

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”

**FACULTAD HOLGUÍN**  
**FACULTAD UNIVERSITARIA MUNICIPAL**  
**CALIXTO GARCÍA**

**Tesis presentada en opción al título académico de Master en Ciencias de la  
Actividad Física en la Comunidad**

**ESTRATEGIA FÍSICO- RECREATIVA PARA FAVORECER LA  
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELO.**

**Autor: Lic. Sonia Almaguer Hechavarría.**

**Calixto García**  
**2011**

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA DE CULTURA FÍSICA Y EL  
DEPORTE**

**“MANUEL FAJARDO”  
FACULTAD HOLGUÍN  
FILIAL UNIVERSITARIA MUNICIPAL  
CALIXTO GARCÍA**

**Tesis presentada en opción al título académico de Master en Ciencias de la  
Actividad Física en la Comunidad**

**ESTRATEGIA FÍSICO- RECREATIVA PARA FAVORECER LA  
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELO DE LA  
COMUNIDAD.**

**Autor: Lic. Sonia Almaguer Hechavarría**

**Tutora MSc. Idalmis Tejeda González (Profesora Asistente)**

**Calixto García**

**2011.**

## **AGRADECIMIENTOS.**

A: mis padres que me dieron la posibilidad y el honor de nacer.

A: mis hijas que me hacen la existencia algo más placentera.

A: Todas aquellas personas que cooperaron para que en este día se hiciera realidad mi sueño.

## **DEDICATORIA.**

A: mi madre por su preocupación constante por mi vida.

A: mis 2 hijas, razones para mantenerme viva y luchando por ser un paradigma en sus vidas.

A: todo el resto de mi familia que de una u otra manera me entienden a pesar de todo.

A: la MSc: Idalmis Tejeda González

A: todos los ancianos, que en esa etapa de la vida requieren más amor y cuidados de aquellos a quienes engendraron y a veces los ignoran.

A: todos, desde mi corazón, GRACIAS.

## INDICE

CAPÍTULO	CONTENIDO	PÁG.
	<b>INTRODUCCIÓN.</b>	
	Caracterización del tema objeto de investigación.	
	Problema científico.	
	Objetivos.	
	Preguntas científicas.	
	Actualidad científica.	
	Posibles aportes teóricos	
	Aplicación práctica.	
	<b>DESARROLLO</b>	
I	Fundamentos Teóricos.	
I.1	Materiales y métodos utilizados.	
II	Análisis y discusión de los resultados de la investigación.	
III	Análisis de la estrategia propuesta. Modelo u otro aporte de la investigación.	
IV	Validación de la estrategia propuesta.	
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</b>	
	<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	
	<b>ANEXOS.</b>	

## RESUMEN

En la tercera edad, las actividades físico-recreativas tienen una importancia vital, ya que permiten prolongar la vida del abuelo con un estado de salud físico y mental más activo en su medio familiar y en la comunidad, les brinda seguridad y los hace sentirse útiles, les frena el desarrollo de todos los procesos degenerativos, son estabilizadores de todos los síntomas del organismo, mejora las capacidades y habilidades físicas y psíquicas, lo que favorece el bienestar de los individuos. Dado el fenómeno de envejecimiento poblacional que se nos avecina, con este trabajo se pretende proponer una Estrategia Físico-Recreativo que favorezca la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos a través de las actividades físico-recreativas. Para la investigación realizada en la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García de una población de 80 adultos mayores, se seleccionó una muestra de forma intencional compuesta por 52 adultos mayores. A partir de la aplicación de los métodos Histórico-Lógico, Analítico-Sintético y técnicas como Observación, Encuesta, Entrevista y el Cálculo Porcentual, la aplicación del fórum comunitario permitió constatar el nivel de factibilidad de la estrategia para su aplicación práctica y la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno y la medición de la incorporación a través de indicadores (participación, intereses y cantidad de actividades desarrolladas).

## **INTRODUCCIÓN:**

El envejecimiento está concebido como un fenómeno universal, enmarcado entre el descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida por los adelantos médicos, sobre todo en los países de buen nivel de vida, se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 60-70 años.

La llamada tercera edad es un hecho inevitable y en Cuba cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua para aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de esta. El progresivo aumento de la población senil es uno de los fenómenos demográficos más significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos y los grupos de salud, creados desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el técnico de cultura física.

En una ocasión nuestro comandante en jefe expresó: “que el objetivo fundamental del desarrollo del deporte en nuestro país: era la salud, el bienestar y la felicidad plena de nuestro pueblo.” (1)

Se han desarrollado diferentes programas con la finalidad de brindar una selección de actividades físicas-recreativas que fueran capaces de satisfacer las exigencias de este grupo etario, así como que las mismas influyeran en el mejoramiento de las capacidades físicas.

Desde hace varios años y sobre todo en los últimos tiempos, la población cubana se está integrando cada vez más a la práctica masiva de actividades

físico-recreativas desarrollándose a todos los niveles. De ahí que le concedamos gran importancia al estudio de la actividad física para la Tercera Edad. Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones.

El conocimiento e interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observan por todo el mundo y la causa de esto en primer lugar es el aumento de esta población, así como el cambio de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, por lo que da al grupo particularidades especiales, este tiempo libre debe ser en este caso utilizado para conservar la salud, para la diversión y lograr realizar actividades independientes, como es el caso de la recreación.

La Recreación en el lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, diversión, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, se desarrolla en un tiempo de poca valía social no obligatoria y que no supone productividad, en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico desde la más elemental actividad física hasta la lectura, la televisión, en estos aparece una marcada ideología, sustentada por el sistema social que impera y refiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

Las actividades recreativas son tan importantes como las físicas. Son el complemento de estas, brindándoles estabilidad emocional, necesidad clave del hombre que le proporciona la prolongación de un buen estado psíquico, ampliando el conocimiento del mundo que lo rodea, mejorando sus percepciones, representaciones, creatividad, sensibilidad. Son dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad, le permite la vida comunicativa mediante programas recreativos y les ocupa su tiempo libre.

“Además ejerce una acción que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población en sus gustos y preferencias, los hábitos y tradiciones en las relaciones de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica, opera basada en la voluntariedad, en la libertad de su

forma y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actividad”.(2)

“La Recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento”.(3) Desde hace varios años y sobre todo en los últimos tiempos, la población cubana se está integrando cada vez más a la práctica masiva de actividades físico-recreativas desarrollándose a todos los niveles.

La mejoría de la esperanza de vida del cubano alcanza edades similares a las de personas de los países económicamente desarrollados. Está elevada expectativa de vida es consecuencia del desarrollo científico-técnico alcanzado en el campo de la medicina y la política de salud de nuestro país, es gratuita y está al alcance de todos. Cuba es ejemplo de modelo de salud. Ningún otro país del Tercer Mundo ha logrado indicadores como los nuestros.

La transformación de la sociedad cubana, desde una entidad demográfica poco envejecida a otra con un tanto por ciento de adultos mayores cada día, crece en relación con los otros grupos poblacionales, tema poco debatido y poco tratado en ámbitos institucionales o científicos hasta hace pocas décadas. Este incremento ascendente y continuo de la proporción de adultos mayores es producto de modificaciones de patrones reproductivos, mejoría en los índices de expectativas de vida, migraciones y descenso de la mortalidad y se conoce como transición demográfica.

La extensión de los derechos a todos los ciudadanos, la creación de avance con acierto de los círculos de abuelos. Estas características tan exclusivas de la Revolución Cubana hicieron posible que hoy todas aquellas personas de la Tercera Edad, objeto de este estudio que fueron considerados en años anteriores al Triunfo Revolucionario “un estorbo” por sus incapacidades pueden sentirse útiles en la sociedad, considerarse saludables y parte activa en la construcción de un futuro mejor sin las restricciones y despreocupaciones de

las sociedades anteriores hacia ellos que no le dieron el valor debido y necesario.

En esta nueva etapa que le toca vivir a la tercera edad hay que lograr que se realice un conjunto de actividades físico-recreativas que en alguna medida compense la ausencia de aquellas que durante muchos años constituyó la fundamental. Es necesario concebir todas estas actividades con un sistema unificado que de forma organizada y planificada se desarrolle sistemáticamente.

Numerosas investigaciones han demostrado que la Tercera Edad no tiene que ser necesariamente ese período de vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación, interacción de caracteres, un estilo de vida activo y productivo y se le propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, esta etapa se hace mucho más agradable y placentera.

En la Tercera Edad, la actividad física, la recreación y el interés por el entorno canalizado a través de actividades de recreación, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos. Por otra parte es bueno señalar que el proceso de envejecimiento poblacional ha marchado unido a etapas de enfrentamientos políticos agudos y prolongados con un país poderoso y cercano.

¿Qué connotación posee este intenso y agudo envejecimiento poblacional que se nos avecina?

Este fenómeno, en nuestra opinión y en las de muchos otros conocedores, más muchos y documentados, provocará un inmenso impacto sobre la vida económica, social y política del país. Influirá también sobre la psicología social, los temas de conversación y la vida cotidiana en general. Será uno de los fenómenos más relevantes de nuestra historia como nación, con profunda repercusión para la sociedad en su conjunto y para cada uno de los individuos.

Sólo el desarrollo económico y tecnológico podrá estabilizar este desbalance que pondrá a prueba la inteligencia y creatividad de los cubanos y su madurez como nación. De todo esto se desprende que las actividades que conforman el proyecto se organicen y desarrollen con calidad y en correspondencia con los principios y normas establecidas como vía principal para hacer realidad los objetivos de la Recreación Física.

Llegar a la tercera edad es un orgullo y no un infortunio que todos debemos interiorizar para con nosotros y para con los demás por lo que debemos vencer las dificultades que se plantean en la siguiente situación problémica.

### **SITUACIÓN PROBLÉMICA.**

De todos es conocido y es una inquietud de nuestro gobierno el crecimiento considerado en el país de la población de la Tercera Edad. A pesar de todo el esfuerzo, persisten dificultades para la incorporación y participación de estos a las actividades, debido a las pocas ofertas además de la falta de apoyo de las organizaciones implicadas, poca divulgación de las actividades por parte de los combinados deportivos que atienden los círculos de abuelos y organizaciones de masas y políticas y la baja motivación de algunos abuelos por las actividades. De ahí la importancia de incorporar al adulto mayor a las actividades físico-recreativas. Por lo que planteamos el siguiente problema científico:

**PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Cómo favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad en las actividades físico-recreativas al círculo de abuelos de la comunidad en el reparto Jardín del municipio Calixto García?

**OBJETIVO:** Elaborar una estrategia sustentada en actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García.

**OBJETO:** La recreación física comunitaria.

**CAMPO:** Las actividades físico-recreativas en la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

Para darle solución al problema científico y cumplimiento al objetivo se proponen las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos sustentan las actividades físico-recreativas y la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos en la comunidad del Reparto Jardín del municipio Calixto García?
2. ¿Cuál es el nivel actual de incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos y a las actividades físico-recreativas en la comunidad del Reparto Jardín del municipio Calixto García?
3. ¿Qué elementos deben conformar la estrategia físico –recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García?
4. ¿Cómo validar la estrategia físico –recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 65 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García?

Para dar respuesta a las preguntas científicas anteriores se plantean las siguientes **tareas de investigación**:

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físico-recreativas y la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos
2. Diagnosticar el nivel actual incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad de Reparto Jardín del municipio Calixto. García
3. Elaborar la estrategia físico –recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García.
4. Aplicar la estrategia físico –recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García
5. Constatar la aplicación de la estrategia físico –recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad Reparto Jardín del municipio Calixto García.

Los principales métodos y técnicas empleadas fueron las siguientes:

**Métodos de nivel teóricos:**

1. **Histórico-lógico:** Posibilitó conocer la evolución y desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor, así como las manifestaciones de las principales regularidades.
2. **Análisis y Síntesis:** Con el objetivo de interpretar y determinar lo esencial en la literatura consultada acerca de la calidad de vida del adulto mayor. Arribar a conclusiones y ofrecer los argumentos que fundamentan el problema, su descripción, así como en la elaboración de las actividades físico - recreativas.
3. **Inductivo-Deductivo:** sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, permitió establecer generalizaciones sobre la base del estudio realizado del fenómeno objeto de estudio.
4. **Sistémico –Estructural:** con la finalidad de favorecer la estructuración de las actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor.

**Métodos de nivel Empíricos.**

1. **Observación:** permitió constatar la existencia del problema y su diagnóstico. así como las principales limitaciones de los adultos mayores en cuanto a la su incorporación al círculo de abuelos.
2. **Medición:** se utiliza con el objetivo de medir el estado en que se encuentra la incorporación de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas antes y después de aplicada la estrategia.
3. **Entrevista:** Para conocer el criterio de los adultos mayores en cuanto a las actividades físico-recreativas desarrolladas en la comunidad y su participación en las mismas. y a partir de ello determinar los elementos a considerar para la elaboración de la estrategia.
4. **Encuesta:** Aportaron criterios acerca de la organización, orientación, ejecución y control del proceso desarrollado de las actividades físico-recreativas con el adulto mayor.

**Otros Métodos:**

## **(Técnicas de Participación)**

- 1. Fórum comunitario:** Se utiliza para analizar la factibilidad del aporte práctico de la investigación.
- 2. La resolución de problemas con experimentación sobre el terreno:** Se utilizó para la exploración y análisis de la factibilidad de la estrategia físico-recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos, para la identificación y formulación del problema, la elaboración y aplicación de la propuesta y valorar de forma sistemática los resultados de la puesta en práctica de la estrategia y su perfeccionamiento a partir de los resultados de los implicados.

## **Métodos del Nivel estadístico:**

### **1. Estadística descriptiva:**

**El Cálculo Porcentual:** Para cuantificar los datos obtenidos y hacer una valoración de los resultados de las técnicas aplicadas en el transcurso de la investigación

### **Estadística inferencial**

Prueba paramétrica "T de **student** ": Se utilizó para comparar los resultados de la prueba inicial con la final y conocer si existe diferencias entre ambas.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Para la investigación realizada en la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García de una población de 80 adultos mayores, se seleccionó una muestra de forma intencional compuesta por 52 adultos mayores, con los siguientes criterios de inclusión:

- Tener entre los 60 a 70 años de edad.
- Los adultos mayores sin vínculo laboral y apto para la actividad física.
- Los adultos mayores que estén interesados en participar en la investigación
- Que vivan en la comunidad reparto Jardín.

Para la realización de esta investigación se emplearon métodos de investigación, teóricos, empíricos y matemáticos - estadísticos, que permitieron conocer la esencia del problema

#### **Actualidad científica**

La propuesta es actual, ya que responde a la línea de investigación de Recreación de la maestría en Actividad Física en la Comunidad y aparece recogida en el banco de problemas del Combinado Deportivo de Buenaventura.

#### **Pertinencia social:**

La investigación goza de pertinencia social, porque tributa a la práctica de la Cultura Física y la Recreación, resolviendo la problemática del objeto de estudio.

#### **Novedad de la investigación:**

Se diseña una Estrategia Físico Recreativo, con un enfoque personalizado y contextualizado que recoge actividades para el adulto mayor y así elevar su incorporación a los círculos de abuelos en la comunidad Reparto Jardín.

#### **Contribución al trabajo:**

En el orden práctico brinda una Estrategia Físico-Recreativo para el adulto mayor, atendiendo a un enfoque personalizado y contextualizado para incorporarlos a las actividades de los círculos de abuelos en la comunidad Reparto Jardín.

#### **DEFINICIONES DE TRABAJO**

**Consejo Popular:** órgano de dirección que orienta, dirige y organiza determinadas cuestiones de índole general, integrado por varios directivos o representantes de diferentes esferas, con un fin único, la satisfacción de necesidades de la comunidad que representan.

**Estrategia:** conjunto de etapas, fases y acciones que propone la autora para darle cumplimiento al proceso de investigación para lograr el objetivo propuesto.

**Actividades físico-recreativas:** “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía que puede generar la aplicación de un

nuevo tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo“.

### **Recreación:**

Es un fenómeno socio cultural es una actividad de reproducción y autodesarrollo. “Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir como desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin que constituyan opciones para la libre elección de quiénes se recrean”.

### **Recreación Física:**

“Recreación Turística la define Vera Guardia como: La realización de actividades de diversos tipos ejecutadas en el tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, un campo deportivo, o simplemente los recursos que ofrece la naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento, la misma puede ser individual y organizada”.

### **Recreación Terapéutica:**

Es aquella que se utiliza como un medio en el proceso de recuperación, sea este físico, social y/o mental, o como un complemento en cuantas alternativas de utilización de un tiempo libre ampliado, que disponen las personas sometidas a dicho proceso.

Considerando el carácter integral del hombre, el cual como totalidad integrada por sus esferas físicas, social y mental es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico estará asignado no sólo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originaria si no que prevendrá y solucionará posibles patologías accesorias en otras esferas.

### **Recreación Turística Ambiental:**

A partir del desplazamiento a largo o corto plazo, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación con el entorno visitado. Fomenta a través de las

actividades recreativas una cultura sostenible para la preservación del medio ambiente.

### **Recreación Deportiva:**

Aquella en que partiendo de la actividad física implícita en el deporte, procura que este se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la Recreación Deportiva contempla los programas y actividades físicas, gimnasias, etc.

### **Deportes recreativos**

“Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deporte recreativo, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta físico-recreativa.”

### **Actividad lúdica recreativa**

“Aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia, el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos como valores agregados a la obtención del placer, lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que constituye un error emplear el término juegos lúdicos”.

### **Programa de Recreación:**

En los sistemas de planeación estratégica hay que identificar los siguientes momentos de etapa: Plan, Programa, Proyecto, Actividades y Tareas. Nuestro programa tiene como propósito la concepción, coordinación y aseguramiento de las actividades físico-recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetos del entorno, mediante proyectos integradores basados tanto en la misión como en la visión de la institución.

### **Recreación Comunitaria:**

En este sector los programas actúan como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, esta se movilice conscientemente en pos de la realización de

acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemática particular que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.

### **Recreación Cultural y Artística:**

Posibilita que las artes plásticas y escénicas, las actividades culturales no se les presenten al ciudadano simplemente como espectáculo o actividades exclusivamente de diversión, sino como objeto de participación creadora; así, la recreación cultural y artística contemplará eventos que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamental, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada, bien sea en la cultura universal o en los valores autóctonos.

### **Adulto Mayor:**

Se considera al adulto mayor como a cualquier humano, una mezcla indisoluble bio-psíquica en un contexto social y económico que responde al tipo de sociedad en que se desarrolla e interactúa dialécticamente y donde conforma un conjunto categórico biopsico-social-económico, con elementos emocionales y espirituales, regido por normas éticas desde aristas morales, jurídico legales, culturales y religiosas.

### **Círculo de Abuelos:**

Constituye la unidad estructural y funcional de las personas de la tercera edad bajo la dirección pedagógica de un equipo multidisciplinario, que ejecutan un programa de ejercicios físicos de actividades recreativas para lograr y mantener una mejor condición física, mental y social.

### **Incorporar:**

Posibilidad que se le ofrece al adulto mayor para formar parte de un grupo regido por condiciones socio económicas y necesidades emocionales, espirituales y de salud similares, participando de forma activa en la actividad físico-recreativa convocada.

### **Tiempo Libre:**

Eric Puig lo plantea como el momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica como el ocio, es por definición, un momento de recreación, de crecimiento y de desarrollo personal.

**Ocio:**

Según Fredman es el tiempo no ocupado en actividades laborales.

## **CAPITULO I**

### **FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL TRABAJO COMUNITARIO CON EL ADULTO MAYOR DE 65 A 70 AÑOS DE EDAD, SUS CARACTERÍSTICAS Y RIESGOS E IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO.**

En el siguiente capítulo se definen los fundamentos teóricos que sustentan la necesidad de estrategias de actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor a los ejercicios físicos desde una proyección filosófica, sociológica y psico-pedagógica, lo cual permite comprender la integración de aportes que brindan los ejercicios Físicos en el Adulto Mayor y la necesidad de incorporarlos a los mismos.

#### **1.1 Antecedentes de las actividades físico recreativas y comunitarias**

##### **¿Qué es la Recreación?**

El concepto Recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación social y el trabajo se complementen. El objetivo es que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y mentalmente.

Como su nombre lo indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra Recreación se deriva del latín recreativo y significa restaurar y refrescar la persona. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo, no obstante, hoy en día, se conceptualiza a la Recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencia disfrutable (pasiva o activa), socialmente aceptable, una vida rica, libre y abundante, desarrollada durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente) en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, de la cual se deriva una satisfacción inmediata por el participante en su búsqueda de lo escogido voluntariamente.

En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce, son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones

personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa.

Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una frase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu.

Es divertida, refrescante, una vez más, es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque, una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas que es libre, placentera, su propia atracción, estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo.

Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona. La actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La teoría de la Recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (y las satisfacciones que se derivan de estas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional.

De acuerdo con esta teoría, la Recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la Recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logros, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

Las definiciones de recreación caen en una de las siguientes tres categorías, a saber:

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- Se enfoca como un proceso o una manera de ser, que sucede dentro de ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene una expectativa (espera que suceda algo de esa actividad).
- Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.

De manera general la Recreación no tiene carácter espontáneo, sino que tiene que ser prevista según los intereses, necesidades y las características socio demográficos de nuestra población, es imprescindible para el éxito de esta, tener en cuenta las condiciones y medios con que contamos para desarrollar con éxito el Proyecto Físico-Recreativo.

También podemos referir que la palabra recreación tiene una amplia variedad de contenido por lo que se identifica de diferentes formas, pero su significado es: "Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante el cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".(7)

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

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el

desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue, por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

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

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

### **Características de la Recreación.**

Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias)

Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, y proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal

La recreación es una esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

Se expresa en forma espontánea y original, es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo.

Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes. Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo, permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.

La Recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo.

Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no son. La recreación mejora y enriquece la vida personal. Incluye actividades tanto pasivas como activas, puede ser novedosa.

### **Movimientos de la Recreación:**

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea. Por eso en nuestro país es tarea fundamental que el estado en estrecha coordinación con el

INDER, el Ministerio de Educación, y las organizaciones de masas dedican grandes esfuerzos en tal sentido.

La Recreación es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, está en contacto con la naturaleza y no le queda tiempo para destruir su vida constructiva, la recreación lo hace amar a las gentes, desea el mejoramiento de sus semejantes, ayuda a su pueblo le interesa lo que le pasa a su alrededor y no es diferente.

La Recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace crecer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La Recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque el niño que se le niega la libre expresión del juego, será un hombre infeliz toda su vida y una carga para la sociedad.

Razones para Participar en Actividades Recreativas:

- Relacionarse con otros, informal y abiertamente.
- Interés común.
- Competir deportes, juegos o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- El placer de observar algo.
- Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el

vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso puede que la recreación este teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

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

Considerando 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, sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

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

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan. El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

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. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

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

Considerada desde el punto de vista técnico-operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el

hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden 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, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la Recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres 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. La recreación 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 satisfice.

La Recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en si misma.

La Recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente

entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar cuales son las características generales que presentan la recreación que la sitúan como fenómeno socio-cultural.

- Es un fenómeno de reproducción.
- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Las de carácter capitalista: Se distinguen por prevalecer la propiedad privada sobre los medios de producción.

Las de carácter socialista: Se distinguen por ser los medios de producción propiedad social.

1. Posee carácter superestructural.
2. Es portador de una gran carga ideológica.
3. Posee carácter de clase.

#### **Elementos constituyentes del fenómeno recreativo:**

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1. El tiempo de la Recreación, (tiempo libre)
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga, propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en sí misma.

## **La Recreación, un fenómeno socio-cultural.**

“Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. (8)

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación. Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia.

Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos.

“Sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio)”. (9)

### **Pedagogía del tiempo libre:**

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.

La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. La pedagogía del tiempo libre debe

ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

“La Recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo”. (10)

Es en estos ámbitos que se crean, donde las subjetividades, el saber, el conocer y el hacer, se ponen en juego como un todo, donde quienes viven la experiencia, se encuentran con su propia individualidad y en un cara a cara con los otros, amigos íntimos y extraños que propician nuevas relaciones dentro de un marco de significado y sentido para el sujeto.

“La Cultura Física en general y la Recreación Física en particular, han experimentado en las dos últimas décadas un gran auge en el mundo. Cada vez es evidentemente mayor el número y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporadas a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que poseen para conservar el equilibrio en las relaciones hombre medio en comparación con otras actividades corporales, puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la Cultura Física. La actividad deportiva influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo” (11).

Todo trabajo exige la regeneración de las fuerzas gastadas del organismo, exige reposo, sin éste no se pueden mantener la continuidad del proceso de producción, por consiguiente, al lado del tiempo destinado al descanso, y es en este tiempo libre donde se produce la posibilidad de hacer recreación como forma de descanso, y aquí encontramos un elemento muy importante para nuestro enfoque, que no es más que las dos fases por las cuales se distingue ese descanso y que definen con rasgos más o menos esenciales el estilo de vida de una determinada persona, siendo estas:

- a. La característica de pasividad.

b. La característica del descanso activo.

La primera, la característica de pasividad, es decir, la abstención de cualquier actividad física, excepción de las más imprescindibles, es particularmente patente después de un trabajo afanoso y agotador, dura hasta que el organismo no regenere por lo menos en cierto grado el gasto de fuerzas resultantes del trabajo realizado.

Al pasar este punto, el organismo es capaz de realizar cierto género de acciones, aunque no se encuentra, todavía directamente apto para un trabajo intensivo, a continuación se verifica el paso al descanso activo, en aquellas personas en las que el conjunto de oportunidades y toda una serie de características individuales hagan que así sea.

Pero hay un cierto grupo que permanece en la condición primaria, simplista del descanso pasivo, a este grupo de personas la práctica de actividades que implican esfuerzo físico les interesa muy poco y en su mayoría plantean un rechazo no fundamentado, por lo que para contar con los no participantes en actividades recreativas físicas es imprescindible un tratamiento diferenciado, que tiene que ser manejado hábilmente dentro de los programas en general y de la actividad en particular, pero sin llegar a demostrar evidencias de dicha diferenciación, que puede resultar perjudicial para el disfrute de todos los participantes, la segunda característica, desde el punto de vista de la problemática de las actividades físico recreativas es la más interesante.

**Tiempo Libre, Formación y Educación.**

“La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa indirecta y facilitada por la recreación”. (12)

Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

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

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. "Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre." (13)

La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, en el que comienza a transmitirse los valores, los gustos y las actividades. Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos.

No es a los veinte años, o a los treinta cuando una persona va adquirir un interés cultural, deportivo, recreativo o de otra naturaleza, aunque se dan los casos. Es en los primeros años de la vida.

“El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo”. (14)

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Otra instancia socializadora es la escuela. La institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

**Educar en el tiempo libre:**

“Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre”. (15)

En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

**Educar para el tiempo libre:**

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él.

### **Recreación y comunidad:**

“Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral”.(16)

Gran parte de las actividades recreativas se desarrollan en el hogar en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hábitat.

En algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales.

La comunidad integrada por hogares vecinos que integran un hábitat común se beneficia de la recreación por que ésta favorece la formación de seres humanos mas satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a actividades recreativas-deportivas.

La comunidad debería proporcionar a sus miembros espacios gratos para reunirse, alternar, jugar, bailar, cantar, pintar, esculpir, y hacer deporte sobre todo al Adulto Mayor.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho, es incuestionable y como tal se asume como un deber del Estado, los organismos públicos y privados y sin ánimo de lucro, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población.

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción, que proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de proyectos físicos-recreativos para el adulto mayor, tendrán una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

**Las modalidades de la Recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serán:**

- Recreación Física.
- Recreación Física Individual.
- Recreación Física Organizada.
- Recreación Física Organizada escolar.
- Recreación Física Organizada Industrial.
- Recreación Física Organizada de Barrio.
- Recreación Física Organizada Municipal.
- Recreación Artística y Cultural.
- Recreación Deportiva.
- Recreación Pedagógica.
- Recreación Ambiental.
- Recreación Comunitaria.
- Recreación Terapéutica.

“La Recreación Física, son todas aquellas actividades de carácter físico, deportivas, recreativas y turísticas que el hombre realiza en su tiempo libre a voluntad propia y por no ejercer una actividad remunerada”. (17)

La Recreación Física puede ser individual y organizada, dentro de la organizada tenemos la escolar, de barrio, industrial y municipal. Vamos a trabajar la urbana y dentro de esta la de barrio, con el fin de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento de la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes.

Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico

La Recreación Ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con éste, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la Recreación Comunitaria o de barrio, se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La Recreación Terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines, los resultados confirman la importancia de la vida social en la tercera edad, como fórmula para mantenerse ilusionados y activos, lo que propicia una mayor calidad de vida y ganas de vivir.

En la década de los 80, al ponerse en vigor la Ley 24 de Seguridad Social se amplían los Servicios de geriatría del Sistema Nacional de Salud en hospitales y áreas de salud comunitarias, toma un papel importante el médico de la familia, surgen movimientos como los círculos y las casas de abuelos, que demuestran la importancia priorizada y creciente que muestra el Estado al adulto mayor.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del departamento de Recreación del ISCF "Manuel Fajardo" y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993)

En 1992 se inaugura en La Habana el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad, con objetivos de carácter asistencial y evaluativo e investigativo-epidemiológico.

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre, ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

Cuba acumula igualmente valiosas experiencias en este sentido con la creación de los círculos de abuelos, que une los intereses de miles de personas mayores en distintas relaciones sociales, como la celebración de onomásticos, excursiones a centros de recreación, visitas a museos, la realización conjunta de ejercicios físicos con atención facultativa, asistencia a conferencias y estudios en la Universidad de la Tercera Edad, entre otras actividades en las que se identifican en un ambiente favorable.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para los adultos mayores, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

### **1.2.1 CONCEPTOS Y PUNTOS DE VISTAS DADOS POR DIFERENTES AUTORES SOBRE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.**

**CAMERINO Y CASTAÑER (1988)** definen como actividades recreativas “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía que puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales del grupo, la cuestión radica en la variabilidad y adaptabilidad de los diferentes elementos que deben dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, estando consciente en que los participantes son los que condicionen el juego o la actividad y no al revés.

Los estudios sobre las actividades recreativas han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte.

**GATO GONZÁLEZ ( 2003)** en su Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias: Didáctica de la Educación Física Contemporánea con su trabajo titulado: Plan de actividades físico - deportivo - recreativas para el desarrollo del Deporte Participativo en 2do. Grado, logró demostrar los niveles de satisfacción que experimenta la muestra estudiada por el Deporte Participativo, posterior a la aplicación del plan de actividades, muestran respuestas positivas de desarrollo de esta actividad docente, así como mayor atracción por actividades como los juegos con pelotas y otras de interacción grupal; lo que demuestra el carácter socializador de esta actividad pedagógica, la cual propicia el desarrollo de las relaciones interpersonales en el estudiantado.

En el tercer evento nacional científico metodológico de recreación física en Guantánamo **VÁZQUEZ HERNÁNDEZ ( año 2006 )** con la publicación titulada “La recreación física escolar como una de las vías para ocupar el tiempo libre” logró demostrar y comprobar que los profesores y directivos entrevistados del centro objeto de estudio coinciden que existe un programa dirigido a la preparación de las actividades extraescolares, pero que sólo en ocasiones se planifica la distribución del tiempo libre así como la necesidad de planificar y controlar actividades físico – deportivo – recreativas para los estudiantes, pudo constatar la satisfacción por parte de los alumnos con relación al plan físico - deportivo - recreativo planificado.

### **1.2.3 DIFERENTES CONCEPCIONES DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Las actividades recreativas, las que han irrumpido con mucha fuerza en nuestra sociedad, como huída de la rigidez de los deportes y una salida hacia el entorno natural y el aire libre, por sus valores intrínsecos y su lógica interna, por ser actividades placenteras educativas, saludables y que se practican incluso sin un elevado gasto económico.

Los sistemas recreativos son una clase de sistema de actividad que podemos identificar, que utilizan tanto los espacios urbanos y rurales, así como los abiertos y los contruidos.

Cada actividad recreativa incluida en los Sistemas Recreativos puede clasificarse, de acuerdo a su tema u objetivo principal, en distintas clases, según se orienten al cultivo del cuerpo, del espíritu, de las relaciones sociales, etc.

Los Sistemas Recreativos se distinguen de los demás sistemas de actividad por poseer, entre otros, los siguientes atributos específicos:

\_ Se desarrollan con una amplitud temporal muy importante (hasta 24 hrs.), adecuando su organización interna y sus relaciones con el entorno social según sea la hora, día y estación.

\_ Pueden utilizar tantos espacios centrales de las ciudades y de sus barrios, como zonas rurales.

\_ Las localizaciones, en general, se caracterizan por contar con buena accesibilidad, en los urbanos con una cierta concentración poblacional y buena calidad ambiental.

\_ Cuentan con una estructura relacional interna muy densa, en la que conviven actividades de distintas clases, pero que se caracterizan por poseer alta complementariedad y sinergia entre sí, que establece fuertes interacciones con el entorno social.

\_ Su grado de diversidad interna es elevado y su dinámica de cambio es muy variada, la que conlleva una importante y hasta cierto punto imprevisible capacidad real o potencial de afectación del entorno social.

En síntesis, los sistemas recreativos integran la oferta y la demanda recreativa, sus interacciones y las relaciones de compatibilidad y superposiciones con otros sistemas de actividad (el residencial, el comercial, el mercado inmobiliario, el agropecuario y forestal).

### **1.3.1 Antecedentes de las actividades físico recreativas y comunitarias en el adulto mayor.**

”La Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece a una nación como envejecida cuando el 7 % de su población total supera los 60 años”. (4)

“Según el informe de la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, realizada en la ciudad de Viena en el año 1982, el grupo etario de personas de 60 años y más es el sector de la población que más rápidamente aumenta en el mundo. Se espera que la población de nuestro planeta se triplique durante los 75 años que están pasando

entre 1950 y el 2025. Sin embargo, el número de personas mayores de 60 años se multiplicará en ese lapso por cinco, y el de más de 80 años, por siete. Esto significa que los ancianos del año 2025 ya están entre nosotros. Serán los individuos que hoy cuentan entre 45 y 55 años de edad, estando en la madurez". (5)

La pirámide demográfica sigue envejeciendo a nivel local y mundial. La proporción de individuos de más de 60 años aumenta continuamente desde 1960 hasta nuestros días.

La situación, por si sola, plantea la necesidad de analizar seriamente una problemática que se va agudizando en todas las sociedades del mundo y en particular en aquellas en donde los problemas socioeconómicos van desplazando, expulsando a los sectores más débiles de la población, entre los que se encuentran los adultos mayores para afrontar la crisis que puede ocasionar la jubilación.

Hay personas que ya se encuentran preparadas para asumirla y otras que la desean y esperan con interesantes proyectos a desarrollar

#### **La jubilación proporciona, generalmente:**

##### **a) Aspectos positivos:**

- Mayor libertad y menos responsabilidades sociales-formales.
- Más cantidad de tiempo libre.
- Espacio para utilizar los conocimientos adquiridos (experiencia).
- Posibilidad de comparar con el pasado.
- La oportunidad de disfrutar el presente y el futuro.

##### **b) Aspectos negativos:**

- Posibilidades de aislamiento y soledad.
- Carencias económicas.
- Falta de independencia.
- Sensación y/o situación de abandono.
- Inactividad.

La suma de esto (incluido en ciertos casos el temor a la muerte) significa para muchos una crisis vital y de acuerdo a como sea afrontada y resuelta, será tan importante o relativa como aquellas que se viven en otras etapas de la vida (escuela

primaria, adolescencia, casamiento, mediana edad, fallecimiento de seres queridos, divorcio, otros.)

Se debe tener en cuenta que el envejecimiento es personal (intrínseco) y que ocurre en un individuo sin depender de situaciones externas. Está determinado por el patrón genético (por eso es programado) de cada persona. Esto no se puede variar. Lo que sí puede ser influido es la calidad de vida durante ese envejecimiento.

“Hoy calidad de vida no significa sólo ausencia de enfermedad. Se amplía el concepto en relación a la sensación de bienestar, satisfacción, autovalía, e independencia, sustentada en un adecuado equilibrio bio-psico-social. Todavía las ciencias, la sociedad y la tecnología nos adeudan respuestas y soluciones concretas, globales y específicas, a la problemática del envejecimiento y vejez”.

Y como una respuesta a esta situación es la estrategia Físico-Recreativa que se llevará a cabo en [reparto Jardín del municipio Calixto García](#).

### **1.3.2 Incorporación y beneficios del ejercicio en el adulto mayor durante las actividades Físico-Recreativas.**

- Potencia la creatividad y la capacidad estética y artística.
- Favorece el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Fomenta los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantiene, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Hace frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- Mantiene equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
- Sirve como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- Contribuye al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Fomenta la creatividad y la productividad en el uso del tiempo libre.
- Mantiene o desarrolla la capacidad de disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades.
- Fomenta la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.
- Propicia el bienestar y la satisfacción personal.

La Recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse, que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Según Santos citando a Puig y Trilla (1985) “entiende el ocio como tiempo libre, más libertad personal y las actividades requieren libre elección y libre realización”. (18)

En los adultos mayores el sistema del movimiento circulatorio de la sangre disminuye considerablemente, ya que tienden a tupidarse muchas venas del sistema vascular, la actividad física contribuye a aumentar la circulación sanguínea y el aumento del volumen sistólico de la sangre, contribuyendo con un aumento del transporte de oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo, la expulsión de productos de desechos del organismo a los riñones, aumenta el transporte del dióxido de carbono a los pulmones y el transporte de hormonas y anticuerpos que permiten coordinar la actividad de todos los órganos, colaborando con una mayor defensa inmunitaria frente a los organismos, todo esto se produce por el aumento de la carga física en el individuo que provoca una mayor frecuencia cardiaca y mayor potencia de contracción del músculo cardiaco (sístole) y relajación del músculo (diástole), logrando un mayor impulso de la sangre a través de las arterias y por ende en el sujeto entrenado.

En reposo aumenta notablemente su frecuencia cardiaca, pues su corazón adquiere un volumen tal que en estas condiciones bombeando menos sangre es capaz de suplir sus necesidades fisiológicas, ya que la frecuencia cardiaca máxima disminuye ligeramente menos de un latido por minuto cada año a medida que envejecemos y la actividad física aunque no evita que disminuya totalmente la frecuencia cardiaca, si contribuye a mejorar esta.

Es muy importante la actividad físico-recreativa para el sistema digestivo del adulto mayor, ya que este es un sistema muy importante que también trae consigo grandes trastornos digestivos provocados por irregularidades de los órganos que intervienen en este proceso de transformación química y mecánica de los nutrientes incorporados, la absorción de las sustancias digeridas y la excreción de los residuos alimenticios no digeridos.

Tanto con la función de las glándulas salivares al tomar los alimentos y en su proceso de ingestión, hasta el hígado con la elaboración de la bilis que participa en el proceso de digestión y en el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas, así como el páncreas cuyas células glandulares elaboran el jugo pancreático, por lo que en este sistema es importante el alimento durante la actividad física, primero para subsistir y segundo para reponer la energía y otros elementos que se pierden continuamente.

La actividad físico-recreativa ayuda a eliminar los cálculos del riñón, además ocasiona cambios en la hemodinámica renal, causando una disminución tanto en el flujo plasmático renal, como en la filtración glomerular, durante el ejercicio, el filtrado glomerular está afectado en menor proporción del flujo sanguíneo renal, todos los cambios ocurridos en el filtrado glomerular se deben a que se ponen en marcha mecanismos compensadores de la hemodinámica renal.

“Por lo que el ejercicio físico al anciano no debe realizarse bajo condiciones extremas de calor porque puede provocar disminución del filtrado glomerular y del flujo sanguíneo renal y un aumento de la fracción de filtración, además que puede provocar deshidratación trayendo consigo pérdida de agua a % elevados que producen mermas considerables del peso corporal”.(19)

El sistema endocrino: es otro de los sistemas importantes dentro de la actividad física, ya que se encuentra en contacto con todas las células del cuerpo y controla el medio interno de este, observando todos los cambios que se producen y reaccionando rápidamente para procurar que la homeostasis no sufra un trastorno rápido, mediante las hormonas que libera, que regulan las funciones metabólicas relacionadas con la utilización de la energía durante la ejecución de la actividad física.

El sistema nervioso, Juega un gran papel con la regulación y control de toda la actividad del cuerpo humano.

Entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, auto eficacia, auto confianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para

relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificando de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficacia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida.

Fomenta la participación, cada vez mayor, a la práctica de actividades físicas entre la población adulta, es uno de los grandes propósitos que posee la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, nuestro Municipio, el que en alianza estratégica con el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación y otras instituciones políticas y de masas orienta y promueve los tipos de actividad física y la cantidad de éstas que se necesitan para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

El propósito a alcanzar con la propuesta de este Proyecto Físico-Recreativo es que cada adulto mayor practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física entre 3 y 5 veces a la semana, de ser posible, todos los días, masificando las mismas en la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias y con ello contribuir a elevar la incorporación del adulto mayor a estas actividades.

### **1.3.3 Los Círculos de Abuelos.**

Los Círculos de Abuelos, están encaminados a agrupar a las personas de la Tercera Edad, con el objetivo de realizar actividades que contribuyan al mejoramiento de la salud y el esparcimiento, además; de llevar como meta añadir “vida a los años” en vez de “ años a la vida”, haciendo que la vejez sea más agradable e incluso más útil. Este movimiento tiene años ganando en experiencia. Estos comenzaron a desarrollarse en la barriada de Lawton en 1984, y en la actualidad son más de 133 000 los adultos mayores incorporados a estos grupos de salud.

La esperanza de vida del cubano alcanza edades similares a las personas de los países económicamente desarrollados. Esta elevada expectativa de vida es consecuencia del desarrollo científico técnico alcanzado en el campo de la medicina, y a la política de salud de nuestro país, que es gratuita y está al alcance de todos.

Cuba es ejemplo de modelo de salud. Ningún otro país del Tercer Mundo ha logrado indicadores como los nuestros.

Si en la década de los años 60 la existencia promedio del cubano era aproximadamente de 55 años, hoy los estudios demográficos recientes han demostrado que la población cubana ha venido envejeciendo, de forma sostenida, fenómeno motivado, entre otros factores, por decrecimiento de la tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida de sus habitantes, actualmente de 77 años y cuyo pronóstico es que alcance los 80 años para el 2015.

#### **1.4 Origen y evolución de las estrategias. Definiciones de algunos autores**

El término estrategia es utilizado en la práctica militar desde los ejércitos de la antigüedad y en el campo académico desde 1944 con la teoría de los juegos por Von Newman y Morgerstern.

Las primeras experiencias del empleo de la planificación y estrategia se remontan a la antigua Unión Soviética, pues con el triunfo de la Revolución de Octubre en 1917, se crearon las condiciones con el establecimiento de la propiedad social sobre los medios de producción que le permitieron a Lenin poner en práctica las concepciones de los clásicos del marxismo acerca de la posibilidad de conducir la economía nacional acorde a un plan, abordados por Marx en su obra “Crítica al Programa de Gotta” y por Engels en “Antidurhing”, cuando caracterizaron el nuevo régimen social, surgiendo así el primer plan de electrificación del país denominado “Goerlo”.

La utilización de la estrategia en la teoría de la dirección aparece en los primeros años de la década del 60 del siglo XX y emerge como una vía para las organizaciones dar respuesta al reto que impusieron la creciente inestabilidad, la incertidumbre y la competencia cada vez más intensa.

Los tres elementos expuestos en el párrafo anterior ocasionaron la aparición de nuevos productos en los mercados y una rápida obsolescencia de los mismos, reducción de costos materiales y la elevación del papel del conocimiento y la información.

Asimismo, trajeron consigo la aceleración de intercambios y flujos comerciales y financieros, aumento de la competencia internacional, dificultándose cada vez más a las empresas la entrada a los mercados y mantener sus ventajas competitivas de

manera sostenida en éstos, lo cual tiene mayor incidencia en los países pobres pues se ven desplazados y polarizados por las potencias económicas del primer mundo, lo que ha aumentando la brecha norte sur.

Los elementos expresados hicieron necesario, cada vez con más fuerza, el empleo de sistemas de dirección proactivos y flexibles que permitieran, a las organizaciones, adelantarse a los cambios para atenuar la intensidad, los impactos internos y externos, por ello varias organizaciones en Estados Unidos y Europa comenzaron a realizar análisis estratégicos con el empleo de diversas herramientas para trazar estrategias con el fin de lograr sus objetivos, alcanzando un elevado nivel de efectividad.

El empleo de la dirección estratégica fue, poco a poco, generalizándose a lo largo y ancho de todo el mundo, tanto en empresas lucrativas como no lucrativas, hasta convertirse en una de las herramientas de dirección más empleadas universalmente.

El análisis sobre el surgimiento y evolución de la dirección estratégica, en la teoría de la dirección, permite establecer los principales enfoques y tendencias, autores relevantes, así como las premisas y limitaciones de cada uno de ellos.

Cada nuevo enfoque que fue anunciado como solución definitiva y completa que reemplazaba a los demás; sin embargo, hoy día resulta claro que cada uno de los enfoques de dirección estratégica que han surgido no fueron ni mutuamente excluyentes, ni suficientemente amplios; cada uno de ellos se ha ido complementando con los demás, es por ello que se considera que el desarrollo futuro de esta herramienta de dirección se enriquecerá con la integración de diferentes enfoques de la teoría de la dirección, tales como: benchmarking, dirección por valores, desarrollo organizacional, etc.

De tal forma, se han elaborado distintos enfoques para explicar la naturaleza de los conceptos, teorías y técnicas subyacentes a la práctica de la dirección estratégica. Todos los autores y estudiosos de cada enfoque o teoría hicieron sus aportes basándose en lo que consideraron la variable fundamental para lograr el máximo de efectividad en el empleo de los recursos de las empresas para maximizar las ganancias y que, independientemente de las limitaciones que posee cada uno de estos enfoques, tienen el mérito de haber hecho aportes para ir convirtiendo la teoría

de la dirección estratégica en la más empleada por los empresarios y dirigentes en todo el mundo.

El término estrategia es de origen griego. Estrategia, estrategos o el arte del general en la guerra, procede de la fusión de dos palabras: stratos (ejército) y agein (conducir, guiar).

En el diccionario Larousse se define **estrategia** como el arte de dirigir operaciones militares, habilidad para dirigir. Se confirma la referencia sobre el surgimiento en el campo militar, se refiere a la manera de derrotar a uno o a varios enemigos en el campo de batalla. Es sinónimo de rivalidad, competencia.

Para hablar del concepto "estrategia" y su evolución se toma como referencia primaria al año 300 antes de nuestra era, con el libro de Sun Tzu "El Arte de la Guerra", en el cual, basándose en las experiencias de las antiguas campañas, establece recomendaciones sobre cómo hacer la guerra, la organización para los ejércitos, el empleo de las armas, así como explicar la influencia de la geografía y la política en la guerra.

En el mundo helénico, que se caracterizó por las observaciones y escritos de Jenofontes y de Tucídides. Ellos marcan el inicio de la estrategia como ciencia militar; en Roma se tienen a Polibio, Plutarco y Tito Livio que relataron sus experiencias estratégicas. El máximo representante de esta era se considera al Emperador Julio César.

Con la Revolución francesa y todo el gran ciclo revolucionario burgués del siglo XIX surge uno de los modernos artífices de la estrategia, Karl Von Clausewitz, el que en su obra " De la Guerra", sistematiza el conocimiento acumulado hasta entonces sobre la guerra y su técnica; el pensamiento de este autor tuvo influencia hasta poco después de las Guerras Mundiales.

Los creadores y modernizadores de la estrategia llamada la estrategia total son Liddell Hart, Fuller, Collins y sobre todo el Francés Beaufre. Dentro de esta concepción estratégica han surgido hombres como August Von der Heydte con su excelente obra "La Guerra Irregular Moderna" que describe cómo se ha pasado a una concepción totalizadora de la estrategia, en la que el objetivo de ésta es "básicamente, provocar cierta reacción psicológica de parte del adversario".

Como se puede notar, en las definiciones iniciales el concepto “estrategia” fue tomado a partir de la actividad militar.

El concepto “estrategia” se introduce en el campo académico desde 1944 con la teoría de los juegos por Von Newman y Morgerstern, y en el campo de la teoría de la dirección se anuncia en Estados Unidos de América en el año 1962 y expuesto en el libro de Igor Ansoff (1965), “Estrategias Corporativas”.

En 1987 aparece el concepto en el campo de la pedagogía, entronizado con diferentes matices (estrategia educativa, estrategia metacognitiva, estrategia de aprendizaje, etc.) abordada por los autores Chawich C. B (1987), Betancourt (1995), Riveira A. y Sevillano M. L. (1995), Labarrera S. A. (1996), Serra R. (1993), Ortiz E. (1995), Mariño M. (1995) y Augier A. (1995). Esta última tendencia es empleada principalmente por autores cubanos (78 %), como se puede apreciar el empleo del término viene avanzando desde el campo militar al área humanística.

Además el concepto de estrategia es objeto de muchas definiciones lo que indica que no existe una definición universalmente aceptada. Así de acuerdo con diferentes autores, aparecen definiciones tales como:

- "conjunto de relaciones entre el medio ambiente interno y externo de la empresa"
- "un conjunto de objetivos y políticas para lograr objetivos amplios"
- "la dialéctica de la empresa con su entorno"
- "una forma de conquistar el mercado"
- "la declaración de la forma en que los objetivos deberán alcanzarse, subordinándose a los mismos y en la medida en que ayuden a alcanzarse"
- "la mejor forma de insertar la organización a su entorno".

El concepto de estrategia en el año 1944 es introducido en el campo económico y académico por Von Newman y Morgerstern con la teoría de los juegos y así ha continuado evolucionando este término en el transcurso de los años.

**Harper y Linch** (1992) en el marco económico plantea que para crear las estrategias es necesario "establecer un sistema dinámico de anticipación en el que se destacan y agrupan los aspectos estratégicos diferenciadores empresariales en el marco de un entorno abierto procurando desarrollar una cultura empresarial que apoye las ventajas competitivas que la empresa tiene".

**M. Porter** ( 1992) da su definición sobre Estrategias Competitivas:

"La definición de estrategia competitiva consiste en desarrollar una amplia fórmula de cómo la empresa va a competir, cuáles deben ser sus objetivos y qué políticas serán necesarias para alcanzar tales objetivos.

**F. David**, (1994) en su libro Gerencia Estratégica, plantea: "una empresa debe tratar de llevar a cabo estrategias que obtengan beneficios de sus fortalezas internas, aprovechar las oportunidades externas, mitigar las debilidades internas y evitar o aminorar el impacto de las amenazas externas.

En resumen en esta investigación se entenderá como estrategia a un conjunto de etapas, acciones y actividades dirigidas a solucionar un problema o fin.

#### **1.4.1 La estrategia como resultado científico de la investigación educativa**

**Rodríguez González** y **Alemañ Ramos** ( año ) del centro coordinador de estudios de dirección del Ministerio de Educación Superior señalan al respecto: la dirección estratégica no debe verse como un conjunto de conceptos, métodos y técnicas que pueden ser enseñadas y aprendidas al nivel de habilidad. Es más una combinación de fundamentos filosóficos y del comportamiento localizado al nivel de conocimientos y de las actitudes, tanto personales como profesionales y que tiene profundas y significativas implicaciones para la cultura de las organizaciones y las posturas futuras.

**Chacón** (1999) define la dirección estratégica de la siguiente forma: es una filosofía de trabajo proactiva y extrovertida, con la amplia participación y compromiso de los trabajadores, que propicia el cambio y la creatividad, se basa en las probabilidades y el riesgo; a partir de conocer y aprovechar las ventajas internas y externas y contrarrestar las desventajas, propiciando el establecimiento de objetivos retadores y realistas, apoyándose en una secuencia lógica de estrategias y tácticas que conduzcan a la obtención de beneficios tangibles e intangibles, en el concepto se aprecia la importancia que confiere la autora a la participación de los trabajadores como elemento clave en el proceso de dirección, al aspecto socio psicológico de la organización como vía para lograr el enfoque estratégico. **Che Guevara**, al abordar el tema de la planeación señaló: "el plan es profundamente democrático en su realización porque un plan hecho sin la participación del pueblo sería un plan frío,

burocrático. Un plan seriamente amenazado". En el criterio aportado por el Guerrillero Heroico se puede apreciar la importancia que le da a la participación de los trabajadores en el proceso de dirección.

En su Tesis en opción al título académico de Master en didáctica de la Educación Física contemporánea **Castillejo Olán ( año )** el autor aborda una Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, a partir de la dirección de la clase, en los profesores de Educación Física en su etapa de Adiestramiento Laboral, logró demostrar que su estrategia elaborada permite su implementación, por su pertinencia con la concepción de la superación profesional en la Facultad de Cultura Física de Holguín, y sus acciones de carácter metodológico pueden ser extrapolados a otros contextos así como que resultan pertinentes las acciones metodológicas y la estrategia de superación para los profesores de Educación Física en su etapa de Adiestramiento Laboral, en los egresados de la provincia Holguín, a partir de los criterios emitidos por los expertos consultados y recomienda introducir la estrategia de superación para los profesores de Educación Física en su etapa de Adiestramiento Laboral, graduados del curso escolar 2002-2003, bajo la dirección del vicedecanato de superación e investigación de la Facultad de Cultura Física de Holguín.

**Camerino y Castañer (1988)** definen como actividades recreativas "aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía que puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo".

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales del grupo, la cuestión radica en la variabilidad y adaptabilidad de los diferentes elementos que deben dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, consiente en que los participantes son los que condicionan el juego o la actividad y no al revés.

Los estudios sobre las actividades físico-recreativas han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte.

En el tercer evento nacional científico metodológico de recreación física en Guantánamo el Máster **Vázquez Hernández (2006)** con la publicación titulada “La recreación física escolar como una de las vías para ocupar el tiempo libre” logró demostrar y comprobar que los profesores y directivos entrevistados del centro objeto de estudio coinciden que existe un programa dirigido a la preparación de las actividades extraescolares, pero que solo en ocasiones se planifica la distribución del tiempo libre, así como la necesidad de planificar y controlar actividades físico – deportivo – recreativas para los estudiantes, pudo constatar la satisfacción por parte de los alumnos con relación al plan físico - deportivo - recreativo planificado.

**Gato González (2003)** en su Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias: Didáctica de la Educación Física Contemporánea con su trabajo titulado: Plan de actividades físico - deportivo - recreativas para el desarrollo del Deporte Participativo en 2do. Grado, logró demostrar los niveles de satisfacción que experimenta la muestra estudiada por el Deporte Participativo, posterior a la aplicación del plan de actividades, muestran respuestas positivas de desarrollo de esta actividad docente, así como mayor atracción por actividades como los juegos con pelotas y otras de interacción grupal; lo que demuestra el carácter socializador de esta actividad pedagógica, la cual propicia el desarrollo de las relaciones interpersonales en el estudiantado.

**Segura Rodríguez. (2009)** En su Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias: Actividad Física en la Comunidad con su trabajo titulado: estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años de la circunscripción # 83, pudo constatar la satisfacción por parte de los adolescentes con relación al plan físico- recreativo planificado para ocupar su tiempo libre en actividades sanas.

**Tejeda González. (2010)** En su Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias: Actividad Física en la Comunidad con su trabajo titulado: estrategia sustentadas en juegos de movimientos para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niñas y niños de 4 a 5 años de edad que participan en el programa Educa a tu Hijo, pudo constatar la efectividad de los juegos como herramientas para las actividades recreativas comunitarias y el desarrollo físico motor de los niños.

**Rodríguez del Castillo(2010)** En el documento publicado sobre la caracterización de las estrategias y su presencia en la literatura pedagógica, plantea: Que cada vez es más extensa la presencia de este término en la investigación educativa y es recurrente tangibles en las obras didácticas que actualmente ven la luz, este vocablo estrategia comenzó a invadir el ámbito de las Ciencias Pedagógicas aproximadamente en la década de los años 60 del siglo XX coincidiendo con el comienzo del desarrollo de las investigaciones dirigidas a describir indicadores relacionados con la calidad de la educación.

Las estrategias:

- Se diseñan para resolver problemas de la práctica y vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos.
- Permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema a partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado.
- Implican un proceso de planificación en el que se produce el establecimiento de secuencias de acciones orientadas hacia el fin a alcanzar, lo cual no significa un único curso de las mismas.
- Interrelacionan dialécticamente en un plan global los objetivos o líneas que se persiguen y la metodología para alcanzarlos.
- Rasgos que caracterizan **las estrategias**
- **Concepción de enfoque sistémico:** Predominan las relaciones de coordinación.
- **Una estructura a partir de fases o etapas:** Relacionadas con las acciones de orientación, ejecución y control.
- **El hecho de responder a una contradicción entre el estado actual y el deseado.**
- **Un carácter dialéctico:** viene dado por la búsqueda del cambio cualitativo que se producirá en el objeto (estado real ha estado deseado).
- **La adopción de una tipología específica:** Viene condicionada por el elemento que se constituye en objeto de transformación.

- **Su irrepetibilidad:** Las estrategias son casuísticas y válidas en su totalidad sólo en un momento y contexto específico, por ello su universo de aplicación es más reducido que el de otros resultados científicos.
- **Su carácter de aporte eminentemente práctico:** Tiene persistentes grados de tangibilidad y utilidad. Ello no niega la existencia de aportes teóricos dentro de su conformación.

El hecho de que existan diferentes tipos de estrategias y que respondan a las características o a un objetivo específico por las que su autor las creó, no dejan de ser importantes, para que nos sirva de consulta, de búsqueda, para el enriquecimiento de la que hoy proponemos para el empleo positivo del tiempo libre en el adulto mayor, teniendo en cuenta las características del entorno y medio donde se desarrollaron estas actividades recreativas.

### **1.5 Caracterización de la comunidad objeto de estudio en cuanto al Adulto Mayor.**

Para hacer un diagnóstico sociológico científico en el contexto de la comunidad y del grupo con el cual se está realizando la investigación se parte del enfoque materialista dialéctico que se fundamenta en el análisis de la estructura, composición social, **topologías**, tendencias, instituciones que se reflejen en los grupos sociales.

Como es conocido existen diferentes conceptos de grupos sociales” según **B.Shafers” Para alcanzar el objetivo de grupo, es necesario un sistema de normas comunes y una distribución de tareas, según una diferenciación de roles específicas de cada grupo”.**

Al hablar de comunidad nos referimos a: Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

El término de **comunidad** se ha venido aplicando a: Grupo de personas que viven en la misma zona geográfica y comparten la misma organización y valores básicos. La autora de este trabajo considera que la comunidad favorece las actividades de la Cultura Física y la incorporación del adulto mayor a las mismas, este grupo constituye un eslabón fundamental de la misma, un elemento valioso que permite el desarrollo, la salud y la educación comunitaria, pues permite actuar más intensamente entre sí en cualquier otro contexto.

### 1.6.1 Características generales de la comunidad

La comunidad reparto Jardín está ubicada en el poblado de Buenaventura, del municipio Calixto García, zona urbana, que colinda al este con el barrio Nuevo, Al oeste con calle Francoy, al norte con carretera central y al sur con carretera Sabanazo, cuya población general aproximada es de \_\_\_\_\_ habitantes, de ella activa \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ son niños, \_\_\_\_\_ son jóvenes y \_\_\_\_\_ son adultos

Características que favorecen la incorporación del Adulto Mayor

Para la práctica de las actividades físicas del adulto mayor se cuenta con, un combinado deportivo, dos consultorios médicos con su recurso humano calificado y vinculado de forma permanente. Por otra parte no se cuenta con instalaciones para la práctica masiva del deporte y la actividad física en el reparto, desarrollando las actividades, uno en el área de referencia para la cultura física y dos de círculos en patios aledaños al consultorio.

De \_\_\_\_\_ adultos mayores de los que sólo \_\_\_\_\_ se encuentran aptos para realizar actividades físicas y están vinculados a los círculos de abuelos \_\_\_\_\_- participantes (\_\_\_\_\_ femeninos y \_\_\_\_\_ masculinos)

Colaboraron para aplicarles las entrevistas tres profesores, seleccionados de forma intencional, de ellos dos de Cultura Física (1 masculinos y 1 femeninos) con dos grupos clases de tres frecuencias semanales cada uno, y dos de Recreación masculinos, que constituyen el 100% de los profesores de estas especialidades en las dos circunscripciones del reparto Jardín, localizados en el radio de acción del Combinado Deportivo Buenaventura.

Además se les realizaron entrevistas a los dos médicos de la familia del área investigada (un hombre y una mujer) para un 100%, estos son los que trabajan en los consultorios aledaños a las áreas de clases de los círculos de abuelos.

## **1.6 Consideraciones del capítulo**

1. Las actividades recreativas como concepto, es estudiado por diferentes autores, donde plantean sus criterios teóricos, dándole salida a sus experiencias prácticas, siendo este uno de los elementos que aborda la recreación con mayor fortaleza en los momentos actuales por las características de la época, así como por el desarrollo de la sociedad.

2. El término Estrategia, es tratado por diferentes autores representantes de las más diversas disciplinas, que la han intentado definir con disímiles nombres, encontrándose con posturas psicológicas, pedagógicas, filosóficas, biológicas, históricas, antropológicas, entre otras, no obstante en la tesis se asume un concepto elaborado por ella, autor del presente trabajo partiendo de los puntos coincidentes del resto de los conceptos .

3- La autora comparte la definición dada por A. Rodríguez, Omslstrad, *Homans*, que *refieren* que el grupo social está compuesto por un número de personas con relaciones, normas formales e informales durante un determinado tiempo con el mismo objetivo, intereses y motivaciones en un espacio dado, disfrutando de las mismas posibilidades.

4- El diagnóstico permitió recopilar información sobre las limitaciones existentes relacionadas con las insuficiencias en la incorporación del adulto mayor en las actividades de la Cultura Física

## **Capítulo II ESTRATEGIA FÍSICO-RECREATIVA PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELOS EN EL REPARTO JARDÍN DEL MUNICIPIO CALIXTO GARCÍA**

### **2.1. Características de la estrategia deportivo-recreativa:**

En el capítulo se definen las características de la estrategia físico-recreativas tales como:

- Sirve de diagnóstico para intereses y preferencias de los adultos mayores del reparto Jardín del municipio Calixto García.
- Está encaminada a lograr la incorporación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas que se les programan. .
- Aprovechar el entorno geográfico del municipio Calixto García.
- Inserta al adulto mayor en las actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación y lograr mejorar su calidad de vida.

Determina premisas teórico-metodológicas para su sustento (de la estrategia)

### **2.2. Premisas teórico-metodológicas para sustentar la estrategia.**

1. Considerar, que para la determinación de la estructura de la estrategia físico-recreativa se tiene en cuenta los presupuestos relativos para el enfoque estratégico, dentro de los que se encuentran: la definición de objetivos, el empleo de formas organizativas y los plazos a través de los cuales van a desarrollarse cada una de las formas; las acciones, fases, así como la evaluación.

2. Considerar como formas accesibles para la interrelación con la nueva estrategia físico-recreativa, el seminario, el taller, el intercambio de experiencias y el debate de especialistas.

3. Considerar, como parte de la estrategia, la conciliación de los intereses y preferencias individuales y colectivas de los adultos mayores de la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García, asimismo, un clima afectivo para el logro del objetivo propuesto.

4. La estrategia tiene como objetivo: **Emplear las actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación de los adultos mayores de la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García.**

### **2.3. Etapas de la estrategia.**

La autora elabora su propia estrategia y sustenta la misma sólo en la estructura utilizada por la MSc Idalkis Segura Rodríguez la cual está conformada por cuatro etapas:

- 1) De diagnóstico.**
- 2) De elaboración de la propuesta.**
- 3) De aplicación y constatación.**
- 4) De evaluación.**

Cada una de las etapas comprende acciones, las que se exponen a continuación.

#### **Etapa I: De diagnóstico.**

En esta etapa se lleva a cabo la caracterización y detención de los intereses y preferencias de los adultos mayores, las actividades deportivo-recreativas así

como la incorporación de estos en las desarrolladas en la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García, previendo la información caracterizadora que se necesita para definir las acciones que deben llevarse a cabo.

La información resultante del diagnóstico de las necesidades o insuficiencias debe constituirse en punto de partida para que los comunitarios se sientan sensibilizados en relación con sus limitaciones; así como con la necesidad de recibir lo imprevisto hasta este momento, que es la estrategia.

Esta etapa implica la planificación y la realización de las acciones organizativas necesarias para realizar el diagnóstico por parte de la autora de esta estrategia y el profesor de Recreación y Cultura Física. Ello requiere del diseño y el aseguramiento de dicho diagnóstico como proceso práctico. Esta etapa conlleva al desarrollo de cinco acciones:

- 1) Objetivo del diagnóstico.**
- 2) Contenido del diagnóstico.**
- 3) Métodos y elaboración de los instrumentos.**
- 4) Aplicación del diagnóstico.**
- 5) Procesamiento de la información.**

A continuación se expone el contenido de estas acciones:

**Acción 1. Objetivo del diagnóstico** posibilita precisar su fin. Detectar el estado real de las actividades deportivo- recreativas, así como los intereses y preferencias de los adultos mayores en la comunidad reparto Jardín del municipio Calixto García.

**Acción 2. Contenido del diagnóstico**, en relación con el objetivo que se plantea, se determina el contenido, que indica lo qué ha de diagnosticarse en el adulto mayor así como el entorno geográfico donde se desarrollan las actividades deportivo-recreativas.

En esta estrategia se propone como contenido del diagnóstico tres dimensiones con sus respectivos indicadores, los que se presentan a continuación:

**Dimensión 1.** Conocimientos generales de los profesores de Cultura Física y Recreación acerca del empleo de las actividades deportivo- recreativas para favorecer la incorporación del adulto mayor.

**Indicadores:**

- a) Conocimientos psicológicos.
- b) Conocimientos pedagógicos.

**Dimensión 2.** Preparación de los profesores para dirigir la oferta físico - recreativa como parte de la estrategia.

**Indicadores:**

- a) Planificación del diagnóstico.
- b) Dominio del diagnóstico de los comunitarios.
- c) Planificación de las acciones para el empleo de las actividades físico-recreativas.
- d) Organización de las acciones para el empleo de las actividades físico - recreativas.
- e) Desarrollo de las acciones para el empleo de las actividades físico-recreativas.

**Dimensión 3.** Preparación para la incorporación a las actividades físico - recreativas en el adulto mayor

**Indicadores:**

- a) Planificación del diagnóstico de los adultos mayores.
- b) Dominio del diagnóstico de los adultos mayores.
- c) Conocimientos sobre las potencialidades que brinda: la familia, la comunidad y las organizaciones políticas y de masas para la incorporación a las actividades físico- recreativas en estas edades.

**Acción 3. Elaboración de los instrumentos a emplear:** para la recogida de los datos y obtener información acerca de los intereses y preferencias individuales y colectivas de los adultos mayores para la incorporación a las actividades físico - recreativas en estas edades así como evaluar su incorporación.

Se proponen como métodos: la observación, la revisión de documentos, la encuesta y las entrevistas. En correspondencia con los métodos serán elaborados los siguientes instrumentos: guía de observación a las actividades realizadas y previamente planificadas por los profesores de Recreación y Cultura Física, el cuestionario a los adultos mayores para la incorporación a las actividades deportivo-recreativas y la guía para las entrevistas a profesores, así como al subdirector de Cultura Física y Recreación del Combinado Deportivo a que pertenece la comunidad investigada

**Acción 4. Aplicación del diagnóstico.** Esta acción conlleva a aplicar los instrumentos que se elaboraron en la acción anterior por parte de la autora de esta investigación y de los profesores de Cultura Física Y Recreación que imparten sus actividades en la comunidad que se investiga.

**Acción 5. Procesamiento de la información,** es la resultante de la aplicación de los instrumentos. Ello implica que los responsables de aplicar el diagnóstico, lleven a cabo el procesamiento y la valoración de la información que arrojen los instrumentos.

Para procesar la información se utilizan los datos recogidos a través de los métodos y técnicas correspondientes (estadísticos), clasificación de los datos resultantes, análisis cualitativo y análisis cuantitativo.

**Etapas 2: Etapa de elaboración de la propuesta.**

En esta etapa se prevén las acciones encaminadas a materializar la propuesta de actividades o juegos deportivo- recreativos en plena correspondencia con los resultados que se obtienen del diagnóstico y para ello se utilizan dos fases:

**1) Planificación de las acciones.**

**2) Organización de las acciones.**

**Fase I. Planificación de las acciones.**

En esta fase se hace un proyecto con un orden lógico de las ofertas de actividades deportivo -recreativas que incluye la nueva estrategia, se determinan, además, los momentos del curso en que estas deben desarrollarse. Estas formas tienen la exigencia que responde a los intereses y preferencias individuales y colectivas de los adultos mayores para la realización de las actividades físico-recreativas que fueron detectadas en la etapa anterior, la etapa de diagnóstico.

Este primer momento contiene los elementos que contempla la nueva oferta, dado en actividades físico-recreativas o juegos como aparecen a continuación:

- **Juegos tradicionales populares.**
- **Actividades deportivo - recreativas.**
- **Actividades recreativas en la naturaleza.**
- **Juegos pasivos.**

### **Fase II. Organización de las acciones.**

En esta segunda fase de la segunda etapa se aseguran los recursos humanos y materiales para el desarrollo de las acciones que se planificaron como parte de la fase anterior, implica asignar las responsabilidades a los profesores de Cultura Física y Recreación y el establecer las coordinaciones entre los encargados para lograr el óptimo aprovechamiento de los medios disponibles.

En esta fase se deben desarrollar las siguientes acciones:

1. Personal responsable de la ejecución de la nueva oferta deportivo-recreativa propuesta: el personal responsable de esta acción es el profesor de Cultura Física y de Recreación que atiende esta comunidad, constituye este el recurso humano para el desarrollo del proceso deportivo -recreativo.
2. Determinación de los recursos materiales necesarios para el desarrollo de la nueva oferta deportivo -recreativa: garantizar con precisión los materiales disponibles para realizar la oferta y dar cumplimiento de garantía antes de iniciar la actividad.
3. Determinación del tiempo que disponen los comunitarios para la aplicación de la nueva oferta deportivo- recreativa: los plazos que se establecen para aplicar la nueva oferta se determina según diagnóstico, se realizan todos los fines de semana, así como días festivos. según el tipo de actividad deportivo-recreativa que se realiza.

### **Etapa 3. Etapa de aplicación y constatación.**

En esta etapa es donde se desarrolla y pone en práctica la estrategia de actividades físico -recreativas propuesta, se evidencia lo que se planifica y organiza en la etapa anterior a través de acciones que lleven implícito el empleo positivo de las actividades físico-recreativas con el adulto mayor, esta etapa incluye dos fases:

#### **1) Familiarización.**

#### **2) Sistematización.**

#### **Fase1. Familiarización.**

Relación e intercambio de la muestra con la nueva oferta físico -recreativa, así como con todo el personal responsable con ponerla en práctica, dando salida a diferentes acciones:

#### **1. Seminario.**

**Tema:** el diagnóstico. Elementos teóricos y metodológicos que lo sustentan. Principales problemas en la determinación de intereses y preferencias.

**Tiempo de duración:** 1 hora.

**Plazo de cumplimiento:** primera quincena de julio.

#### **2. Taller conjunto.**

**Tema:** presentación de la estrategia para favorecer la incorporación a las actividades físico - recreativas del adulto mayor.

**Tiempo de duración:** 2 horas.

**Plazo de cumplimiento:** segunda quincena de julio.

#### **3. Debate científico.**

**Tema.** la nueva propuesta de estrategia de actividades físico -recreativas. Logros y dificultades.

**Tiempo de duración:** 2 horas

**Plazo de cumplimiento:** primera quincena de agosto.

#### **4. Intercambios de experiencias.**

**Tema:** comparación de las ofertas físico -recreativas tradicionales y la nueva propuesta de estrategia para la incorporación a las actividades deportivo -recreativas en los adultos mayores.

**Tiempo de duración:** se sugiere que se desarrollen estos intercambios, en dos momentos de la investigación.

**Plazo de cumplimiento:** septiembre y octubre.

#### **Fase 2. Sistematización.**

Esta etapa se desarrolla a través de dos momentos:

1) **Ejecución de las acciones.**

2) **Evaluación de las acciones.**

#### **Momento 1. Ejecución de las acciones.**

Se desarrollan las acciones individuales y colectivas de forma práctica, según fueron previstas anteriormente. La ejecución comienza en el mes de julio y culmina en el mes de diciembre. Este momento implica el desarrollo de las acciones siguientes:

**Acción 1:** Desarrollo de la oferta físico -recreativa para lograr la incorporación del adulto mayor.

**Acción 2.** El control sistemático permitió comprobar cómo se realizan las actividades físico -recreativas propuestas según lo previsto.

#### **Momento 2. Evaluación de las acciones.**

En este momento se realiza la valoración final de las acciones que se implementan y se caracteriza la situación que se presenta en la incorporación del adulto mayor a través de las actividades físico -recreativas. Se consideran los datos que se obtienen como resultado del control que se realiza durante el desarrollo de las acciones. Estos datos permiten la información valorativa sobre las acciones acometidas.

#### **Descripción de la propuesta y los pasos metodológicos**

#### **JUEGOS TRADICIONALES POPULARES.**

Ejemplos:

1. **Nombre:** juego de bolos

**Aporte:** fomentar el espíritu competitivo del trabajo en equipo.

**Organización:** se ejecutan torneos Inter. Círculos de abuelos, participando los adultos mayores investigados.

**Desarrollo:** se juega con dos equipos 6 jugadores en cada uno de ellos, los que de forma individual irán lanzando la pelota hacia los bolos, que se encontrarán a una distancia de 2 metros.

**Materiales:** pelota, Bolos plásticos y marcas en el área.

**Regla:** no se permiten discusiones entre los jugadores. El lanzador al golpear los bolos acumula 1 punto por cada uno derribado.

2- **Nombre:** ¿quién lanza más?

**Organización:** se trazan tres líneas en el terreno a 1m de distancia entre ellos.

**Desarrollo:** los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea, lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia.

Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamientos haya sobre pasado la última línea.

Objetivos: estimular a alcanzar la meta mediante el movimiento natural de lanzar.

**Regla:** cada lanzamiento debe seguir la dirección hacia la meta.

**3-Nombre:** “la Papa Caliente”.

**Organización** se forman equipos en hileras detrás de la línea a una distancia de 3mts aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo.

**Desarrollo:** el primero de cada hilera sostendrá en una mano una cuchara con una papa. A la señal del profesor saldrá caminando con pasos rápidos al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa y regresará a su equipo, dándole una palmada en la mano al jugador siguiente, este saldrá caminando a buscar el objeto y al regresar le entregará al siguiente.

Ganará el equipo que primero termine y esté organizado.

**Regla:** no se puede caer el objeto de la cuchara.

Cada jugador al terminar el recorrido se colocará al final de su hilera.

Objetivo: desarrollar el equilibrio.

**4-Nombre:** ¿ “que no se caiga”

**Organización** se forman equipos con hileras se trazan líneas paralelas de 2mts aproximadamente como equipos hayan.

**Desarrollo:** a la señal, saldrán caminando los primeros jugadores sosteniendo sobre la cabeza un objeto plano y de poco peso. De regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue.

Ganará el equipo que logre sostener mayor número de veces el objeto sobre la cabeza.

**Regla:** no puede caerse el objeto.

Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.

**5- Nombre:** “el Túnel”

**Organización** se forman hileras donde todos los jugadores tengan las piernas separadas, el primer jugador de cada hilera sostendrá el objeto.

**Desarrollo:** a la señal del profesor lo pasarán por entre las piernas, cuando llegue el último jugador éste lo pasará por encima de la cabeza hasta llegar al primero.

Ganará el equipo que primero termine y se organice.

Este juego tiene variantes en cuanto al paso del objeto; ya que el mismo se podrá pasar por ambos laterales.

**Regla:** No se puede caer el objeto al suelo.

### **- JUEGOS CALMANTES.**

Se utilizarán al final de la clase, logrando la recuperación del organismo de las actividades realizadas de forma amena.

**6-Nombre:** ¿quién tiene la Prenda?.

**Organización:** los jugadores forman un círculo (también apretado entre sí) todos con las manos en la espalda, uno de los jugadores esconde entre las manos su objeto. Otro jugador se coloca en el centro del círculo se permiten hacer movimientos engañosos como imitando el pase del objeto.

**Desarrollo:** el guía jugador que está en el centro del círculo procura adivinar quién tiene el objeto y parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene en realidad el objeto, entonces éste pasará al centro. Si no tiene en realidad el objeto. Si no lo tiene continuará el guía tratando de adivinar quién lo tiene.

**Regla:** el que resulte adivinado debe pasar a ser guía.

**7-Nombre:** “no te muevas”.

**Organización:** los participantes se desplazarán caminando por el área.

**Desarrollo:** a la señal del profesor se deberán detener inmediatamente, tratando de moverse manteniendo en esa postura hasta oír la señal. Cada vez que un jugador se mueva saldrá del juego. Al final del mismo se verá que cantidad de jugadores lograron no moverse.

**Regla:** los jugadores deben desplazarse caminando por el área, todos deben moverse.

**8- Nombre:** ¿ voleibol con Globos

Objetivo: favorecer la capacidad de reacción.

Materiales: globo.

**Organización:** el grupo de 4 a 6 participantes, se sentarán en círculos

**Desarrollo:** a la señal del profesor comenzarán a pasarse el globo de uno a otro todas las veces posibles sin que el globo toque el suelo. Los participantes tienen que reaccionar con mayor rapidez ya que no saben cuando les va a llegar el globo.

**Regla:** gana el participante al que no se le caiga el mismo. Asegurarse por parte del profesor que esta actividad se haga en una atmósfera divertida y amena.

**9-Nombre:** ¿ pases en líneas con técnicas participativas.

Objetivo: mejorar la fuerza de las extremidades inferiores y la flexibilidad de las extremidades superiores.

Materiales: pelota.

**Organización:** esta actividad se realiza en grupo, el número de participantes será de 4 a 6 por grupo. Formarán una línea uno detrás de otros y separados aproximadamente por la longitud de un brazo se organiza la línea de modo que la persona mas baja esté al comienzo de la misma.

**Desarrollo:** se pasará un objeto que no debe ser pesado se irán pasando una pelota por encima de la cabeza. Ganará el equipo que primero termine de pasarse la pelota. (repetir dos veces)

Variante1: pasar la pelota entre las piernas.

Observación: en esta actividad los ojos permanecerán mirando hacia adelante mientras se pasan la pelota

Variante2: combinación de pases por encima de la cabeza y entre las piernas.

Observación: si se quiere aumentar la dificultad de la actividad se podrá:

-incrementar el peso de la pelota que se pasa.

-añadir una tarea cognitiva secundaria para animar al grupo como contar de tres en tres en la fila o decir en voz alta el nombre de una gloria del deporte, un refrán, etc.

**10-Nombre:** caminar con cambios de direcciones.

Objetivo: mejorar el patrón de la marcha.

**Organización:** los participantes se encontrarán dispersos por el área.

**Desarrollo:** estos echarán a andar y se detendrán de inmediato al recibir una orden del profesor con una señal auditiva (con un silbato). Se podrá combinar con técnicas para la estabilización de la mirada mientras se mueve. Ejemplos de órdenes verbales: Fijar los ojos en una diana situada al frente y caminar directamente hacia ella, cambios de dirección al recibir órdenes verbales o cuando se detenga una música Ej. cuarto de giro, media vuelta y finalmente una vuelta completa.

Repetir la actividad usando distintos patrones de la marcha ej. Hacia atrás de lado marcha elevando la rodilla (según las posibilidades de los participantes hacer pausas periódicas en la música y se anunciará un nuevo patrón deambulatorio. Se podrá introducir una tarea cognitiva mientras se realice el trayecto

**11-Nombre:** caminata hasta la galería de arte de Buenaventura.

**Aporte:** el valor de esta propuesta radica en cambios de actividades para la edad que se investiga y tiene como objetivo desarrollar la cultura histórica cultural de la localidad.

**Organización:** durante el recorrido, intercambiamos con historiador de la localidad,

Trabajadores de la institución,

**Desarrollo:** se realiza con la participación de la muestra seleccionada al lugar donde se encuentra una exposición de obras realizadas por autores de la localidad

relacionada con la solidaridad y hermandad de nuestro pueblo con los 5 héroes prisioneros del imperio.

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

**12-Nombre:** encuentros inter círculos de abuelos.

**Aporte:** estrechar vínculos con otros adultos mayores que están incorporados de forma sistemática a los círculos de abuelos, transmitir experiencias, vivencias de los beneficios que les ha traído la práctica del ejercicio físico para su salud., aprovechando la presencia del médico de la familia en este encuentro.

**Organización:** se realizarán conversaciones con adultos mayores que están incorporados a los círculos de abuelos, que pertenecen al Combinado Deportivo de Buenaventura donde se encuentra enclavada esta circunscripción, con el propósito de mantener los vínculos compartir e intercambiar experiencias.

**Desarrollo:** se invitó a otros adultos mayores que están incorporados a los círculos de abuelos, se intercambió con los adultos mayores investigados, exponiendo criterios y opiniones.

**13-Nombre:** festivales recreativos.

**Aporte:** fomentar la recreación en un ambiente social sano y deportivo.

**Organización:** se realizaron actividades competitivas y de participación de todos los adultos mayores de la comunidad, van a tener un carácter recreativo y de animación.

**Desarrollo:** mediante bailes de disfraz, vinculado con nuestras tradiciones históricas y con los distintos oficios que se desarrollan en cada unos de los barrios, que pertenecen, al consejo popular que se investiga, así como bailes populares y desfiles de moda.

**Materiales:** vestuarios de disfraz y moda, maquillaje, implementos deportivos, equipo de música y audio.

**Reglamento:** queda descalificado el equipo que no dirija la dirección del proceso recreativo.

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LA NATURALEZA.**

**14-Nombre:** las excursiones.

**Aporte:** el valor de los juegos que se utilizarán está dirigido al fortalecimiento físico y espiritual de los participantes y tiene como objetivo relacionar los

conocimientos básicos de los adultos mayores, el cuidado y conservación del medio ambiente, la utilización racional y la vida en este medio.

**Organización:** esta actividad se realiza alternando los lugares según los intereses de los participantes, se realizan actividades recreativas en pleno contacto con el medio natural, poniendo en práctica los conocimientos de cada uno.

**Desarrollo:** se realizan actividades de carácter competitivo que propicien el mantenimiento de las capacidades físicas.

**Materiales:** mochilas y vestuario apropiado.

**15-Nombre:** caminata.

**Aporte:** el valor de esta propuesta radica en cambios de actividades para la edad que se investiga y tiene como objetivo desarrollar la cultura histórica de la localidad así como inculcar el amor a la patria.

**Organización:** durante el recorrido, se intercambia con combatientes integrantes del glorioso ejército rebelde.

**Desarrollo:** se realiza con la participación de la muestra seleccionada al lugar donde algunos miembros del 26 de julio tuvieron encuentros con miembros del ejército del tirano de Batista.

#### **•JUEGOS PASIVOS.**

**16-Nombre:** las cartas

**Aporte:** el valor del juego fue la utilización sana del tiempo libre en estas edades.

Su objetivo está dirigido a desarrollar el trabajo en grupo y la camaradería.

**Organización:** área con techo con un ambiente agradable y acogedor,

**Desarrollo:** es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes por cada mesa, el ganador de cada una se enfrentará en una pequeña final para seleccionar el ganador del juego.

**Materiales:** 2 Mesas, 8 sillas, 2 juegos de cartas, lápiz y papel.

#### **Reglas:**

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra.
2. Se descalifica al participante que realice una infracción.
3. Se juega en silencio

**17. Nombre:** la dama china.

**Aporte:** el valor del juego es la utilización sana del tiempo libre en estas edades, es su objetivo desarrollar el trabajo en grupos y la camaradería.

**Organización:** área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.

**Desarrollo:** es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes, ganando siempre uno, jugando por los cuatro lados del tablero.

**Materiales:** mesa, cuatro sillas, tablero, bolas o chapas, lápiz y papel.

#### **Reglamento:**

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra.
2. Se descalifica al participante que realice una infracción.
3. Se juega en silencio.

#### **Etapa 4. De evaluación.**

Esta etapa tiene como objetivo tomar las decisiones acertadas sobre la propuesta de estrategia de actividades deportivo - recreativas para lograr la incorporación del

adulto mayor, al proceso que se encamina a eliminar las insuficiencias, así como consolidar los logros. Exige la aplicación de métodos y técnicas participativas que faciliten obtener los resultados que se esperan. Implementar la evaluación presupone, en su materialización práctica, un amplio proceso de esclarecimiento del alcance y contenido de la misma, por parte de los responsables de su ejecución, la realización final presupone aplicar métodos y técnicas participativas que faciliten el logro de los niveles esperados y la comparación final para determinar resultados en cuanto al estado real con relación al estado que se desea.

Después de elaborar la estrategia de actividades deportivo -recreativas, se considera necesario, para valorar la factibilidad de la propuesta, aplicar un fórum comunitario a través de la técnica participativa, donde se tenga en cuenta el siguiente **objetivo**: conocer el estado de opinión que tienen los directivos del Consejo Popular y del Combinado Deportivo del municipio Calixto García acerca de la propuesta de estrategia de actividades deportivo -recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor.

Se aplica un cuestionario de preguntas con un orden lógico – metodológico y asequible al grupo, el cuestionario elaborado con anterioridad cumple el objetivo de que las preguntas a debatir sean dirigidas al grupo que participa y para finalizar, se pide realizar sugerencias o reflexiones críticas que contribuyan a perfeccionar la estrategia de actividades deportivo - recreativas, tanto en su concepción teórica, como para su aplicación en la práctica.

**Recursos Humanos que participan:** jefe del Consejo Popular, Subdirector de Cultura Física y Recreación del Combinado Deportivo de Calixto García y los profesores de Cultura Física y Recreación del consejo que se investiga.

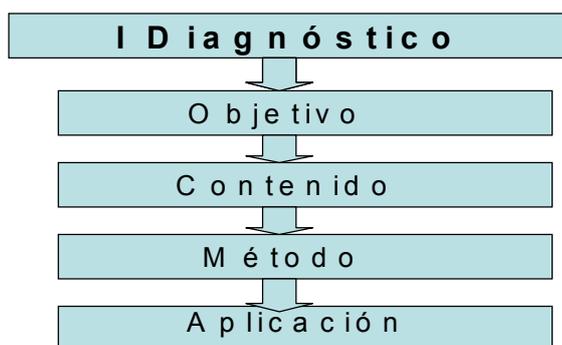


Figura 1. Gráfico No 1 se muestra la etapa 1 de la Estrategia. Diagnóstico

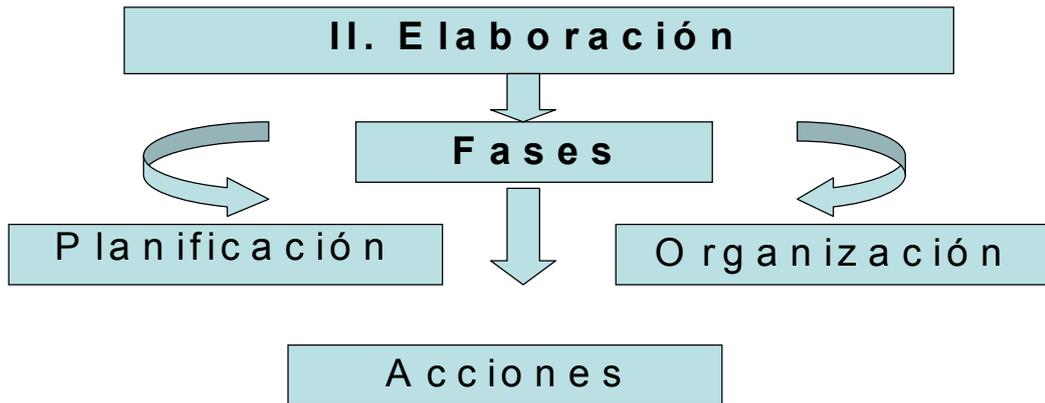


Figura 2. Gráfico No 2 se muestra la etapa 2 de la Estrategia. Elaboración

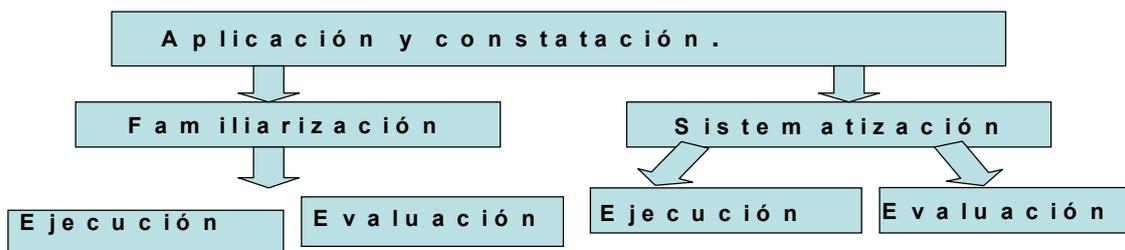


Figura 3. Gráfico No 3 se muestra la etapa 3 de la Estrategia. Aplicación y Constatación

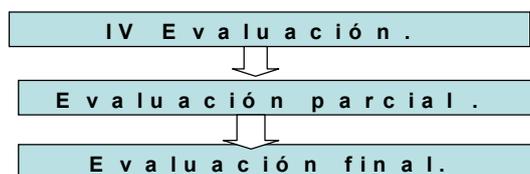
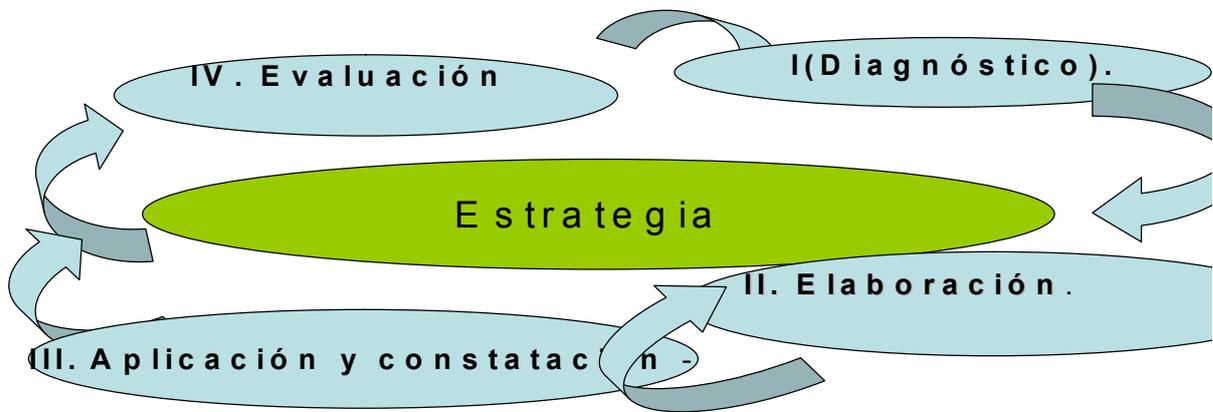


Figura 4. Gráfico 4 en el que se muestra la etapa 4 de la Estrategia. Evaluación.



CAPITULO III: Análisis y discusión de los resultados de la investigación.

**Estrategia físico –recreativa para** favorecer la incorporación del adulto mayor de 60 a 70 años de edad al círculo de abuelos en la comunidad en el reparto Jardín del municipio Calixto García.

Teniendo en cuenta las variables relevantes de esta investigación, se detectaron los siguientes indicadores:

- **Nivel de participación de los adultos mayores en las actividades planificadas.**

Este indicador se evaluará de:

1-Nivel Alto: Cuando participan más del 80% de la muestra y lo realizan de forma voluntaria y realizan todas las actividades.

2-Nivel Medio: Cuando participan entre el 79% -60% de la muestra y realizan de forma voluntaria algunas actividades.

3-Nivel Bajo: Cuando participan menos del 59% de la muestra y no realizan las actividades de forma voluntaria.

- **Nivel de interés por la actividad física.** Este indicador se evaluará de:

1- Nivel Alto: Cuando más del 80% muestran interés por participar en las actividades.

2- Nivel Medio: Cuando entre el 79% -60% muestran interés por participar en las actividades.

3- Nivel Bajo: Cuando menos del 59% muestran interés por las actividades.

- **Cantidad de actividades desarrolladas.**

1- Nivel Alto: Cuando se desarrollen más del 80% de las actividades planificadas.

2- Nivel Medio: Cuando se desarrollen entre el 79% -60% de las actividades planificadas.

3- Nivel Bajo: Cuando se desarrollen menos del 59% de las actividades planificadas.

### 2.3.1 Caracterización del estado inicial de la muestra

En cuanto al indicador nivel de participación de los adultos mayores en las actividades planificadas, se encontraban en el nivel alto 8 adultos mayores, lo

que representa el 15,4% de la muestra, en el nivel medio 24, lo cual es el 46,2% y mientras en el nivel bajo se hallaban 20 que es el 38,4%.

En cuanto al indicador nivel de interés por la actividad física, en el nivel alto se encontraban 14 lo cual es el 26,9%, en el nivel medio se hallaban 19 adultos mayores, lo que es 36,5 % de la muestra y en el nivel bajo 19 lo que es el 36,5% de la muestra.

En el indicador cantidad de actividades desarrolladas en este momento se realizaban 15 actividades y en una entrevista realizada (ANEXO) a los miembros de la muestra los mismos planteaban que las actividades se realizaban de forma monótona y que ya ellos las conocían, pues siempre giran sobre la misma base, es por ello que mayormente no participan en las mismas.

### **2.3.2 Caracterización del estado final de la muestra**

Luego de aplicada la estrategia propuesta se realizó una caracterización a la muestra escogida mediante una prueba final (ANEXO ).

Donde se obtuvieron los siguientes resultados, en cuanto al indicador nivel de participación, en el nivel alto se encuentran 25 adultos mayores lo que representa el 48% de la muestra, en el medio existen 16 para un 30,7% y en el bajo 11, lo que es el 21,5%.

En el indicador nivel de interés por la actividad física luego de aplicada la propuesta se encuentran en el nivel alto 26 lo cual representa el 50%, en el medio 15 adultos mayores, que es un 28,8% mientras que en el bajo sólo hay 11 adultos mayores lo cual es el 21,2% de la muestra.

En el indicador cantidad de actividades desarrolladas en este momento se realizaban 45 actividades y en una entrevista realizada a miembros del círculo de abuelos manifestaron (ANEXO) que las actividades tenían la calidad requerida, además que le fueron consultadas ante de su realización, que se realizaban de forma sistemática, poseían música, lo cual los motivan para proseguir participando en las mismas.

### **2.3.3 Comparación entre el estado y el final de la muestra**

Al constatar los resultados del estado inicial con el final en cuanto al indicador nivel de participación, se pudo apreciar que se produjo un salto favorable, pues del nivel medio al nivel alto pasaron 47 abuelos para un 32,8%, mientras que del bajo al nivel medio aumentó a 5, lo que representa un 9,6%. Lo que permite observar una mejoría de x adultos mayores para un 42,4 %.

En el indicador nivel de interés por la actividad física se obtuvo un progreso favorable. Al analizar los resultados del pretest y el posttest, (ver anexo) se pudo constatar que pasaron del nivel bajo al medio 4 miembros de la muestra para un 7,7% y del nivel medio al alto 12 comunitarios para un 23,1%, por lo que existió una mejoría de un 30,8% (x adultos mayores) se tuvo una mejoría, pues luego de aplicada la estrategia se logró un aumento.

En general existió una mejoría entre ambos indicadores de 38 comunitarios para un 65,5%.

En el indicador actividades realizadas hubo un aumento de 30 que representan un 57,7%. Se aplicó, además, la prueba “t” de student a los indicadores analizados antes y después de aplicada en la comunidad objeto de estudio la estrategia propuesta. El valor de “t” de student obtenido mediante la utilización del software estadístico SPSS 13.0 fue de 5,754 y el valor de “t” esperado según tabla de distribución “t” de student para un nivel de confianza de 0,01 (1%) y 7 grados de libertad fue de 2,998. Teniendo en cuenta que el valor de “t” calculado es mayor que el esperado, se demuestra que existe diferencia estadística significativa.

### **Valoración de la factibilidad de la estrategia a partir del fórum comunitario.**

A través de este se pudo conocer los estados de opiniones sobre si las actividades propuestas tienen en cuenta, los gustos y preferencias, los intereses de los abuelos, viabilidad, impactos, eficiencia, acorde a la edad de los participantes y relevancia social.

Los participantes emiten opiniones favorables sobre la estrategia Físico-Recreativo que contribuye a elevar la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del reparto Jardín del Municipio Calixto García lo que resulta factible. Esto es corroborado a partir de la aplicación parcial de la propuesta por los resultados obtenidos.

Realizada para conocer opiniones sobre la conveniencia de actividades para estas edades, la relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y utilidad metodológica así como la viabilidad, consecuencias e impactos (social, político y económico) de la estrategia Físico-Recreativo y si las actividades

propuestas pudieran contribuir a la motivación de los adultos mayores en su incorporación y permanencia en los círculos de abuelos.

Además a partir de la aplicación de esta se logra incorporar 33 practicantes sistemáticos a las actividades físico-recreativas de los círculos de abuelos de dicho reparto lo que representa un 57,7% del total de matrícula recuperada.

### **CONCLUSIONES DEL CAPITULO.**

- La claridad con que son expuestas las etapas, fases y acciones de la estrategia da la posibilidad de su puesta en práctica.
- La estrategia de actividades físico-recreativas propuesta ofrece resultados reales a través del diagnóstico, se determinan los intereses y preferencias individuales y colectivas de los adultos mayores.
- El objetivo que se plantea en la estrategia se puede lograr coherentemente a través de las etapas, fases y acciones de la misma.
- La evaluación constituye una etapa de la estrategia y garantiza que se puedan tomar decisiones concretas, con los resultados que se obtienen.
- La estrategia garantiza que, luego de la etapa de evaluación, se tomen las decisiones más acertadas que conduzcan al adulto mayor a incorporarse a las actividades físico-recreativas,

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

### CONCLUSIONES:

Los referentes teóricos que anteceden al problema objeto de investigación permiten la fundamentación científica de la **Estrategia** para favorecer la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos en el reparto Jardín del municipio Calixto García.

1. Existen dificultades en la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas de la comunidad: Falta de motivación e información, variabilidad de las actividades ofertadas, pobre conocimiento de las actividades que se realizan, lejanía del hogar.
2. Se determinaron a través de la encuesta aplicada las actividades por gustos y preferencias para el diseño de la **Estrategia** Físico-Recreativo.
3. Mediante **una Estrategia** que satisfaga sus gustos y preferencias se mantendrá y/o elevará la calidad de vida del adulto mayor, así como contribuirá a la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos en el reparto Jardín del municipio Calixto García, por lo que resulta factible.

## RECOMENDACIONES:

Atendiendo al resultado de las encuestas a través de los cuales se verifica la necesidad e importancia de la ejecución de la **Estrategia** Físico-recreativo propuesto en este trabajo para los adultos mayores, recomendamos:

1. Ampliar el espectro de ejecución de la **Estrategia** a otros Consejos Populares del municipio Calixto García, adecuando y contextualizando el mismo, según las exigencias de este.
2. Trabajar para lograr unificar a todos los factores, organismos y organizaciones de masa en aras del triunfo de la **Estrategia**.
3. Emplear diferentes vías y mecanismos de organización y divulgación de las actividades.
4. Continuar profundizando en la **Estrategia** Físico-Recreativo, a fin de ampliar sus actividades.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- 1- ALVAREZ DE ZAYAS, C. (1999). La Escuela en la vida. Didáctica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 2- ALVAREZ, A. Y DEL RÍO, P. (1992). Educación y desarrollo: La teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. Madrid. Editorial Alianza Psicología.
- 3- ADDIME FERNÁNDEZ, FATIMA y col. (2004) Didáctica teoría práctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 4- BENÍTEZ, M, (2001.)"La Familia: su papel en la vida de los ancianos". Serie monografía, CEDEM, Universidad de la Habana,
- 5- CARRASCO GARCÍA, MAYRA. R. (2005). "Usted Puede lograr una buena longevidad." Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba.
- 6- CASTRO RUZ, FIDEL. (2005) Fidel y el Deporte: Selección de Pensamientos. 1959—2005. La Habana. Editorial Deportes.
- 7- COLECTIVO DE AUTORES RUSOS. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Deportes.
- 8- COLECTIVO DE AUTORES (2005). "Psicología para educadores." Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- 9- COLECTIVO DE AUTORES. (1985). "Círculo de abuelo", otra forma de atención del Adulto Mayor, Carpeta Metodológica de la Dirección Nacional del Adulto Mayor. "Asistencia Social del MINSAP". Ciudad de la Habana, Cuba.
- 10- COSCADO OTERO. DAISY. (2000). "Valoración del juego para la Cultura Física en adultos de la 3ra. Edad." Ciudad de La Habana. Cuba. Tesis de maestría.
- 11- DAVIDOV, V. (1981). Los problemas fundamentales del desarrollo del pensamiento en el proceso de enseñanza. Antología de la psicología evolutiva y Pedagogía. Moscú.
- 12- CUBA. INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. (2003). CD-ROOM. Universalización. Ciudad de La Habana.
- 13- CUBA. INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. (2008) Indicaciones del Presidente del INDER para las Escuelas Comunitarias del Deporte, Educación

- Física y la Recreación para el curso escolar 2008-2009.  
La Habana. Editorial Deportes.
- 14- DOBLÉR, ERIKA Y HUGO DOBLÉR. (1980) Juegos Menores. Un Manual para escuelas y asociaciones deportivas. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
  - 15- ENGLER, T. Y M. PELÁEZ. (2002) "Más vale viejo". Washington: D. C: Banco Interamericano de Desarrollo/Organización Panamericana de la Salud.
  - 16- FARIÑAS LEÓN, G. (1988). Una estrategia para el futuro: El proceso orientado a la formación de habilidades. En: Revista Cubana de Educación Superior. La Habana.
  - 17- GALPERIN, P. YA. (1982). Introducción a la Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
  - 18- GONZÁLEZ, G. AMADO. (2003). "Salud y Actividad Social en el Adulto Mayor." Ciudad de La Habana. Cuba. Tesis de maestría.
  - 19- GUYTON, A.C. (1987)"Fisiología Humana",6ta. Ed., Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
  - 20- LAROUSSE, Gran Diccionario de la Lengua Española. Soporte Digital.
  - 21- LEÓN, M. (2004). "Bioquímica Bases para la Actividad Física", Editorial "Deportes", Ciudad de la Habana.
  - 22- LEONTIEV, ALEXEI. N. (1982) Actividad, conciencia, personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
  - 23- LÓPEZ CHICHARRO, JOSÉ Y ALEJANDRO LUCÍA MUELAS. (2000) Fundamentos de Fisiología del ejercicio. Madrid. Ediciones Pedagógicas.
  - 24- LÓPEZ RODRÍGUEZ, ALEJANDRO. (2003) El proceso de enseñanza Aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico Educativo. La Habana. Editorial Deportes.
  - 25- LOSADA BALTAR, ANDRÉS. (2004) "Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención". Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores. N° 14.
  - 26- MÁRQUEZ RODRÍGUEZ, A. (1990). Habilidades: Reflexiones y proposiciones para su evaluación. La Habana. Universidad de la Habana. (Material mecanografiado)

- 27- MARTÍNEZ DE OSABA Y GOENABA, JUAN .A. (2003) Cultura Física y Deportes: Génesis, Evolución y Desarrollo (hasta la Inglaterra del Siglo XIX). La Habana. Editorial Deportes.
- 28- MURILLO GONZÁLEZ, JOSÉ LUIS. (2003) "De las Instituciones Formadores de Recursos Humanos para la Recreación". México, Consultado el 22 de Abril del 2010 en. [http:// www.recreacionnet.com.ar](http://www.recreacionnet.com.ar)
- 29- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial Salud. (2001). "Aspectos clínicos en la atención del envejecimiento."
- 30- PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO (2003). « Recreación, Fundamentos Teóricos Metodológicos». ISCF "Manuel Fajardo". Soporte Digital.
- 31- PETROUSKI, A. V. (1990) Psicología General. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 32- PIOTTI, MARILY. (2005) "El juego en los Movimientos Sociales". Córdoba, Argentina. Consultado el 20 de Abril del 2010 en <http://www.colloquecs-isiat.fr.st/>
- 33- PLANA VILA, RAMÓN. 2000. "Tomarse un Respiro." Revista 7 Días Médicos Consultado el 20 de Marzo del 2010 en <http://www.efdeportes.com>.
- 34- RAMOS RODRÍGUEZ, A. E. (1999). Atribución Causal de errores en el deporte de la carrera de orientación. La Habana. Anuario UNAH.
- 35- REVISTA DE MEDICINA, (2000) "Vejez, Medicina y Prejuicios". Rev. Vertex. N°4. Bs. As.
- 36- RUIZ AGUILERA, ARIEL. (2006) Introducción a la investigación en la Educación. Material Básico. CD Maestría en Ciencias de la Educación. Ciudad de la Habana.
- 37- SANTOS, GUILLERMO T. (2002). "Vejez y Sociedad". Buenos Aires, Argentina. Consultado el 18 de Marzo del 2010 en <http://www.colloquecs-isiat.fr.st/>
- 38- SOTO ROSSI, EDUARDO. (2008) "Recreación, ¿es Educación"? Uruguay Consultado el 28 de Abril del 2010 en <http://www.fmebaires.org.ar/>
- 39- VERA GUARDIA, CARLOS. (2004) "La Recreación y el Turismo en el contexto de la Educación del Tiempo Libre". Venezuela

Consultado el 22 de Abril del 2010 en. <http://www.recreacionnet.com.ar>

40- VERA GUARDIA, CARLOS (2009) "Recreación y Comunidad"  
Venezuela Consultado el 28 de Abril del 2010  
en <http://www.efdeportes.co>

41- VIGOTSKY, L.S. (1987). Historia del desarrollo de las funciones  
Psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.

42- VIGUERA, VIRGINIA. (2006) "Prejuicios, mitos e ideas erróneas  
Acerca del envejecimiento y la vejez". Edición Electrónica...

43- ZIPEROVICH, PABLO C. (2007) "Formación Profesional:  
Estrategias, metodologías y caminos". (Córdoba. Argentina).  
Consultado el 18 de Marzo del 2010 en <http://www.efdeportes.com>

## ANEXO #1.

### Guía de Observación Participativa

**Objetivo:** Observar las principales actividades, variedad, calidad y satisfacción de las preferencias recreativas de los pobladores adultos mayores en los diferentes espacios físicos recreativos de la comunidad.

**Lugar:** En la calle\_\_\_\_\_

Áreas deportiva\_\_\_\_\_

Joven club de computación\_\_\_\_\_

Sala de juego\_\_\_\_\_

Otro espacio físico recreativo\_\_\_\_\_

Fecha\_\_\_\_\_

Hora\_\_\_\_\_

Tipo de Actividad\_\_\_\_\_

Momento del día:

- Mañana \_\_\_\_\_
- Tarde \_\_\_\_\_
- Noche \_\_\_\_\_

Participantes

- De 60 a 75 años de edad

Sexo

Masculino\_\_\_\_\_ Femenino\_\_\_\_\_

- ❖ Valoración de los equipos y medios utilizados en las actividades.

Buenos\_\_\_\_\_ Regulares\_\_\_\_\_ Malos\_\_\_\_\_

- ❖ Cantidad de actividades desarrolladas\_\_\_\_\_

- ❖ Valoración en cuanto a la calidad y conducción de la actividad realizada.

Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

- ❖ Valoración en cuanto a nivel de participación de los adultos mayores en las actividades.

Alto\_\_\_\_\_ Medio\_\_\_\_\_ Bajo\_\_\_\_\_

- ❖ Valoración en cuanto a nivel de interés por la actividad física

Alto\_\_\_\_\_ Medio\_\_\_\_\_ Bajo\_\_\_\_\_

- ❖ Principales indicadores para evaluar una actividad:

\_\_\_Nombrar correctamente la actividad.

\_\_\_Realizar la presentación.

\_\_\_Ubicar los participantes.

\_\_\_Organización.

\_\_\_Explicación.

\_\_\_Formulación de los objetivos.

\_\_\_Reglamento

\_\_\_Variantes.

\_\_\_Gráfico o croquis en caso de ser necesario.

\_\_\_Manifestar técnicas de conducción, recreación, actitud positiva, sugerencias positivas, aprobación y contagio afectivo.

\_\_\_Premiar a los ganadores.

- ❖ Duración de la Actividad \_\_\_\_\_

## ANEXOS

### ANEXO: 1. Encuesta aplicada

Encuesta No: -----

Consentimiento informado:

La licenciada Sonia Almaguer Hechavarría se propone realizar una investigación que será útil para conocer los aspectos o factores que inciden en la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del reparto Jardín.

Yo he consentido voluntariamente en participar en el estudio sin que esto tenga ninguna implicación para mí.

---

Firma de la persona entrevistada.

#### Pregunta 1.

Sexo: Marque con una X.

Femenino:( )

Masculino:( )

#### Pregunta 2.

Escolaridad:

Primaria ( )

Secundaria ( )

Preuniversitario ( )

Técnico Medio ( )

Universitario ( )

#### Pregunta 3.

¿De qué enfermedad usted padece?

#### Pregunta 4.

¿Qué tiempo lleva practicando actividad física?

1 mes a 1 año ( )

2 a 5 años ( )

5 a 10 años ( )

Mas de 10 años ( )

**Pregunta 5.**

¿Quién le orientó incorporarse al Círculo de Abuelos?

Médico ( )

Medios de difusión Masiva ( )

Familiares ( )

Amistades ( )

INDER ( )

Vecinos ( )

**Pregunta 6.**

Marque con una x con que frecuencia asiste al Círculo de Abuelos.

( ) Casi nunca

( ) A veces

( ) Siempre

( ) Frecuentemente

**Pregunta 7.**

Desde que participa en el Círculo de Abuelo su estado de salud.

( ) Se mantiene Igual

( ) Ha mejorado

( ) Ha empeorado

**Pregunta 8.**

Enumere por orden de prioridad las actividades dentro del Círculo de Abuelo que usted prefiere:

- Ejercicio Físico.
- Actividad bailable.
- Festivales Recreativos.
- Actividades Políticas.
- Charlas (médicas, nutritivas, educativas)
- Actividades Masivas.
- Composiciones Gimnásticas.
- Excursiones.
- Visitas a lugares históricos.
- Juegos.

- Actividades Culturales.

**Pregunta 9.**

Usted considera que haberse matriculado en el Círculo de Abuelos haya sido para su vida:

- ( ) Bueno
- ( ) Regular
- ( ) Malo

**Pregunta 10.**

Según la posibilidad que tiene usted en qué horario le gustaría realizar las actividades.

- ( ) Mañana
- ( ) Tarde
- ( ) Noche
- ( ) Fines de semana

**Pregunta 11.**

Donde prefiere practicar las actividades.

Marque	Lugar
	En la casa
	Instalaciones deportivas
	Espacios Públicos Saludables
	Consultorios médicos
	Gimnasios
	Policlínicas
	Campismo
	Playa

**Pregunta 12.**

Si en su barrio se organizaran actividades recreativas físicas les gustaría participar.

- ( ) Si
- ( ) No
- ( ) No sabe

**Pregunta 13.**

¿Cómo cree usted que es la participación de la población de la tercera edad en las actividades recreativas en su comunidad?

( ) Alta

( ) Baja

( ) Media

( ) Ninguna

**Pregunta14.**

¿Cuáles son las opiniones por la que creen que influya la participación en las actividades físico-recreativas?

Opiniones	Marcar	Observaciones
Poco tiempo libre		
No son conocidas las actividades		
No son de interés de las personas		
No poseer profesores de Cultura física		
Falta de información		
Enfermedad		
Lejanía		
Falta de apoyo de la familia		
La oferta no es de su interés		

**Pregunta15.**

De las siguientes actividades marcar con una x las que deseen realizar.

Actividades	Marcar
Caminata	
Carrera	
Trotar	
Bailar	
Montar Bicicleta	
Dominó	
Damas	
Ajedrez	

Parchís	
Taichi.	
Yoga	
Competencias deportivas	
Espectador de actividades	
Juegos recreativos	
Ir al cine	
Ir a la playa	
Escuchar radio	
Leer	
Ver TV	
Ir al teatro	
Pescar	
Excursionismo	
Papalote	
Cuidar al perro `	
Arreglar su jardín	
Estudiar	

**Pregunta 16.**

¿Considera que realizar actividad física es importante para mejorar su calidad de vida? ( ) Si ( ) No Argumente.

## **ANEXO 2**

Entrevista realizada a los profesores y médicos de la familia:

Estimado (a) compañero (a), con esta entrevista perseguimos conocer su criterio acerca de los proyectos recreativos para las personas de la 3ra. Edad; su opinión será tomada en cuenta y le damos las gracias por su colaboración.

1.- Nombre.

2.- Edad.

3.- Sexo.

4.- Nivel de Escolaridad.

5.- Conoce si en los Círculos de Abuelos de su Consejo, se organizan actividades recreativas para la 3ra Edad.

6.- ¿Cuál es su criterio acerca del nivel de satisfacción y motivación de los abuelos por las actividades existentes?

7.- ¿Cómo considera que es la divulgación o información de las actividades para las personas de esta edad?

8.- ¿Existe déficit de participación de los ancianos de la 3ra Edad en su Consejo?

9.- ¿Conoce si existe un Proyecto de Recreación que contenga diferentes actividades para éstas personas?

10.- ¿Consideraría que se debe elaborar un proyecto que contenga actividades que prefieren los abuelos?

## ANEXO #3.

### ENTREVISTA

**Objetivo:** Determinar el estado de opinión que tiene el **presidente del consejo popular** relacionado con las ofertas recreativas que se programan con el adulto mayor.

- 1 ¿En que condiciones se han hechos las actividades recreativas con el adulto mayor en la comunidad?
- 2 ¿Considera usted que se da la suficiente promoción a la programación recreativa dirigida al adulto mayor en la comunidad?
- 3 ¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas que se programan en la comunidad y se tienen en cuenta las preferencias recreativas del adulto mayor?
- 4 ¿Considera usted que el adulto mayor participa de forma masiva en las actividades recreativas planificadas por los profesores de recreación física?
- 5 Haga una valoración acerca del estado de satisfacción del adulto mayor con relación a la oferta recreativa que se realiza en la comunidad.
- 6 ¿Cómo ha sido la participación de los profesores de recreación y activistas en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta recreativa para las personas adultas?
- 7 ¿Tiene usted algún plan o estrategia planificada para solucionar las insuficiencias que se presentan en la oferta recreativa para el adulto mayor (oferta y demanda)? ¿Podría explicar en que consiste?

## Anexo #5

### Entrevista

**Objetivo:** Determinar los principales criterios que tiene el técnico de cultura física del reparto Jardín, perteneciente al combinado deportivo de Buenaventura acerca de la oferta física- recreativa con el adulto mayor.

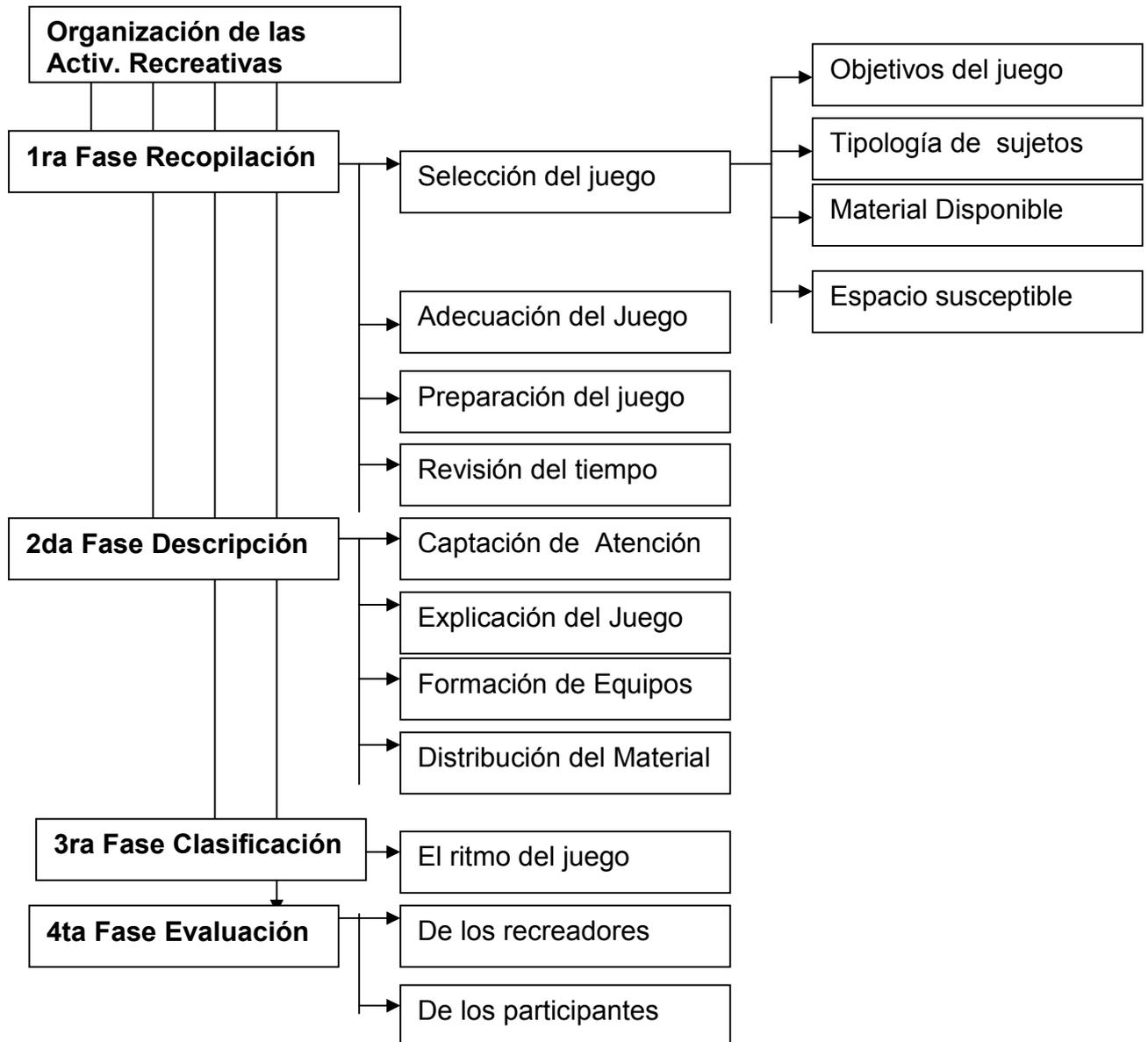
### Temáticas:

- ¿Existen indicaciones metodológicas para el trabajo a partir de la recreación con el adulto mayor en el contexto de la comunidad?
- ¿Cómo tiene usted estructurado el trabajo de la recreación con el adulto mayor?
- ¿Qué elementos o criterios se tienen en cuenta para la planificación de las actividades recreativas con el adulto mayor?
- ¿Considera usted que las actividades, las cuales se desarrollan en la comunidad satisfacen las demandas recreativas del adulto mayor?
- ¿Cuáles son los elementos que usted le atribuye mayor importancia para la organización y control de las actividades recreativas con el adulto mayor?
- ¿Cuáles son las actividades recreativas que tienen mayor aceptación por parte del adulto mayor?
- ¿Se realizan actividades metodológicas con los profesores de recreación física encaminadas a la planificación de actividades recreativas con el adulto mayor?
- ¿Cuáles son los elementos que usted le atribuye mayor importancia para preparar a los profesores de recreación física. para su posterior trabajo con el adulto mayor?
- ¿Cuál es la causa de que no exista un fuerte movimiento de actividades recreativas en la comunidad con el adulto mayor, de no existir la causa, explique los resultados?

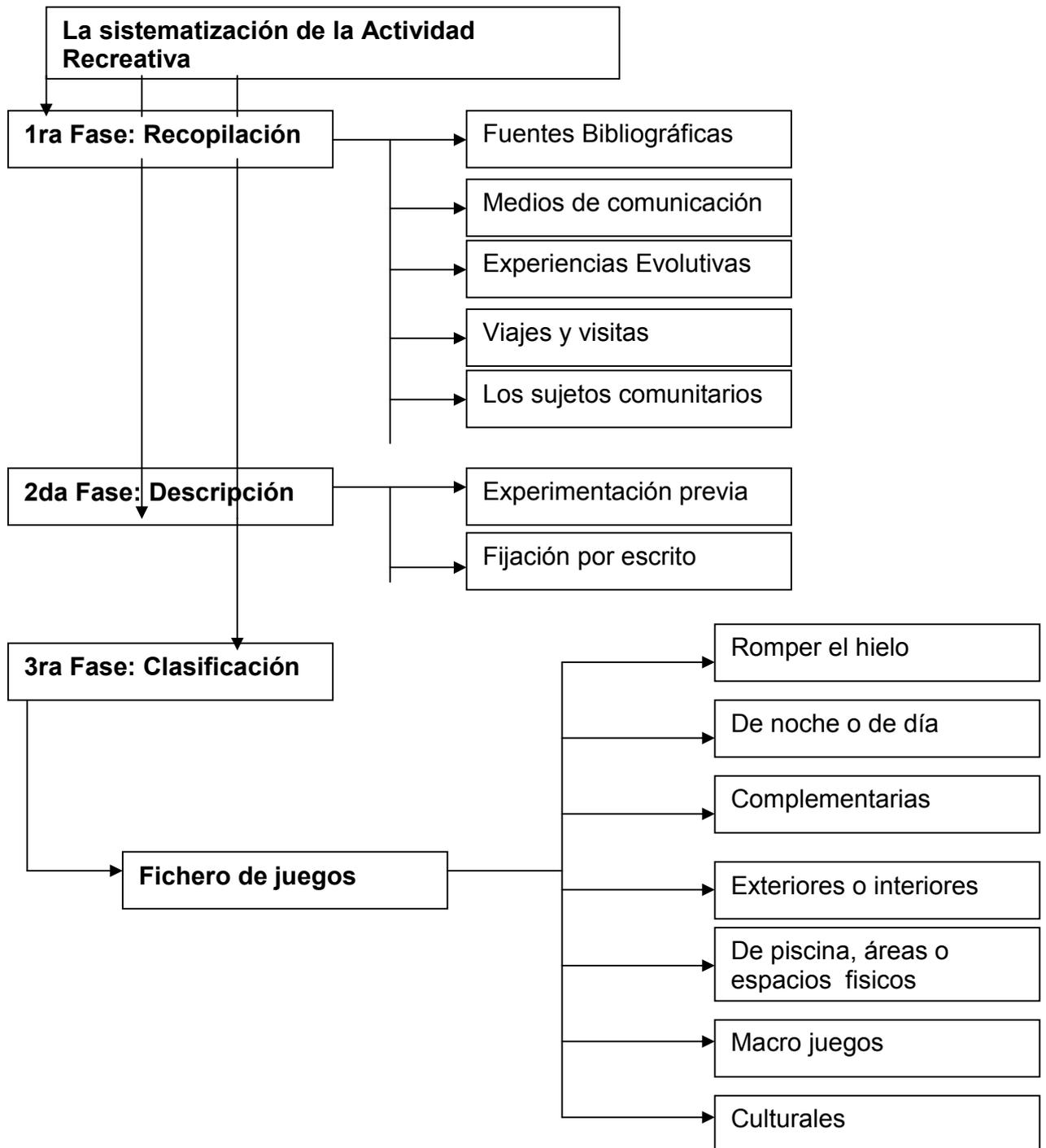
Anexo # 6

Gráfico #1.

Fases para la organización de las actividades físico-recreativas:



## Anexo #7



Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](https://nitropdf.com/professional)