adela, (2006) consejos útiles para ancianos y sus familiares.
- Gema Quintero, Duani. (1996), calidad de vida y envejecimiento. Tema de Gerontología. editorial científico técnico .28-30 p
- González Rodríguez, Nidia (2010), reflexiones sobre el trabajo comunitario desde la educación popular, CEAAL. Caribe 12p
- Mora Mónica y Delia Villalobos, Gerardo Araya, Antonieta Ozols (2004), escuela ciencia del deporte, facultad de ciencia de la salud, universidad nacional. Costa Rica. mokimora@costarricense.cr
- Morales Cartalla, Alfredo (2008), necesidad de modificar la ley de seguridad social, periódico trabajadores 8p.
- Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (1993), fundamentos técnicos – metodológicos. 73p.

- Pérez Rodríguez, Gastón y coautores. (2002), metodología de la investigación educacional, editorial pueblo y educación, la habana.70, 72 ,75 p.
- Rappaport, selección de lectura sobre sociología y trabajo social. 12p.
- Rubio, M, José y Jesús Varsa.(---),el análisis de la realidad en la intervención social, indicadores psicosociales ,selección de lecturas sobre el trabajo social comunitario.70,77 y 78 p
- Sánchez, Alipio, selección de lectura sobre sociología y trabajo social. 13p
- Suárez Portelles, Jorge M. (2009), alternativa para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. tesis en opción al título de master en actividad física comunitaria.
- Tovar, María de los Ángeles, selección de lectura sobre sociología y trabajo social. 13p

BIBLIOGRAFIA.

- Alayón, Norberto, (1996) selección de lectura sobre trabajo social comunitario, curso de formación de trabajadores sociales. 5p
- Alfonso, Carmen. (2002). Hacia una longevidad satisfactoria. Periódico trabajadores.
- Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba, (---), dirección nacional de recreación.
- Ander egg, Ezequiel (1996) selección de lectura sobre trabajo social comunitario, curso de formación de trabajadores sociales. 10p
- Anoceto Mesa, Magda (2006), asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. 36 p
- Bermúdez, Arencibia Ricardo y Margarita Mepheron Sayú. Temas de Fisiología del ejercicio.
- Caballero, Ribacoa Martha T. y M. García (en soporte digital S.A.), El trabajo Comunitario. Una alternativa cubana del desarrollo social, Camagüey, Cuba ediciones acana. 24p.
- Cabrera, Castellanos Roxana. (2003), Psicología selección de textos (Hacia una Longevidad Satisfactoria). Pág. 91-97.
- Cañete Fernández, Santos .(1989), factores de riesgo, salud Vs sedentarismo ,editorial pueblo y educación ,7 p
- Castro Rúz ,Fidel.(2004),las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas ,discurso en la clausura del cuarto congreso de educación superior .oficina de publicaciones del consejo de estado .39 p
- Castro, Rúz Raúl, (2008), conclusiones de la primera sección ordinaria de la VII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular; palacio de las convenciones, La Habana editora política.
- Catañer Herrera, Juan, (1996), envejecimiento y actividad física.
- CDS, de la carrera de licenciatura en cultura física, Cuba.
- Cevallos, Díaz Jorge L (2001), el adulto mayor y la actividad física. departamento de medicina deportiva. Email: jlc552000@yahoo .com.

- Colas Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994), investigación educativa.españa, Sevilla, editorial S.A, 2 da edición .159 p.
- Colectivo de autores (2003), selección de lectura sobre psicología de las edades y la familia. La Habana, editorial Félix Varela.
- Colectivo de autores.(1996),el trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba .instituto superior pedagógico de Pinar del Río .editorial pueblo y educación .Ciudad de La Habana .2 p
- Culler, Estévez Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2006), la investigación científica en la actividad física: su metodología.
- De la Osa, José A. (2010), vivir con vitalidad, seminario de longevidad satisfactoria, periódico Granma.2 p.
- Del toro Reyes, Luis, (2004), dirección de la cultura física.
- Deporte participativo comunitario, 1999, plan de acción para el cumplimiento de los objetivos y criterios de medidas de los programas.
- Devesa Colina, Evis. (1992), el anciano cubano. la Habana editorial científico técnico.28 p
- Díaz de los Reyes, Saúl. (1999), gimnasia terapéutica en el adulto mayor, VIII encuentro nacional de áreas terapéuticas. 37-38p.
- Dobler, Erica y Hugo Dubler. (1981), juegos menores.
- Encuesta sobre el huso del tiempo libre.(2001), la Habana ,editorial centro de estudios y población .81 p
- Estilo de vida saludable a los 70, puede acercarlo a los 90. fuente Washington, febrero 2008. Reuter, periódico trabajador.
- Fong Estrada, Juana Adela, (2006), consejos útiles para ancianos y sus familiares.
- Gastrañaga J. L, Ruano ,M.J.(2006),la familia .selección de lectura sobre sociología y trabajo social 139 p
- Gema quintero, Ouani. (1996), calidad de vida y envejecimiento. Tema de Gerontología .editorial científico técnico .28-30 p

- Gildenberger, Carlos A. “Desarrollo y calidad de vida”, en mundolatino.org/i/política/Descalzi.htm
- Gilver Reyes, Wilfredo. (2006), aprender a enseñar y vivir es la clave. editorial científico técnico .la Habana 71 p
- Gomas Otrova,(2006), la vejez cuando comienza, cuando termina, periódico ultima noticia 3 p
- González Corona Miguel R.(2009), la caída en el adulto mayor, periódico trabajadores 5 p
- González-Mora, Torroella Gustavo, (2002), aprender a convivir, editorial pueblo y educación.
- Gutiérrez, Muñoz Teresa y colaboradores (2006), selección de lectura sobre psicología y trabajo social.
- Haug, werner ,(2009), crece la población mundial 2,6 por segundo,new york.DPA .periódico Granma ,la Habana .1 p
- Hernández González, Reinol y Edita Madelín Rodríguez: ejercicio físico rehabilitación.
- Iglesia, Rene.(1999), conferencias y guías de estudios de medicina deportiva ,cursos dirigidos .instituto superior de cultura física “Manuel fajardo Rivero” .57 p
- Indicaciones para la educación física y el deporte participativo, curso escolar (2001-2002), departamento nacional de educación física.
- Jiménez Menéndez, Jorge.(1999),gimnasia terapéutica oriental 38 p
- Konzag, Gerd, (1989), diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos 48 p
- Labarrere Reyes,Guillermina y Gladis e. Valdivia Pairol(1991), pedagogía 50-72 p
- Leiva, Anneris. (2008). envejecimiento y desafíos actuales. Periódico Granma.
- Llaneras Rodríguez, Miguel. (1986), Cuba 25 años de deporte revolucionario. 157-181p
- Matamoras, Martha (2000), historia de la gimnasia, bohemia.

- Material de apoyo para la discusión del anteproyecto de ley de seguridad social 2008, periódico trabajadores.
- Matrascusa, Francisco. (1975), Ellos cuentan su historia.
- Matrascusa, Francisco.(1988), activistas del deporte en Báguanos.74 p
- Meinel, Kart. (1981), Didáctica del movimiento. 251-253 p.
- Mendosa Flores, Fernando (2006) taichi en los parques de lima, Perú, oncenno congreso mundial de deportes para todos, Cuba.
- Menéndez Jiménez, Jesús (1996), aspectos demográficos y epidemiológicos del envejecimiento, temas de Gerontología, editorial científico-técnica, Ciudad de La Habana, 20-21 p.
- Mora Mónica y Delia Villalobos, Gerardo Araya, Antonieta Ozols (2004), escuela ciencia del deporte, facultad de ciencia de la salud, universidad nacional. Costa Rica. mokimora@costarricense.cr
- Morales Cartalla,Alfredo (2008), necesidad de modificar la ley de seguridad social, periódico trabajadores 8p
- Mulet Pérez, Agustín (2003), sendas hacia la armonía vital ediciones Holguín. 38p
- Mulet, Pérez Agustín (2006), Sofrología, sendas hacia la armonía vital.
- Nana apt. (1999) tercer mundo, tercera edad: la vida por delante. el correo de la UNESCO 42 p
- Orosa Fraiz,Teresa (2003),la tercera edad y la familia, editorial Félix Varela.la Habana ,13 p
- Peralta Rodríguez, Enrique y José Eduardo Maoses Reyes (1987), dirección y planificación de la cultura física. 18 p
- Pérez Medina, Mijail.(2009), principales causas de muerte, editorial de oriente , Santiago de Cuba 16 p
- Pérez Rodrigues, Gastón y coautores. (2002), metodología de la investigación educacional, editoirial pueblo y educación, la Habana.70, 72 ,75 p.
- Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (1993), fundamentos técnicos – metodológicos. 73p

- Portillo Yabar, Luis J, (2002), la educación deportiva en las personas de mayor edad.
- Prieto Ramos, Osvaldo y Enrique Vega García (1996), atención de salud al anciano, temas de Gerontología. editorial científico-técnica, Ciudad de La Habana, 99p.
- Prieto Ramos, Osvaldo y Enrique Vega García (1996), envejecimiento en la sociedad moderna, tema de Gerontología. editorial científico-técnica, Ciudad de La Habana. 15p.
- Programa de superación, (2008), barrio adentro para profesionales de la cultura física que laboran en la República Bolivariana de Venezuela.
- Robert, Butler. (1999), la revolución de la longevidad, UNESCO el correo, la vida por delante.
- Rodrigues Milanes ,Eulogio.(2006), la personalidad .la Habana editorial ciencia social.126 p
- Rodríguez Rivas, Jorge. La recreación, fuente de valores espirituales periódico trabajadores
- Rodríguez Sánchez, Bárbara. (1999). El sistema de cultura física. La alternativa seminario de
- Rubalba, Ordaz Luis (1989), efectos del ejercicio físico, salud VS sedentarismo, editorial pueblo y educación.
- Rubio, M, José y Jesús Varsa.(---),el análisis de la realidad en la intervención social, indicadores psicosociales ,selección de lecturas sobre el trabajo social comunitario.70,77 y 78 p
- Sánchez Acosta, María y Matilde González García .(2004), psicología general del desarrollo editorial deportes.162 p
- Senmana Belison, Armando.(2006), generalidades de la cultura física terapéutica y rehabilitación editorial deportes .29 p
- Solozabal Ponce, José Ramón (1981), dialéctica de las aptitudes en la personalidad ,54 -61 p
- Soñora Marisol y Aurora Vásquez.(2006),la prevención en Cuba ,selección de lectura sobre sociología y trabajo social 3 p

- Suárez Portelles, Jorge M. (2009), alternativa para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. tesis en opción al título de master en actividad física comunitaria.
- Torroella ,Gustavo.(2002), aprender a convivir, editorial pueblo y educación ,23 p
- Trujillo Gras, Omar.(1996), aspectos sociales del envejecimiento temas de Gerontología imagen de vejes ,editorial científico técnico .ciudad de la Habana.32 p
- Valdés García, Bárbaro y Col (2003), orientaciones metodológicas, departamento nacional de educación para adultos y promoción de salud.
- Vásquez Hernández, José y Jorge Luis Mateo Sánchez (2001), manual de conducción recreativa.
- Zaldivar Pérez, Dionisio F.(2006),efectos terapéuticos de la música ,periódico trabajadores 5 p
- Zamora, Rolando (1996), Psicología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana editorial ciencias sociales. 118p.
- Zimken,v,n.(1975),fisiología humana 292-293 p

Anexo 1

Encuesta inicial aplicada a los adultos mayores

Objetivos:

- Conocer el estado de diferentes indicadores de calidad de vida.
- Conocer sus criterios acerca de las actividades que se desarrollan con ellos.

Abuelo: Necesitamos conocer su criterio acerca de la atención que recibe en la comunidad, así como un conjunto de datos. Le solicitamos que sea lo más sincero posible, le damos las gracias.

Cuestionario:

Marca con una X los siguientes datos que te solicitamos:

1. En que grupo de edad te ubicas:

Menos de 60: ___ De 60 – 70: ___, De 71 – 80: ___, de 81 o más ___

2. En estos momentos eres:

Jubilado(a):___, Ama de casa ___, Asistenciado(a) social ___

3. Padeces de enfermedades crónicas: Si _____, No _____

a) Dependes de medicamentos de forma sistemática: Si _____, No _____

b) Relaciona cuál o cuáles:

4. De los siguientes aspectos que te relacionamos, marca con una X en los que tienes dificultades:

Visuales: _____, Auditivas: _____, Motoras: _____

a) ¿Te impiden la movilidad, fundamentalmente fuera del hogar?

Si: _____, No: _____

5. De igual forma, marca con una X, si: Fumas: _____, Ingieres bebidas alcohólicas con sistematicidad: _____

6. ¿Con quién convives?

Solo: _____, Con mi esposa: _____, Con hijos y nietos: _____

7. De forma general, su estado de ánimo es: Positivo:___ Negativo: _____

a) Marque de los elementos que se le ofrecen las opciones que justifican ese estado de ánimo:

N o.	Aspectos	No	Aspectos
1	Triste y poco activo	1	Alegres y animados
2	Menos útil y poco dispuesto	2	Útiles y dispuestos
3	Poco amistoso	3	Amistoso
4	Desatendido y solo	4	Atendido y acompañado
5	Poco comprendido y ocupado	5	Comprendido y ocupado

Otros:

8. ¿Cuentas con espacios en la comunidad para el empleo del tiempo libre?

Si _____ No _____

a) De las actividades que se desarrollan con los adultos mayores en su comunidad, responda: ¿Con qué frecuencia se realizan?

_____ Diarias

_____ De dos a tres veces por semana

_____ Semanal

_____ Cada quince días

_____ Mensual o con mayor espacio de tiempo

b) ¿Cómo evalúa la calidad de las actividades que se desarrollan?

Buenas _____ Regulares _____ Malas _____

c) ¿Estás incorporado a estas actividades?

Si: _____ No: _____, Voy en ocasiones: _____

d) ¿Se siente usted motivado por participar en estas actividades?

Si _____ No _____

Mencione sus razones:

_____d) ¿Cómo evalúa la divulgación de las actividades que se planifican?

Bien _____ Regular _____ Mal _____

Diga dos razones: _____

Anexo 2

Guía de observación

Objetivo: Constatar la calidad de la actividades que se realizan con los adultos mayores en la comunidad

Indicadores a valorar:

- Asistencia de los adultos mayores a las mismas.
- Motivación de los adultos mayores.
- Planificación de los recursos y medios necesarios.
- Coordinación con los agentes y factores de la comunidad.
- Variedad de actividades, utilización de las posibilidades del entorno.
- Comportamiento de la eficiencia física.

Anexo 3

Tabla 1. Datos de la caracterización de los adultos mayores de la muestra seleccionada.

Status social actual	Enfermedades crónicas	Discapacidades más frecuentes	Restricción en la movilidad
Jubilados: 27	88,88%	Visuales: 93,33%	44,44%
Amas de casa: 14		Auditivas: 82,22%	
Asistenciados: 4		Motoras: 26,66%	
Dependientes de medicamentos	Hábitos tóxicos	Incorporados a la práctica de ejercicios físicos	Convivencia familiar
88,8%	Tabaquismo: 57,77%	22,72%	Viven solos: 8,88%
	Alcoholismo: 13,33%		Con otros familiares: 91,22%
	Cafe :94,4 %		

Tabla 2. Manifestaciones del estado de ánimo de los adultos mayores de la muestra.

Tristes y poco activos	Menos útil y poco dispuesto	Poco amistosos	Desatendidos y solos	Pocos deseos de vivir
51,11%	46,66%	24,44%	26,66%	13,33%

Anexo 4

Entrevista semiestructurada a profundidad a los factores y agentes comunitarios (inicial y final).

Objetivo: conocer cómo se organiza la atención al adulto mayor para favorecer su calidad de vida.

Temáticas valoradas:

- Formas en que se organiza y atienden a los adultos mayores en la comunidad.
- Participación de los diferentes agentes y factores comunitarios en la atención al adulto mayor.
- Utilización de las posibilidades que ofrece el entorno de la comunidad.

En la entrevista final se incluye:

- Valoración de la alternativa propuesta
- Incidencia en la atención a los adultos mayores de la comunidad

Anexo 5

Frecuencia de distribución de las actividades por semanas (S).

Actividades	S	S	S	S	Actividades	S	S	S	S
	1	2	3	4		1	2	3	4
Taller de educación familiar	x	-	-	-	Juegos de mesa	x	x	x	x
Ajiaco recreativo	x	-	x	-	Festivales de juegos menores	x	x	x	x
Visita a otros círculos de adultos	x	-	-	-	Actividades culturales, buscando el talento	-	-	x	-
Excursion campestre	-	-	-	x	Actividad culturalailable al compás del son	-	x	-	-
Festival deportivo recreativo	-	x	-	-	Encuentro deportivo (béisbol)	-	-	-	x
Festival gimnástico cultural	-	-	x	-	Visita a lugares históricos	-	-	x	-
Excursiones a rios	-	-	-	x	Marcha familiar	Cada tres meses			
Excursiones a la playa	julio/agosto				Encuentro del saber	Cada tres meses			

Anexo 6

Encuesta final a los adultos mayores

Objetivo: Constatar el nivel de satisfacción de los adultos mayores y de pertinencia de la propuesta implementada.

Abuelo: Has participado de forma directa en un conjunto de actividades para mejorar la calidad de la atención que debes recibir en la comunidad, necesitamos conocer tu criterio sobre estas. Te solicitamos que sea lo más sincero posible, te damos las gracias.

Cuestionario:

1. ¿Cuenta con espacios en la comunidad para el empleo del tiempo libre?

Si _____ No _____

a) De las actividades que se desarrollan con los adultos mayores en su comunidad, responda: ¿Con qué frecuencia se realizan?

_____ Diarias

_____ De dos a tres veces por semana

_____ Semanal

_____ Cada quince días

_____ Mayor tiempo

b) ¿Cómo evalúa la calidad de las actividades que se desarrollan?

Buenas _____ Regulares _____ Malas _____

c) ¿Estás incorporado a estas actividades?

Si: _____ No: _____, Voy en ocasiones: _____

d) ¿Se siente usted motivado por participar en estas actividades?

Si _____ No _____

Mencione sus razones:

e) ¿Cómo evalúa la divulgación de las actividades que se planifican?

Bien _____ Regular _____ Mal _____

Diga dos razones: _____

2. ¿Considera que las actividades realizadas han contribuido a mejorar su calidad de vida?

Si _____ No _____

a) Si la respuesta es Si, marque con una x de la siguiente lista los beneficios que le ha reportado:

Mejor empleo del tiempo libre _____ Puedo ayudar más en el hogar _____

Han mejorado las relaciones interfamiliares _____ Tengo nuevas amistades _____

Mejor apetito _____ Mejora de la salud _____

Me siento más tranquilos y menos preocupado _____

Practico de forma sistemática ejercicios físicos _____

He mejorado las dolencias físicas y disminuido el consumo de medicamentos _____

Otros: _____

b) Si la respuesta es No, exponga sus razones:

3. De forma general, su estado de ánimo ahora es:

Positivo: ___ Negativo: _____

a) Marque de los elementos que se le ofrecen las opciones que justifican ese estado de ánimo:

N o.	Aspectos	No	Aspectos
1	Triste y poco activo	1	Alegre y animado
2	Menos útil y poco dispuesto	2	Útil y dispuesto
3	Poco amistoso	3	Amistoso
4	Desatendido y solo	4	Atendido y acompañado
5	Poco comprendido y ocupado	5	Comprendido y ocupado

Otros: _____

4. A continuación te relacionamos las actividades desarrolladas, marca por orden de prioridad cuáles te fueron de mayor agrado, inicia por el número 1:

- Ajiaco recreativo. _____
- Juegos de mesa. _____
- Excursiones a ríos. _____
- Festival gimnástico cultural. _____
- Festivales de juegos menores. _____
- Actividades culturales, buscando el talento. _____
- Visita a otros círculos de adultos. _____
- Encuentro deportivo (béisbol). _____
- Visita a lugares históricos. _____
- Excurcion campestre. _____
- Marcha familiar. _____
- Encuentro del saber. _____
- Taller de educacion familiar. _____
- Festival deportivo recreativo. _____
- Excursiones a la playa. _____
- Actividad culturalailable al compás del son. _____

Anexo 7

Tabla 1. Indicadores de calidad de la propuesta a partir de la valoración de los instrumentos iniciales y finales.

Indicadores	Medición inicial	Medición final
Número y calidad de las actividades	Insuficiente – 100%	Adecuadas - 100%
Motivación por participar en ellas	Motivados: 28,88%	Motivados: 100%
Divulgación de las actividades	Regular y Mal: 100%	Buena: 100%
Asistencia a las actividades planificadas	53,33 %	91,11% a 97,77%
Hábitos tóxicos:		
• Fumar	57,77%	33,33 %
• Bebidas alcohólicas	13,33%	8,88 %
• cafe	94,4%	93,2 %

Tabla 2. Aspectos del estado de ánimo de los adultos mayores en la medición inicial (MI) y final (MF)

Aspectos	MI %	MF %	Aspectos	MI %	MF %
Tristes y poco activos	52,45%	-	Alegres y animados	49,75 %	100%
Menos útil y poco dispuestos	45,68%	5,29%	Útiles y dispuestos	51,64 %	94,32 %
Poco amistosos	27,15%	3,88%	Amistosos	76,54 %	96,53 %
Desatendidos y solos	29,18%	2,86%	Atendidos y acompañados	71,35 %	96,88 %
Con pocos deseos de vivir	12,20%	-	Con deseos de vivir	87,66 %	100%

Tabla 3. Criterios de los adultos mayores en cuantos a los beneficios que han obtenido con la práctica sistemática de las actividades propuestas

No.	Aspectos valorados	%	No	Aspectos valorados	%
1	Mejora de la dolencias físicas	88,76 %	11	Más tranquilos y con menos preocupaciones	54,33 %
2	Disminución del consumo de medicamentos	61,23 %	12	Mejor apetito	52,15 %
3	Mantienen nuevas amistades	64,21 %	13	Pueden ayudar más en el hogar	43,24 %
4	Mejora de la salud	58,7%	14	Mejora de las relaciones interfamiliares	38,53 %
5	Práctica sistemática de ejercicios	59,74 %			

Anexo 8

Tabla. Nivel de aceptación y preferencia de los adultos mayores por las actividades desarrolladas

No.	Actividad	%
1	Ajiaco recreativo	97,3 %
2	Excursiones a la playa	96,2 %
3	Juegos de mesa	94,4 %
4	Actividad culturalailable al compás del son	91,3 %
5	Excursiones a rios	84,2 %
6	Actividades culturales, buscando el talento	83,1 %
7	Festival deportivo recreativo	72,6 %
8	Festival gimnástico cultural	70,4 %
9	Festivales de juegos menores	68,2 %
10	Taller de educacion familiar	62,8 %
11	Encuentro del saber	61,4 %
12	Visita a otros círculos de adultos	59,3 %
13	Encuentro deportivo (béisbol)	57,7 %
14	Visita a lugares históricos	53,9 %
15	Excurcion campestre	53,7 %
16	Marcha familiar	52,3 %

Anexo 9

Ajiaco recreativo.



Visita a otros Círculos de Adultos.



Festival deportivo-recreativo



Festival Gimnástico Cultural



Actividad cultural bailable al compás del son.



Juego de mesa

