



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LA
TERCERA EDAD

Nombre: Eduardo Rafael Reitor Reyes

Tutor: M Sc. Ricardo Rodríguez Torres

Holguín 2022

P e n s a m i e n t o

"Nuestra juventud tiene delante una misión histórica que se va mas allá de las estrechas fronteras de nuestra pequeña patria, nuestra juventud tiene una misión en todo ese mundo subdesarrollado, en todo ese mundo que lucha contra el imperialismo, que lucha contra el colonialismo".

Fidel Castro Ruz

Agradecimientos

A la Revolución y a nuestro Comandante Fidel Castro Ruz.

A mi tutor el M Sc. Ricardo Rodríguez Torres por dedicar todo su tiempo libre con esfuerzo a la confección de este trabajo.

A mis queridísima Madre, que tanto anheló para que llegara este momento, que desde su gravedad me orientaba el camino a seguir, que en paz descanse.

A mis queridos tíos, que siempre me han apoyado y estimulado en todo momento

A todos aquellos que de una forma u otra han contribuido en mi formación profesional.

D e d i c a t o r i a

A agradezco la colaboración de la dirección del centro, a la revolución, al Comandante Fidel Castro Ruz, que tanto luchó por lo que hoy todos tenemos, por haber permitido superarnos y alcanzar el título de Licenciado en esta rama tan importante para el desarrollo del país.

A mi querida e inolvidable Madre, que en sus momentos finales de su vida siempre me decía que estudiara, que quería verme hecho un profesor, un licenciado.

A mi tutor que tanta ayuda me brindó en el desarrollo de este proceso de investigación.

A mi familia que siempre me estuvo apoyando en todo momento.

En general agradecimiento a todos lo que de una forma u otra han hecho posible este logro.

Resumen

El empleo de actividades Recreativas para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de la casa de abuelos de Mir el municipio Calixto García es una propuesta válida, de gran actualidad e impacto social. Dada la necesidad de la atención a las personas de la tercera edad en los entornos comunitarios y las casa de abuelos a través de actividades recreativas que persiguen como objetivo principal mejorar la calidad de vida, se realiza la presente investigación con el objetivo de elaborar una propuesta de actividades recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos de la tercera edad de la "Casa del abuelo de Mir, del municipio Calixto García. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos, tales como el histórico-lógico, analítico-sintético, la encuesta y la observación. La implementación del sistema de actividades recreativas que contempla este trabajo debe contribuir notablemente a la formación de intereses en los adultos de la Casa del abuelo de Mir, al constatarse un adecuado grado de interés por las actividades recreativas y se demuestra la necesidad de la existencia de este tipo de "estrategia" recreativa, en aras de lograr un incremento notable de las esferas motivacionales en este tipo de población.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se concibe la recreación como una de las vías que intervienen en la formación de un ser humano con una formación integral capaz de contribuir con el desarrollo social del país mediante un adecuado y racional empleo del tiempo libre, partiendo de sus tres funciones fundamentales: descanso, que libera a las personas de la fatiga; diversión, que libera al individuo del aburrimiento y el desarrollo de la personalidad, que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. Teniendo en cuenta que cada día el hombre dispone de mayor tiempo libre, pero este no será beneficiario para las personas, si no están preparadas para emplearlo de una forma sana y racional, es por eso que nuestra Revolución, a través de la recreación, promueve la formación de una cultura general integral en cada individuo.

La recreación en nuestro país constituye una tarea prioritaria del estado cubano, por tal motivo son disímiles los recursos humanos y materiales que se invierten día tras día en aras de satisfacer las expectativas de todo nuestro pueblo trabajador. Antes del triunfo de la Revolución la recreación era propiedad de una escasa minoría y los sectores más humildes no tenían acceso a las actividades recreativas, a partir de 1959 el panorama cambió radicalmente, y la naciente revolución comienza a realizar transformaciones de toda índole, y por supuesto la recreación no quedó fuera de estos cambios. El proyecto de la revolución fue más allá de la educación de las nuevas generaciones, se le brindó un interés marcado al bienestar de los adultos mayores, brindándole muchas opciones para su disfrute.

La recreación como el conjunto de actividades que tienen el propósito del disfrute sano de la población a través de una propuesta atractiva de opciones que permiten una adecuada utilización del tiempo libre llega a todas las esferas de la población incluyendo al adulto mayor de la tercera edad.

Si miramos brevemente el entorno psicológico del adulto mayor nos percatamos que es imprescindible en primer lugar brindarle ante todo amor, afecto, comprensión, y estos ingredientes por si solos constituyen elementos claves en la interacción con este grupo etario, por ende con el diseño de estas actividades se propuso ante todo facilitar un conjunto de actividades que influyeran positivamente

2 en el estado anímico del adulto mayor, a la vez que se recreara, es decir que se abrió una singular ventana de sueños y esperanzas, para el disfrute recreativo.

La labor que realizan los profesores de recreación, así como su influencia pedagógica para que los adultos de la tercera edad se motiven por las actividades que los recreen carecen de una guía de actividades para las Casas de los abuelos en las que se fusionen actividades recreativas, metodológicas y psicológicas que influyan positivamente en la calidad de vida de dichos adultos de la tercera edad. A través de la observación se pudo determinar que en la Casa del abuelo de Mir la población adulta no poseía la motivación necesaria para participar e incorporarse de forma sistemática a las actividades de la recreación en las diferentes manifestaciones, por lo que se emprendió la labor de crear una guía, que incluyeran sus tradiciones, gustos y preferencias.

La recreación tradicionalmente se ha visto como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta satisfacción y se divierta, lo que puede resultar una actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. En contraposición con la recreación como industria del ocio, la recreación cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras.

Como antecedentes de esta investigación en el ámbito nacional Batista González Lizet (2010), Cruz Torres Abelardo (2012). Los estudios que desarrollo Pérez A (2003) relacionado con recreación física y tiempo libre y los que llevo a cabo sobre la recreación en las comunidades del DrC. Ramos Rodríguez (2012). En nuestra provincia Mateo (2009) en su tesis de maestría y en su trabajo de doctorado sistematiza los contenidos relacionados con la recreación y la preparación recreativa, lo que constituye a fundamentar teóricamente la investigación, además Machín (2019) investigan sobre la "Gestión de actividades recreativas desde la carrera de Cultura Física" y como parte de este resultado investigativo se desarrolla el proyecto extensionista "Pensando en ti". También se toman de referencia los trabajos de diplomas de Machín D. (2015) y Ruiz O. (2019)

Lo enunciado anteriormente motiva la realización de un diagnóstico que constata las siguientes deficiencias:

1-Las actividades recreativas desarrolladas por los profesores de recreación no siempre se planifican en función del adulto mayor así como su entorno en la casa de abuelos.

2-Las actividades que se realizan no se corresponden con los gustos y preferencias de los adultos mayores.

3-Las actividades recreativas son poco sistemáticas.

Al tener en cuenta las deficiencias planteada anteriormente, es justificado el plantearse el siguiente problema científico: ¿Cómo influye la aplicación de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García?

Para dar solución al problema planteado se formula como objetivo de la investigación: proponer actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la casa de abuelos de Mir del municipio Calixto García. Para el cumplimiento del objetivo planteado se propone dar respuesta a las siguientes

Preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la recreación como una vía para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor?
2. ¿Cuáles son las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores de la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García?
3. ¿Cómo elaborar una propuesta de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García?

Para darle respuesta a las preguntas científicas se propone darles cumplimiento a las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentar desde el punto de vista teórico la recreación como una vía para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García.
2. Diagnosticar las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores de la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García.
3. Elaborar una propuesta de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la casa de abuelos de Mir, del municipio Calixto García.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS:

Métodos y técnicas empleadas

En el transcurso y desarrollo de la investigación, la autora utilizó diferentes métodos del nivel teórico y de nivel empírico: estos métodos cumplen la función de revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. Participan en la formulación del problema y en el análisis de los resultados, establecen una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos obtenidos se transforman en generalizaciones empíricas.

Analítico - sintético: para el desarrollo del proceso de consulta y análisis de la literatura básica y especializada con el fin de conocer los fundamentos teóricos metodológicos de las actividades recreativas, resumir los principales criterios y opiniones que tienen los adultos mayores de la casa de abuelos, conocer y determinar los principales limitaciones que se dan entre gustos y preferencias recreativas.

Observación: Se utiliza para conocer la participación de los abuelos en actividades realizadas por los profesores de recreación en la comunidad y en la casa de abuelos. Considerada como método de recopilación de información sobre objetos y fenómenos de la realidad mediante la percepción directa de los mismos y se encuentra en la base de los demás métodos empíricos.

Encuesta: Recoge opiniones, estados de ánimo, preferencia, motivaciones en los abuelos investigados. Recopilar información de los diferentes grupos de edades de la muestra para conocer, tipo de actividades, tiempo libre, actividades preferidas, horario, etc.

Entrevista: Recoge opiniones por parte de los directivos. (Informantes Claves): Sujetos de enlace y conversatorios para estrechar relaciones de trabajo y recoger toda la información lo más verídica posible. Tomar elementos que influyen en el funcionamiento de la recreación en la demarcación.

POBLACION Y MUESTRA: La casa de abuelos de la comunidad de Mir se encuentra ubicada en calle 26 de julio, 24 , con una población de 22 abuelos, de ellos 9 femeninos y 13 masculinos, comprendidos entre las edades de 60 y 90 años desglosados de la siguiente manera.

Rango de edades	Cantidad de abuelos
60-69	10
70-79	7
80-89	4
90 – Más	1

Resultados esperados

Con la investigación realizada y el plan de actividades recreativas esperamos mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la casa de abuelos de Mir, así como elevar la motivación, contribuyendo a mejorar la participación de los abuelos en las actividades desarrolladas. Pretendemos que los abuelos mismos eleven su asistencia a la casa de abuelos. Dotar al adulto mayor de opciones recreativas atractivas, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias. Fomentar cualidades personales para el trabajo colectivo y respetar reglas establecidas.

Desarrollo

Fundamentos teórico-metodológicos de la recreación como una vía para mejorar la calidad de vida del adulto mayor

Existe una amplia variedad de definiciones conceptuales del término recreación. Autores como Pérez, Aldo (2003), relaciona diferentes definiciones ofrecidas por J. Dumazedier (1964); E. Medeiros (1969); A. J. Loughlin. (1971) Bouillon, Molina y Rodríguez (1984); H. Overstrut (1997); Carbonel Menéndez, Y (2011) y otros. Un análisis conceptual acerca del tema se aproxima a buscar su origen en el surgimiento del hombre, cuando comienza a manifestarse un determinado tiempo para realizar actividades que no tienen relación directa con la producción.

Según Ramos (1997), en la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Es importante que estas actividades se caractericen desde el punto de vista socio-psicológicas por: que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación. 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 satisface.

Algunos psicólogos y sociólogos tratan de justificar la teoría de la necesidad humana de expresión propia; llegan a la conclusión de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre trata 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).

Ramos Rojas (2006) en su libro: Monografía tiempo libre y recreación en el desarrollo local realiza un análisis histórico de las necesidades recreativas en la comunidad y parte de la concepción de que el desarrollo ha evolucionado rápidamente. Una recreación orientada al desarrollo humano, satisface las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. La autora considera que la recreación, pretende una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización.

Pérez (2003) define "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". La autora asume esta última definición pues esta investigación manifiesta un grado de amplitud, por los variados que son los intereses y las necesidades humanas, reconoce que la recreación, va dirigida a satisfacer necesidades del hombre, determinadas por el momento histórico concreto en que vive, lo que incide en su desarrollo integral y en su bienestar físico, mental, espiritual y en general su calidad de vida. Beneficia tanto en lo individual, como en lo social, al ser este miembro de una familia, de una comunidad y de una sociedad, lo que demuestra su importancia.

A partir de la función de autodesarrollo que cumple la recreación, cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa. A. Pérez (2003). Resultan interesantes las características que según M. Vigo (citado por A. Pérez) debe reunir una actividad para ser considerada recreativa, algunas de estas son: ser voluntaria, actitud de participación gozosa, no utilitaria, ser regeneradora, saludable, compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano.

Existen diversos criterios clasificatorios, los que asumen diferentes autores como R. Zamora y M. García (1998), A. Osiewulak; Carbonell, Menéndez, Y (2011) aunque las enmarcan de forma parecida. En esta investigación se asume la de A. Pérez, la que considera operacional a partir de los intereses predominantes que satisfacen en el individuo. Pues los

estudiosos de este fenómeno coinciden en plantear que la recreación no es sólo la forma agradable de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la vida de la propia persona y en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo integral del hombre de forma general.

Dado que en esta existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con el hombre, que no permite aprovechar las potencialidades y su desarrollo, es generadora de conflictos internos y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. El concepto de recreación incluye aspectos del individuo tales como: lo psicológico individual, lo social, lo familiar, lo político y lo educativo. Caracterizando esta como una actividad integral tendiente al desarrollo multifacético de la personalidad, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan las diversas formas de actividades humanas y por consecuencia cumplen un importante papel en la formación de la personalidad.

Clasificación de las actividades recreativas: dada la variedad de actividades recreativas resulta necesaria su clasificación. Para A. Pérez, R. Zamora y M. García (1998), existen diversos criterios clasificatorios. En esta investigación, la autora, asume la clasificación aportada por A. Pérez, pues se considera operacional a partir de los intereses predominantes que satisfacen en el individuo, y precisa cuatro grandes grupos:

Grupo I. Actividades de corte cultural: satisfacen un interés estético de expresión, (actividades de creación literaria, de artes plásticas, teatro, danza y música).

Grupo II. Actividades de los medios de comunicación masiva: satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros) cuando oye la radio, ve la televisión u otra forma informativa de comunicación.

Grupo III. Actividades educativas físico deportivas: satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades donde el papel fundamental son los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza.

Grupo IV. Actividades de alto nivel de consumo: actividades que implican en el hombre una actividad de consumo, placer y esparcimiento. Exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto social como financiera.

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

Las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

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

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

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

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre.

Carlos Marx, citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "... el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción".

El tiempo libre y la recreación constituyen necesidades esenciales para el hombre, es por ello que la recuperación y valoración de los tiempos, accesos, espacios y actividades del ocio, son fundamentales para el crecimiento individual y comunitario. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio - económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Para la realización o planificación de cualquier actividad física o recreativa hay que tener presente y dominar en su profundidad, conceptos y terminologías que en su conjunto nos permitan la elaboración de la estrategia más correcta para la obtención de los objetivos trazados.

En tal sentido se exponen los siguientes:

Tiempo libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades.

Ocio: Tiempo no ocupado en actividades laborales.

Programa de Recreación Física: Es la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físico - recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales basados tanto en la misión como en la visión de la institución.

Recreación Física: Campo de la recreación como también lo son la Recreación Artístico-literaria y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico - recreativas, de deportes recreativas y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física, para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Oferta: Es una condición de la opción en el tiempo libre, a la vez que una posibilidad concreta de realización de este y por lo tanto se concibe en el 19 socialismo; y en caso de la recreación es a la condición de realización de la personalidad.

Caracterización de la tercera edad

Los denominados adultos mayores o de la Tercera edad representan un alto porcentaje dentro de la población mundial pasando de 150 millones en 1960 a 897 millones en 2019 y se estima que para el 2025 superen los 1000 millones de personas que representará el 15.1% de la población.

En nuestro país en el año 1907 existían 94 396 adultos mayores representando un 4,6 % de la población, en la actualidad son más de 2 millones representando un 20,4% y se estima que entre 2025 y 2030 asciendan a 3 millones y representen más de un 30% de población.

El adulto mayor se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía del movimiento, tienden a una disminución paulatina de las capacidades físicas tales como la rapidez, agilidad, fuerza y resistencia. Existen dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos mayores que es el trabajo de la cultura, ejercicio físico y el deporte.

Características externas: Está relacionada con la situación social del desarrollo de este período. Un elemento definitivo es el hecho de que 60 y 65 años se produce la jubilación laboral lo que para muchos representa someterse a una nueva etapa.

Características internas: En el área cognoscitiva aparece una disminución de la actividad intelectual de la memoria, aparece el olvido, las reiteraciones de historias, etc. En el área evolutiva se debilita contra sus propias reacciones, se reducen las facultades motrices, envejecen los órganos y tejidos disminuyendo las fuerzas musculares.

Cambios provocados por el proceso de envejecimiento:

Cambios Exteriores:

- Vista - Oído

- Pulmones

- Suministro de Sangre

- Músculos

-Huesos

-Articulaciones

-Grasa

-Temperatura

-Sexo

-Marcha

La realización sistemática de actividades recreativas en general es beneficiosa para toda persona, independientemente de su formación profesional, orientación política o religiosa, porque libera tensiones, renueva y lo hace más humano, al acercarlo al medio ambiente, lo que es muy importante en esta era donde predomina la tecnología y la globalización.

La actividad de recreación bien orientada elimina la incomunicación, la apatía, el aburrimiento, la agresividad, la intolerancia e influye positivamente en el desarrollo de valores como la honestidad, responsabilidad, laboriosidad, patriotismo, mientras que por otra parte genera alegría, amistad, voluntad de vivir, afectividad, a la vez desarrolla habilidades, capacidades físicas y cognitivas, refuerza hábitos de conducta y de normas sociales así como responsabilidad individual y colectiva.

La práctica regular del ejercicio físico y las actividades recreativas, como uno de sus componentes, en la Tercera Edad aporta beneficios incalculables a la calidad de vida, esto se manifiesta entre otros aspectos en: Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye. Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan. Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan. Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan. Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Propuesta de actividades recreativas

Actividad # 1

Nombre: domino contra reloj

Objetivo: estimular la velocidad de reacción de los abuelos, teniendo en cuenta las limitantes propias de la edad.

Materiales: una mesa y un juego de domino

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: los abuelos estarán sentados dispersos y el profesor de recreación parado detrás de la mesa.

Desarrollo: el primer abuelo estará parado delante de la mesa y a la señal del profesor empezará a formar un juego de domino hasta que se cumpla el tiempo establecido así. Así sucesivamente hasta que jueguen todos.

Reglas: el tiempo se define entre todos antes de empezar. Se puede empezar con cualquier ficha. Gana el que mayor cantidad de fichas coloque en la mesa, destacar al mismo.

Variante: colocar tres mesas y tres juegos de domino hacerlo de forma competitiva y eliminatoria de los tres abuelos el que mayor fichas coloque en la mesa pasará a la siguiente ronda.

Actividad # 2

Nombre: el teléfono averiado

Objetivo: estimular la memoria de los abuelos

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: dos equipos que se colocan en fila uno frente al otro

Desarrollo: se le entregara a la primera persona un papel escrito escrito con un mensaje a transmitir, será igual para cada equipo, el primer abuelo se lo comunica a el segundo y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue al otro extremo, entonces el ultimo participante dirá la frase que le llegue.

Reglas: aquel equipo que le coincidan más palabras gana un punto.

Variante: se cambian las posiciones de los participantes y se le entregan nuevos mensajes a transmitir con el objetivo de complejizar la actividad.

Actividad # 3

Nombre: la pelota caliente

Objetivo: estimular la rapidez de reacción

Materiales: una pelota de trapo

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: formado de pie en círculo o sentados.

Desarrollo: el profesor estará de espaldas mientras los abuelos pasan rápidamente la pelota, cuando el profesor gire a la vez que dice ya el abuelo que tenga la pelota en la mano, regalar un chiste, un consejo, un verso o un refrán de esta forma abandonara el juego y podrá sentarse y seguir disfrutando del juego.

Regla: gana el que se quede hasta el final. La pelota no se puede lanzar.

Variante: realizar la actividad en vez de ser a la señal el profesor sea mediante una música escogida previamente según sus gustos y preferencias.

Actividad # 4

Nombre: el pistolero

Objetivo: estimular la rapidez de reacción y la motivación

Medios: no se utilizan

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: se forma a los abuelos en un círculo, el profesor de recreación se coloca en el centro.

Desarrollo: el profesor debe señalar con su mano un integrante del grupo, el señalado o señalada debe de agacharse y los que están a los lados se disparan, es decir señalan y deben nombrar rápidamente al contrincante.

Reglas: el primer que lo diga se quedara en el círculo y el otro quedara eliminado. Los dos últimos jugadores se colocaran al lado, se cuenta hasta tres y se disparan, aquel que primero levante la mano será ganador.

Actividad # 5

Nombre: la raya

Objetivo: estimular la coordinación de los movimientos y la motivación

Materiales: monedas

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: se colocan a los abuelos formando una línea recta frente a una raya que dibujaremos aproximadamente a tres metros.

Organización: el profesor se colocara detrás de la raya, el objetivo del juego es lanzar una moneda lo más cerca posible de la raya aquel participante que más próximo se quede ira sumando puntos.

Regla: al finalizar una ronda de cinco tiros aquel o aquella que más veces se allá acercado será el ganador.

Variante: aumentar la distancia entre la raya y los abuelos.

Actividad # 6

Nombre: el pescador

Objetivos: ejercitar la coordinación en miembros superiores en el adulto mayor

Medios: varas de pescar, peses de poli espuma.

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: se marca el terreno de juego, delimitando una línea la cual figurara la división mar-tierra. Luego se dividen a los abuelos a los equipos.

Desarrollo: cada integrante del equipo realizara varios intentos para pescar durante un minuto, detrás de la línea. Después de cada intento se vuelven a colocar a colocar los peces capturados en el agua.

Reglas: gana el equipo que mayor cantidad de peces logre atrapar. La posición del pescador debe ser erguida o se puede utilizar sillas.

Variante: disminuir el tiempo en que se realiza cada intento con el objetivo de dinamizar la actividad.

Actividad # 7

Nombre: campo contrario

Objetivo: estimular el área motora gruesa

Materiales: tapas de pomos de diferentes colores

Participantes: los 22 adultos mayores de la casa de abuelos

Organización: se realizarán dos equipos y se sentaran uno frente del otro alineados, tendremos que dibujar una línea en el centro

Desarrollo: cada equipo tendrá que lanzar tapas de distintos color que el contrario

Regla: ganara aquel equipo que en tres rondas de lanzamientos allá sumado más tapas pegas a la línea contraria. Para sumar un punto debe haber una tapa tocando la línea. Si alguna tapa se queda en propio campo se descontara

Variante: se aumentar la distancia entre los equipos.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos referidos a la recreación, demuestran la influencia de las actividades recreativas para mejorar el estilo de vida del adulto mayor. El diagnóstico realizado previo a la propuesta de las actividades recreativas permitió determinar que los integrantes de la Casa del abuelo de Mir no estaban motivados por las actividades recreativas desarrolladas. Para contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor debe implementarse un plan de actividades recreativas que le permitan complacer sus principales gustos y explotar sus potencialidades.

R e c o m e n d a c i o n e s

1. Q u e e n c a d a l u g a r d o n d e s e a p l i q u e n l a s a c t i v i d a d e s r e c r e a t i v a s s e r e c o j a n l o s c r i t e r i o s d e l o s a d u l t o s m a y o r e s , l o c u a l f a c i l i t a r á q u e l a a c t i v i d a d r e s u l t e a m e n a p a r a l o s m i s m o s y c u m p l a c o n s u o b j e t i v o
2. Q u e s e g e n e r a l i c e l o p r o p u e s t o e n o t r a s i n s t a l a c i o n e s c o n e s t a s c a r a c t e r í s t i c a s , a d a p t á n d o l o a s u s p o s i b i l i d a d e s .
3. Q u e s e c o n t i n ú e n d e s a r r o l l a n d o i n v e s t i g a c i o n e s a c e r c a d e e s t e t e m a c o n e l o b j e t i v o d e c o n t i n u a r p e r f e c c i o n a n d o e l t r a b a j o , a j u s t á n d o l o c a d a v e z m á s a l a s c o n d i c i o n e s a c t u a l e s .

Referencias bibliográficas

1. Abogan especialistas por estilos de vida más saludables en Holguín disponible en: <http://www.ahora.cu/index.php> visitado, 2009-04-07 a las 1:23 PM
2. Batista González Liset (2010) conjunto de juegos dirigidos a elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores. Trabajo de diploma. Holguín. UCCFD "Manuel Fajardo"
3. Ramos, Rodríguez, Alejandro (en soporte digital, 2009) Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana, 118p
4. Ruiz O.(2019). Programa recreativo durante el verano para los integrantes del círculo de abuelo de Tacajó. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín.
5. Fong Estrada, Juan Adela (2006) Consejos Útiles para el Anciano y sus Familiares, Santiago de Cuba. Editorial: Oriente 84p
6. Ruiz O.(2019). Programa recreativo durante el verano para los integrantes del círculo de abuelo de Tacajó. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín.
7. Machín Pérez, D y Colectivo de autores. Proyecto extensionista pensando en
8. ti. DeporVida Enero Marzo 2018.
9. Osvaldo Prieto, R. (2008) Envejecimiento y Salud. La Habana, Editorial Científico Técnica.
10. Machín Pérez, D y Machín Oca, D. Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. Revista digital DeporVida, vol. 14 No.31 Enero marzo 2017.
11. García, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982). Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana. Ed. Orbe.
12. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional. Ciudad de México

13. Pérez Sánchez, A. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
14. Machín Pérez, D y Machín Oca, D. Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. Revista digital DeporVida, vol. 14 No.31 Enero marzo 2017.
15. Petrosky, V. A. (1988) Psicología pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo Educación.
16. Ramos Rodríguez, A. E. (2002) Trabajo Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. La Habana, ISCF.
17. Turruelles Á, Z y Pedro Bruzón. (2002). Bosquejo Histórico del actual municipio C. García. /CD-ROM/ Holguín.
18. Vigotsky, L .S. (1981) Pensamiento y Lenguaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Orosa Fraiz, Teresa. (2003) La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Cuba, Editorial Félix Varela, 13p.
20. Sánchez Acosta, M. E y González García (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial de Deporte.
21. Rodríguez Milanes, Eulogio. (2006) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 126p.

Anexo 1

ENCUESTA AL GRUPO DE EDAD + 60 AÑOS

Estimado COMPAÑERO: La cátedra de recreación del Combinado Deportivo de Mir en aras de satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades recreativas necesitan de su colaboración en la repuestas a las preguntas de la Encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de las personas de la tercera edad en su tiempo libre en relación a las actividades físico - deportivas - recreativas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

- a) EDAD _____ b) CIRCUNSCRIPCIÓN DE RESIDENCIA _____
c) SEXO _____ d) GRADO ESCOLAR _____ e) ESTADO CIVIL _____

Padeces algunas de las siguientes enfermedades o trastornos:

- 1 -Hipertensión Arterial _____ 2-Obesidad _____ 3-Problemas circulatorios
_____ 4- Artritis _____ 5-Artrosis _____ 6-Cardiopatías _____ 7-Asma _____
8-O tras ¿Cuales _____

¿Realiza actividades recreativas en tu Tiempo Libre? (Es importante destacar que las actividades recreativas son aquellas que se realizan en el tiempo libre de acuerdo a la opción y preferencias de las personas y el tiempo libre es aquel con que cuenta usted para actividades de libre opción sin que interfieran otras actividades generales de la vida cotidiana y repercuten positivamente en los rendimientos productivos, la salud, el bienestar y calidad de vida. (Admite una respuesta)

- 1 - SI _____ 2- NO _____ 3- A VECES _____

Las actividades recreativas que realizas en tu tiempo libre; prefiere hacerlas de:

- 1 -Forma Organizada por profesores o instituciones _____

2- Individualmente entre personas de la misma edad _____

3- Ambas en determinados momentos _____

-Es bueno señalar que las personas en estas edades pueden practicar la mayoría de las actividades que se plantean en la encuesta, estas se diferencian en su realización con los otros grupos de edades en la intensidad, volumen, duración, amplitud de movimientos, cuestiones que se encargan los profesores.

Las actividades que realizas en tu tiempo libre prefieres realizarlas: (Admite más de una respuesta).

1 -Con personas del mismo grupo de edad _____

2- Personas con Capacidades físicas y técnicas similares _____

3-Lugares apropiados y con privacidad _____

4- Lugares públicos _____

5- Sitios que eviten las burlas de otras personas _____

6-Otras consideraciones que consideres _____

Existen otras actividades denominadas juegos de mesa, las cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellas que sean de su preferencia:

1 -Ajedrez _____ 2-Dama _____ 3-Parchís _____

4-Dama Polonesa _____ 5-Dominó _____ 6-Rompecabezas _____

7-Juegos de Ludotecas _____

(¿Cuáles?) _____

Señale con quienes prefieres realizar las actividades recreativas de tu preferencia (puedes señalar todas las opciones que creas necesario. (Admite más de una respuesta)

1 - Con personas de tu zona de residencia. _____

2- Con otras personas de otros barrios _____

3- Con personas de tu casa de abuelos _____

4- Con personas de otras casas de abuelos _____

Las actividades que prefieres practicar o realizar en tu tiempo libre, la cual señalas con anterioridad; quisiera realizarlas con la guía de un profesor. (Admite una sola respuesta)

Si _____ 2- No _____ 3- A VECES _____

DE CONTESTAR SI, responder ¿Dónde?: (Admite más de una respuesta)

1 - En la casa de abuelos _____

2- En áreas deportivas en los centros deportivos _____

3- En áreas rústicas en las cercanías de tu casa _____

4- En cualquier lugar con condiciones mínimas de acuerdo a la actividad que se trate

Qué días de la semana prefiere para la ejecución de actividades recreativo organizadas por los profesores de deporte y Recreación Física? (Puedes contestar todos los días que entiendas de acuerdo a tus intereses)

1 -Lunes _____

2- Martes _____

3- Miércoles _____

4-Jueves _ _ _ _

5- Viernes _ _ _ _ _

6-Sábado _ _ _ _ _ _

7-Domingo _ _ _ _ _ _ _

Puede señalar a continuación otros aspectos de interés en relación a las actividades recreativas que consideres importante.

MUCHAS GRACIAS