

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
MANUEL FAJARDO**

Tesis en opción al Título Académico de Master en actividad física comunitaria

**Alternativa recreativa para emplear el tiempo libre del adulto mayor en la
comunidad del Reparto Peralta del municipio Holguín**

Autor. Lic. Adriana Bueno Salazar. Profesora Asistente

Tutora. MsC. Norma Leyva Rodríguez. Profesor Auxiliar

Consultante. MsC. José Ignacio Vázquez Hernández. Profesor Auxiliar

Holguín

2009

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la revolución cubana que me permitió convertirme en lo que soy hoy,

Primero en una profesional.

Segundo, en una persona útil para nuestra sociedad

AL claustro de profesores de la facultad de Cultura Física de Holguín que de una forma u otra han tenido que ver con mi formación.

A mi esposo que aunque esta lejos por estar cumpliendo misión, también me ha dado su apoyo.

A nuestro querido Comandante por ser guía y ejemplo.

A todos Muchas Gracias.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a nuestra Revolución Socialista.

A mis amigos más cercanos, amistades a todos mis familiares.

A mis padres por la confianza que depositaron en mí, que con tanto amor y responsabilidad han sabido guiarme por el mejor camino.

A mis compañeros del grupo de la maestría que han sido ejemplares para lograr esta difícil tarea.

A mis profesores que de una forma u otra me brindaron su apoyo.

A mis consultantes que me han apoyado incondicionalmente para este gran éxito y en especial:

A mi tutora. MsC. Norma Leyva Rodríguez

A la Ms.C. Idalkis Segura Rodríguez

A la Ms.C Yusleidi Gordo Gómez

Al Ms.C. Alexander Castro Figueredo

A Todos Muchas Gracias

Por sus orientaciones metodológicas, conocimientos y confianza para la realización de esta experiencia investigativa.

RESUMEN

Titulada Alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la comunidad del Reparto Peralta del municipio Holguín teniendo como objetivo Elaborar una alternativa recreativa para emplear el tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta del municipio Holguín dándole cumplimiento a las tareas científicas planteadas se utilizaron los métodos teórico, análisis y síntesis, histórico – lógico, análisis de fuentes y como métodos empírico, encuesta, entrevista, observación participativa, técnicas participativas de consenso: forum comunitario y como procedimiento estadísticos cálculo porcentual. A través del diagnóstico se demostró la existencia de deficiencias en la planificación y desarrollo de actividades físicas recreativas, dirigido a despertar los intereses recreacionales del adulto mayor para emplear el tiempo libre. La alternativa recreativa estructurada en cuatro etapas con dos fases cada una responde al cumplimiento del objetivo del empleo del tiempo libre del adulto mayor a través de actividades físico además elevar el nivel de preparación de los técnicos de Cultura física. Con la opinión de los diferentes factores de la comunidad en el forum comunitario se demostró la factibilidad y pertinencia de la alternativa recreativa propuesta para el empleo del tiempo libre con el adulto mayor.

INDICE

	Páginas
Introducción.	1
Problema científico.	4
Objeto de estudio.	4
Campo de acción.	4
Objetivo.	4
Preguntas Científicas.	5
Tareas Científicas.	5
Métodos y Procedimientos.	6
Población y Muestra.	7-8
Definiciones de trabajo.	8
Capítulo I. Consideraciones Generales sobre la Recreación, El Tiempo Libre y el Adulto Mayor.	10
I.1 Recreación y Comunidad.	10
I.2 Consideraciones Generales sobre el Tiempo Libre.	16
I.3 Calidad de Vida y Desarrollo del Adulto Mayor.	21
I.4 Condiciones para las Actividades Recreativas.	30
I.5 Consideraciones sobre Alternativa.	35
Metodología.	37
Capítulo II. Elaboración de la Alternativa Recreativa para el Adulto Mayor.	38
2.1 Análisis del Diagnóstico.	38
2.2 Estructura de la Alternativa recreativa.	49
Alternativa Recreativa.	51
Conclusiones.	62
Recomendaciones	63
Bibliografía	64
Anexos	

INTRODUCCION

El INDER ha establecido un conjunto de actividades organizativas, técnicas metodológicas destinadas a perfeccionar la labor que, desde las escuelas, barrios, asentamientos poblacionales y otros objetivos de la comunidad desarrollan sus especialistas y activistas, en el afán de que la recreación física resulte una alternativa permanente y sistemática para la ocupación del tiempo libre de la población cubana. Las actividades físicas recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada.

Se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. Es necesario, cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, de modo que se utilice el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus habitantes en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la educación, porque en la medida que la persona sepa qué hacer en cuanto a su espacio, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre.

La palabra recreación es escuchada hoy a nivel mundial y la mayoría de los estudiosos del tema coinciden en plantear que la misma es una vía para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

La recreación representa una fuerza activa mediante la cual se produce un 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.

En la gran mayoría de los países desarrollados la Recreación Física y el tiempo libre es utilizado en actividades o juegos con fines de lucro, con ansias de obtener mayores riquezas, sin tener presente la importancia que trae consigo la práctica de la recreación sana, la que es formadora de valores y restauradora de energías para el organismo, evitando el stress, y otras enfermedades psicológicas.

La Recreación Comunitaria busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego; además se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de las comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana.

La relación entre la recreación y el desarrollo comunitario, vista como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida, involucrando experiencias y actividades que se realizan en un tiempo libremente escogido, como potencial idóneo para enriquecer la vida.

En Cuba las actividades físicas recreativas se desarrollan con sistematicidad y el gobierno le ha dado una especial atención a la educación, recreación y el deporte, lo que ha permitido su ubicación en planos estelares a nivel internacional. El objetivo de las actividades físicas recreativas está relacionado con el cuidado de la salud del hombre y el desarrollo integral, constituyendo una vía esencial para el desarrollo de los valores de niños, jóvenes y el adulto mayor.

El objeto de la Recreación Física es, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no se tienen en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizados, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo.

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... “la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde. El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos.”. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizás no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

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

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida planteando: la calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

La calidad de la vida unido a la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, no por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

La investigación se realizó en la circunscripción 140 del Reparto Peralta del municipio de Holguín la misma se inició con un diagnóstico donde se detectaron las siguientes insuficiencias.

- Los programas que rigen la actividad física en los círculos de abuelo no tienen planificadas actividades recreativas para el empleo del tiempo libre en los fines de semanas y días festivos.
- No son atendidos los gustos y preferencias recreativas de la población (adulto mayor).
- Es insuficiente la oferta de actividades recreativas a realizar los fines de semanas y días festivos en la comunidad por los profesores de recreación física.
- Insuficiencia en el horario y momentos de la realización de la oferta en los fines de semanas y días festivos.

Por todo lo antes expuesto se plantea el siguiente **problema científico**:

¿Cómo emplear el tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta?

Constituye el **Objeto de estudio**:

El proceso del tiempo libre del adulto mayor

Como **Campo de Acción**:

El empleo del tiempo libre del adulto mayor de la circunscripción 140 del Reparto peralta.

Nos trazamos el siguiente **Objetivo**:

Elaborar una alternativa recreativa para emplear el tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta del municipio Holguín.

Se determinan las **preguntas científicas** para fundamentar teóricamente la investigación.

- ¿Qué fundamentos teóricos - metodológicos existen sobre el empleo del tiempo libre del adulto mayor?
- ¿Qué situación actual presenta el empleo del tiempo libre del adulto mayor de la circunscripción 140 del Reparto Peralta?
- ¿Cómo estructurar teóricamente la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre dirigida al adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta?
- ¿Cómo valorar el nivel de factibilidad y pertinencia de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta?

Para dar cumplimiento al objetivo, respuesta a las preguntas y solución al problema científico, se determinaron las **Tareas Científicas**:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos sobre el empleo del tiempo libre partiendo de la sistematización de las teorías encontradas en la literatura especializada.
2. Caracterizar la situación existente respecto al empleo del tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta.
3. Elaborar la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta.
4. Aplicar un forum comunitario que permita valorar la factibilidad y pertinencia de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor de la comunidad del Reparto Peralta.

Principales métodos, técnicas y procedimientos investigativo:

Métodos del nivel teórico.

Histórico-lógico. Se utilizó para el estudio de los antecedentes y actualidad de la oferta y demanda de las actividades recreativas y el tiempo libre del adulto mayor en el contexto de la comunidad. Diagnosticar los antecedentes relacionados con el funcionamiento de los programas recreativos en el Reparto Peralta, a partir del trabajo comunitario vinculado con la recreación física que deben acometer los profesores de recreación física.

Análisis y Síntesis. Permite analizar e interpretar los instrumentos y métodos aplicados particularizando en la metodología que forma parte de las actividades físicas recreativas y las principales necesidades recreativas que se pueden utilizar en el tiempo libre. Posibilitando descubrir y analizar las múltiples relaciones de oferta – demanda – sujeto, además permitió trabajar con las categorías de lo general a lo particular y teniendo especial significación en el análisis e interpretación de la bibliografía consultada relacionada con la temática que se investiga.

Análisis de fuentes. Con la utilización de este procedimiento se revisó analizar e interpretar diferentes bibliografías y en especial documentos rectores los cuales rigen el funcionamiento de la recreación física en los consejos populares y comunidades, resoluciones, trabajos de diploma que se han realizado por parte de estudiantes de la facultad de cultura física y algunas tesis de maestría, vinculada con esta problemática.

Métodos y Técnicas del nivel Empírico

Encuesta. Se aplicó una encuesta para conocer el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta.

Entrevista. Se aplicó para conocer el estado de opinión y criterio del jefe de cátedra y presidente del CDR, teniendo en cuenta las formas de organizar, controlar y priorizar las actividades físico recreativas del adulto mayor.

De la misma forma se entrevistaron a los técnicos de recreación física para conocer sus argumentos sobre el trabajo con el adulto mayor, teniendo en cuenta la forma en que se les orienta y controla el trabajo para planificar la recreación física y los principales obstáculos que se encuentran para consolidar el trabajo con el adulto mayor en la comunidad la del Reparto Peralta del municipio Holguín.

Observación participativa. Se realizó con el objetivo de diagnosticar las principales acciones realizadas por los técnicos de recreación física, lugar, actividades que realizan, cantidad y calidad de los recursos utilizados para fortalecer el trabajo la oferta recreativa y para contactar los principales problemas con que cuentan para el desarrollo de las actividades recreativas del adulto mayor.

Técnicas Participativas de Consenso

Fórum Comunitario. Permitió a través de un Taller de ideas de los factores de la comunidad determinar a la factibilidad y pertinencia de la alternativa recreativa para emplear el tiempo libre del adulto mayor de la circunscripción 140 del Reparto Peralta.

Procedimiento estadístico.

Cálculo Porcentual. Se utilizó para analizar e interpretar los resultados de los instrumentos aplicados.

Población Y Muestra

Diseño Muestral

La investigación se desarrolló en la circunscripción # 140 del Reparto Peralta, tiene una población de 67 habitantes mayores de 65 años, se seleccionó una muestra aleatoria de 25 abuelos lo que representa el 37.31%; de ellos 13 del sexo masculino

y 12 del femenino lo que representa 19,85 % y 17,91 % respectivamente, con una edad promedio que oscila entre los 57 y 75 años.

APORTE PRÁCTICO. Lo constituye una Alternativa recreativa conformada por un conjunto de actividades recreativas con su respectiva metodología para su implementación, además de una serie de temas que conlleva a la preparación de los técnicos de cultura física para el empleo del tiempo libre del adulto mayor

DEFINICIONES

Tiempo libre. Es aquella parte del tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud tener satisfechas las necesidades vitales humanas.

Magnitud. Cantidad de tiempo que como promedio dispone un grupo humano para la realización de actividades recreativas, medido en horas y minutos.

Estructura. Se define por tres niveles de medición. El tiempo que se dedica a la realización de cada actividad recreativa, momento del día en que se realiza y frecuencia de realización de estas actividades.

Contenido. Se refiere al carácter individual de las actividades recreativas, señalando como estas se realizan, el nivel cultural y el carácter de las mismas.

Actividades recreativas de la naturaleza. Conjunto de actividades de contenido recreativo como excursiones y otras actividades para el empleo del tiempo libre y otras formas de utilizar el entorno geográfico, en las cuales las personas participan voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso.

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 fin único, la satisfacción de necesidades de la comunidad que representan.

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

o

Comunidad. Este complejo territorial, cultural y geográfico como órgano de dirección nos permitió hacer coordinaciones en la demarcación, crear aseguramiento tanto material como relación extra recursos para la ejecución y estimulación de cada actividad realizada el protagonismo facilitó un mejor funcionamiento del personal técnico en cuanto a la infraestructura deportivo-recreativa, así como su capacidad movilizativa y un mejor trabajo con el movimiento de activistas en la comunidad, incidiendo activamente en la satisfacción inmediata de los gustos y deseos de los participantes

Envejecimiento. Es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos (noxas) que inciden en el individuo.

Tercera edad. El ciclo de la vida después del nacimiento comprende el desarrollo del individuo hasta ciertos niveles, posteriormente viene una declinación que culmina con la muerte. A este período de declinación se le llama envejecimiento. El envejecimiento es la única afección fatal que todos compartimos, rechaza definiciones fáciles por lo menos en términos biológicos. No es el simple paso del tiempo. Es la manifestación de acontecimientos biológicos que ocurren durante un lapso de tiempo y nos enteramos de lo que es cuando lo experimentamos o cuando lo vemos.

Diagnóstico. Criterio valorativo del entorno social donde se desea desarrollar un proyecto, mediante el análisis de la información aportada por el levantamiento a fin de evaluar el pronóstico expuesto en la hipótesis de trabajo.

Impactos. La efectividad de un proyecto se mide por sus impactos, o resultados concretos y medibles que se aportan al logro definitivo del objetivo estratégico planteado. Pueden evaluarse tanto cuantitativa como cualitativamente, e incluso de ambos modos, pero en cualquier caso han de contribuir a la solución del problema por el que se origina el proyecto. En el Programa de Recreación Física los impactos más importantes son los que contribuyen a la materialización de los beneficios de la recreación.

CAPÍTULO I: CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LA RECREACIÓN, EL TIEMPO LIBRE Y EL ADULTO MAYOR.

1.1 RECREACIÓN Y COMUNIDAD

Estrada (1994) plantea, que la calidad y la productividad dependen de un factor primordial: el recurso humano y la competitividad del país dependen en gran medida, de la calidad de los recursos humanos con que cuenta, por tal razón, es importante prestar atención al papel fundamental que juega la educación en el proceso de transformación social ya que debe responder a las exigencias de la sociedad civil que reclama la apertura de espacio a todos los sectores, proporcionando el encuentro con las comunidades a través de la puesta en práctica de programas que contribuyen al rescate de tradiciones culturales y recreativas.

La recreación como lo indica Belmonte, G. (1995) "por ser una necesidad del ser humano, se perfila como una de las herramientas para contribuir a lograr el equilibrio físico, mental y social, al participar en actividades y experiencias agradables y placenteras que le permitan satisfacer sus necesidades, para aliviarse de las preocupaciones cotidianas y que al mismo tiempo le generen satisfacciones de plena libertad, sin ningún tipo de presiones, siendo imprescindible para ello, un equilibrio entre las responsabilidades propias de su condición social y el tiempo de libertad para el disfrute de la individualidad de la vida familiar, social y del ambiente". La sociabilidad más original desarrollada por el tiempo libre es la de las organizaciones recreativas y culturales, en especial las comunitarias; corresponde entonces, sobre todo a los fines y actividades del recreador y de las personas especializadas en esta área, establecer las programaciones específicas. De aquí la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos, dirigidos a satisfacer las necesidades recreativas de la comunidad.

La Recreación Comunitaria como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestras comunidades, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana. Plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la

intención de mejorar la calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Según Ramos (1997), si 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.

Según Martínez, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.
- Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

Para Martínez (2003), en la recreación comunitaria se promueve una democracia donde prima el respeto, la verdad y la justicia.

Joffre Dumazedier (1964) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: ... es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para destacar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares. Se plantea como una referencia esencialmente

descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres D descanso, diversión y desarrollo

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante la 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 creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. El término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class", que asume como recreación: "El conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual" (Pérez, A (1997)¹.

Más adelante plantea que 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.

Pérez A. (2003). Recreación como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el 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.

Planteamiento de Cinco ideas básicas para el trabajo con la recreación física.

- La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la

¹ Pérez, A. (2003 Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física," Manuel Fajardo". 5p.

amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

- La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal, aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autos condicionados, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Algunas características de las actividades recreativas.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus

formas y espacios de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible.

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del Deporte para todos o Deporte Popular.
2. Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todo, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquía y democracia instrumentalizado en un tipo de práctica deportiva más popular, más accesible y económica.
4. La estructura del ocio como una actividad formativa, tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existencial de la vida. Es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, las prácticas recreativas no se descartan el aprendizaje bien de habilidades técnicas.
6. Hacer renacer un cierto nuecero de valores educativos tales como, buscar la comunicación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respecto a compañeros, adversarios y juegos, etc.
7. Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
8. La concesión de personas que juegan es más importante de personas que se mueven, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas del juego, el material necesario al terreno de práctica.

9. Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades deben permitir que la participación sea activa o pasiva.
10. Se realiza desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
11. Se realiza en un clima que predomina el entusiasmo, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.
12. No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiadas rigurosas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando sus características fundamentales del ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.
13. Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.
14. En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juegos de entrenamiento, convivencia y contenido organizativo) se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas etc.
15. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

Según lo estipulado en el manual nacional de recreación sobre: los principales objetivos de trabajo recreativos a desarrollar en las comunidades y consejos populares, establece que:

1. Lograr el incremento cualitativo y cuantitativo en la prestación de servicios masivos de recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitarios.
2. Formación, capacitación, especialización de los Recursos Humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).

3. Lograr desarrollar la pasividad en las actividades de recreación.
4. Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.
5. Rescatar y desarrollar los juegos tradicionales.
6. Educación y Protección del Medio Ambiente.
7. Divulgación e información por los medios masivo de difusión de nuestras actividades recreativas.
8. Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e Inter. Barrios.

1.2 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE TIEMPO LIBRE.

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto. Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista las actividades de tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y todavía tienen un grado de obligatoria ejecución pero cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Se debe enfatizar que las actividades recreativas antes mencionadas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dada como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones.

Una definición interesante de tiempo libre la brinda el destacado sociólogo soviético B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

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

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan

ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo libre en la sociedad actual.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedades actuales, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de " libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar al auto expresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extralaboral, de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría han ido perdiendo su finalidad cultural social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento. Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas,

conduce a la alineación progresiva del hombre. Se puede plantear ¿por que resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Se refiere hacia posiciones de autocondicionamiento.

Este tema se puede abordar desde dos aspectos fundamentales:

- Desde lo psicológico. El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.
- Desde lo social. Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extralaboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Se debe señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción reciproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social.

Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

Tiempo libre, necesidad humana primordial.

“El desarrollo auténtico es esencialmente la respuesta a las necesidades”. Es justamente éste, el perfil humano del desarrollo caracterizado por la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales. Consiguientemente, previo a identificar al

tiempo libre como necesidad fundamental, se debe reflexionar acerca de las necesidades y los modos de satisfacerlas.

Necesidades:

M. Max Neef: propone concebirlas desde su doble condición existencial, como carencia y como potencia. La condición de carencia, de las necesidades, se refiere a la naturaleza de las mismas, al revelar con fuerza la falta de “algo” en el ser humano. Aquí se puede distinguir el aspecto subjetivo y objetivo de la necesidad; siendo la necesidad subjetiva la que se refiere a lo que uno se contenta con tener, o bien lo que se cree con derecho a tener, y que varía de un individuo a otro.

Por su parte, la necesidad objetiva se refiere a normas establecidas en relación con: las necesidades vitales y de superación, con las funciones que se ejercen con el nivel de vida alcanzado. Por ello es que durante el tiempo comprometido, el hombre se pregunta acerca de qué debería hacer -necesidad objetiva-, situación que se da, por ejemplo, en el tiempo de trabajo. Mientras que, por el contrario, en el tiempo libre el hombre se pregunta qué quiere hacer -necesidad subjetiva- con su existencia. Toma una actitud o respuesta, en función de sus aspiraciones y experiencias, frente a dicho tiempo. Al interpretar a las necesidades sólo desde este aspecto, la carencia, se circunscribe su acción al aspecto fisiológico.

Satisfactores:

Los modos de satisfacción o satisfactores que permiten la respuesta a las necesidades no son, únicamente, los bienes económicos. Se entiende como satisfactores, a todas aquellas maneras o medios que la sociedad, culturalmente, adopta y utiliza para responder a sus necesidades.

Los contextos en los que se dan estos satisfactores, con distintos niveles de profundidad, están relacionados con:

- a) Con uno mismo.
- b) Con el grupo social.
- c) Con el medio ambiente.

Lo anterior significa que, no se trata sólo de relacionar ambos conceptos entre sí, sino entenderlos en tantas prácticas sociales, formas de organización, modelos políticos, valores, etc.

1.3 CALIDAD DE VIDA Y DESARROLLO DEL ADULTO MAYOR.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, trafico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. La autora de la presente investigación asume, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan

comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios. Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente desde el ámbito de la medicina y posteriormente desde la Psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente desde la Psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados ha estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, se evidenció que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y

estilo de vida de la persona mayor a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Investigaciones realizadas reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio; se le atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto imagen, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se mejora cuando se realizan ejercicios físicos en grupo y se emplea positivamente el tiempo libre.

En general se puede resumir que la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, reduce la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica con lo cual disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón; dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.

Características del Adulto Mayor.

Son varios los autores como Foster W. (1995); Fujita F. (1995), los que estudiaron el problema de la involución por la edad. Han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

“Las personas que sobrepasan la mediana edad tienen dificultades con respecto a los métodos de enseñanza del conjunto de destrezas puesto que tienen aprieto para buscar las demostraciones del instructor a sus propios rendimientos. La manipulación manual suele resultar de gran ayuda. Se debe dejar que progresen con la velocidad o ritmo que ellos han elegido, sin presión alguna. Si las personas cuentan con salud y vigor, motivación y mediana experiencia en actividades físicas, podrán aprender muchas destrezas físicas o recreativas, aún en los 60 o 70 años.

Muchas personas retiradas han aprendido a nadar, esquiar, patinar y hasta a jugar con raquetas. Son un poco más lentos, pero pueden alcanzar un alto grado de perfección”. (John Lawther, 1978).

Cualquier edad es buena para conseguir nuevos aprendizajes lo que se necesita es presentarlos a nivel de dificultad necesario y con la debida progresión. Según John Lawther:

“La actividad será intrínsecamente motivante si presenta formas nuevas e imprevisibles, que atraigan la atención y la curiosidad y que presenten retos óptimos y feedback de sentimiento”

“El flujo es un estado de concentración en el que se da una ampliación absoluta en una actividad. Durante el flujo la acción de las personas se da sin esfuerzo alguno, es una sensación donde la persona siente que tiene absoluto control sobre sus habilidades y la interacción con la actividad”. (Reeve, 1994).

“Nuestra vida cotidiana está constantemente inmersa en un mundo de vibraciones. Más aún que los estímulos visuales, la existencia humana está enmarcado por sonidos de la más heterogénea y variada procedencia (el rumor del viento y de la lluvia, las estridencias fabriles, el canto de los pájaros, el ruido del tránsito rodado, etc.) que hacen que nuestro ciclo vital sea una sucesión constante de sugerencias auditivas. Desde el claxon de un vehículo al apagado susurrar de la lluvia hacen que nuestro vivir responda a una infinita serie de estímulos sonoros”. (Valls, 1987)

El Envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e Irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia.

Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Características del envejecimiento.

- Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- Común a todas las especies.
- Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
- El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología. Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriatria. Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

En la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; éste alcanza del 7 al 40% a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores iniciales.

Son frecuentes en ésta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

Envejecimiento de los órganos y sistemas

Características generales y comunes:

- Pérdida de volumen corporal y del peso.
- Disminución del contenido acuoso.
- Pérdida de la elasticidad tisular.
- Retardo de la diferenciación celular.
- Aumento del tejido conectivo.
- Acumulo de pigmentos de lipofuscina.
- Aumento del colesterol sérico, de los depósitos de Calcio y de sustancia amiloide.
- Aumento del tejido graso.

Cambios en el sistema nervioso central.

Envejecimiento del Aparato neuropsicomotor: en la senectud se produce:

- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.
- Modificaciones del Sistema nervioso autónomo, lo cual afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.
- Disminución general de las aptitudes
- Trastornos del equilibrio.
- Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
- Alteraciones espacio temporales
- Trastornos del lenguaje.
- Disminución de la capacidad del conocimiento perceptivo.

- Trastornos de la escritura.
- Alteraciones de la vista.
- Alteraciones del oído con lo cual se produce un aumento del tiempo de reacción psicomotriz ante estímulos sonoros.

Neuroquímicos:

Disminuyen los niveles de neurotransmisores (Dopamina, Acetilcolina, GABA, Serótina y sus receptores), aminoácidos y enzimas.

Neurofisiológicos:

Reducción de los potenciales evocados visuales.

Reducción de la velocidad de conducción de los nervios sensitivos.

Disminución de los reflejos protectores de la laringe.

Disminuye el flujo sanguíneo cerebral.

Cambios en el sistema cardiovascular.

- La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas (sobre todo las aórticas) presentan frecuentes depósitos ateromatosos que pueden ser causa de soplos.
- Las fibras del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.
- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

Cambios del aparato respiratorio.

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.

- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.
- Pérdida de la elasticidad del tejido de sostén pulmonar.
- Debilidad de los músculos respiratorios.
- Alteraciones de la estructura del tórax.
- Disminuye el Volumen Espiratorio Máximo, la capacidad respiratoria máxima y la capacidad vital.

Cambios en el tracto gastrointestinal.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

Cambios en el proceso del metabolismo.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.
- Las necesidades calóricas se reducen 5% x década entre los 55-75 años y un 7% después de los 75 años.
- Decrece el consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.).
- Aumenta la glicólisis anaerobia, por lo cual disminuye el ATP, el fosfato de creatina y el glucógeno muscular y hepático.
- Incremento de los niveles de lípidos plasmáticos.
- Disminución de la tolerancia glucosada.

Cambios en el sistema nervo-muscular.

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.

- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Cambios en el aparato osteo-articular.

- Los huesos se hacen más frágiles.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- Disminución de la masa magra.
- Pérdida de la densidad ósea.
- Pérdida de la elasticidad del cartílago articular.
- Hipertrofia de la cápsula articular y desprendimiento de fragmentos de sustancia ósea.
- Alteraciones posturales y de la marcha.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

Cuando se dice proceso dinámico, se refiere a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso se dice que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez.

El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere.

La esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando se habla de expectativa de vida nos refiere a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos del pasado siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

Los envejecientes se llaman Adultos Mayores es decir a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 55/60 años (entroncando con lo que se llama la edad media de la vida) y los 79/80 años. A partir de los 80 años tomamos la vejez y por tanto se llama viejos a los que la transitan.

1.4 CONDICIONES PARA LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Para la planificación de las actividades físicas recreativas en primer lugar, no es necesario diferenciar a las actividades entre motrices y complementarias porque la demanda recreacional del adulto mayor necesita de una oferta lo más diversa posible, de manera que encuentre alternativas capaces de satisfacer a sus diferentes motivaciones. En este sentido los técnicos de cultura física deben preocuparse por conocer el perfil general de la demanda del adulto mayor, para incorporar a la oferta todas aquellas cosas que respondan a los gustos de estos. Se debe tener en cuenta:

- Estudio de la naturaleza del usuario (espectador o protagonista)
- Estudio de la especie de actividad (esparcimiento, actividades culturales, actividades en espacios naturales, deportivos y asistencia a acontecimientos programados)

El estudio de la naturaleza del usuario, permite comprobar que la mayor parte de la oferta, constituida por los cines, teatros, cafés concert, peñas, se destina a un usuario espectador. Además este tipo de espectáculos, están disponibles sin mayor relación de programación entre ellos; porque es muy difícil establecer pautas para una demanda, que como ya se dijo actúa libremente define que va a hacer en cada salida, después de comparar sus motivaciones con lo que se ofrece y con sus posibilidades económicas.

La primera actividad de la variable especie, el esparcimiento, es la que más necesita prepararse para hacerla accesible a las clases de menores ingresos. Comprende, básicamente, actividades tales como los juegos de niños y entretenimientos de participación para los ancianos, estas actividades específicas deben contar con instalaciones adecuadas y a escala de los diferentes barrios de viviendas.

Para el resto de las edades y apuntando al fomento de la recreación para la familia, están las actividades vinculadas al uso del mar, los ríos o los lagos (en las ciudades que cuentan con ellos), que pueden complementarse o reemplazarse con piscinas de uso masivo y áreas de picnic, acondicionadas con baños públicos e instalaciones de alimentos y bebidas. Una programación efectiva debe resolver la accesibilidad a estos lugares mediante el transporte público especial; con un punto de partida y horarios preestablecidos durante los días feriados desde los barrios de mayor densidad de población con menores ingresos, para lo cual se pueden utilizar vehículos de las líneas de transporte urbano regular que operan durante los días laborales. Asimismo debe definirse cuáles serán gratuitas y el precio de las pagadas, que se ajusten al presupuesto de una familia tipo y permitan el acceso del mayor número de personas posible.

A estos elementos programables por el Estado se unen el resto de las instalaciones comerciales de la ciudad, ya mencionadas (cines, teatros, bares, restaurantes, discotecas, parques de recreación, etc.) cuyos programas dependen de lo que cada empresario decida.

Según Pérez, A (2003) en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos de la Recreación hace referencia del profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Es difícil hablar de una alternativa recreativa para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población, se valora altamente así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. Las actividades recreativas para las personas en edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edad se observa en todo el mundo, la causa en primer lugar es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone al proceso involutivo de la edad. En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas en el gimnasio o áreas al efecto.

Incidencia de las actividades físico recreativas.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que atribuyen la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud, de ahí que la práctica de estos reportan beneficios a la salud del adulto mayor:

- La coordinación y los reflejos mejoran y el estrés disminuye.
 - El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
 - La capacidad vital, eficiencia y circulación aumentan en los pulmones.
 - Se agranda el tamaño, la fuerza y la resistencia, así como la circulación y la capacidad de oxigenación en los músculos.
 - Los tejidos articulatorios se refuerzan.
 - Las grasas del cuerpo disminuyen y el azúcar de la sangre se reduce.
- Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida, salud física y mental.

- Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.
- La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades.

Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: niñez: se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas; madurez: La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores; vejez: se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

- El entrenamiento adecuado del adulto mayor deportista mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años (Shepard). Ello quiere decir que los estímulos deben tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según Ley del Umbral, Principios de Todo o nada y de individualidad.
- La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad, estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la autoimagen, concepto de sí mismo, etc y en definitiva sobre la calidad de vida.

1.5 CONSIDERACIONES SOBRE ALTERNATIVA.

El término alternativa es empleado de forma frecuente en varias ramas de las ciencias. En este caso se parte de definir qué se entiende por una alternativa.

Alternativa: altermif- alternatus. Del francés Altermnative - Opción entre dos o más cosas. Efecto de alternar (hacer algo por turno).

La MsC. Regla Alicia Sierra Salcedo en su trabajo “Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica”(2002) define la Alternativa Pedagógica como una opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos) partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. “²

La MsC. Beatriz Chistian define la alternativa metodológica como una opción más, en manos del profesor, a poner en práctica a partir del diagnóstico de los estudiantes para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera eficiente y eficaz, proporcionando los resultados en un corto plazo³.

El MsC Víctor Modesto Velásquez, en su tesis de maestría señala que la alternativa metodológica tiene una significación práctica, pues parte de las condiciones reales, el estado actual del directivo y la concreción de un programa que lo lleve a la reflexión, motivación para el mejoramiento humano y profesional de modo que satisfaga las necesidades y exigencias.

La MsC Mireya Martínez Angulo asume que una alternativa metodológica es un conjunto de acciones, de carácter docente, cuyo objetivo es el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, para obtener los resultados deseados en un período de tiempo determinado.

² R. Alicia Sierra Salcedo: Modelación y estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. Compendio de Pedagogía. 2003.

³ Tesis de maestría de Beatriz Chistian Samón Alternativa metodológica para...Capítulo II. P 42. Año 2000.

Según el criterio de diferentes autores y en particular el de la DraC. Liuska Pavón, la alternativa debe tener las siguientes exigencias:

Sistémica. A Contiene diferentes partes interrelacionadas entre sí, funcionan armónicamente, y cada una refuerza la existencia de la otra.

Diferenciadora. A partir de los resultados del diagnóstico, la aplicación de los ejercicios y los resultados varían según las características de los sujetos.

Integradora. Integra en un todo todos los referentes que se relacionan con la solución del problema. Conduce a los ejecutantes al análisis de los problemas de manera integral.

Flexible. El docente tiene la posibilidad de seleccionar de manera creadora las sugerencias y adaptarla a nuevas situaciones.

Según el criterio de diferentes autores: alternativa es una opción entre dos o más variantes.

La concepción de esta investigación es desarrollar una alternativa recreativa, opción entre dos o más variantes, para organizar actividades físicas recreativas, que cumpla con las exigencias recomendadas por la DraC. Liuska, conformada por etapas, eslabones o pasos condicionantes y dependientes, ordenados de manera particular y flexible que permitan el logro del objetivo propuesto.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

Mediante la búsqueda bibliográfica se pudo obtener los fundamentos teóricos metodológicos y mediante la aplicación del diagnóstico se pudo constatar la no utilización del tiempo libre por parte de los abuelos, elementos que nos permita la elaboración de una alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor.

METODOLOGÍA:

Para el cumplimiento del objetivo propuesto por el investigador, el trabajo ha sido estructurado en dos capítulos:

En el Capítulo I. Se hacen las consideraciones teóricas y conceptuales de los diferentes enfoques de la recreación como gestión local en el contexto comunitario, didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio y el programa de recreación física del adulto mayor o tercera edad, los programas de actividades física recreativa del adulto mayor, contemplan los principales aspectos encontrados en la bibliografía consultada, el proceso de planificación de la recreación física en el contexto de la comunidad, así como los criterios del autor y además el análisis de diferentes alternativas, modelos, sistemas de actividades, programas recreacionales y orientaciones metodológicas; con la fundamentación de sus componentes importantes para la alternativa recreativa propuesta para el adulto mayor además se hace un análisis de los métodos aplicados y de las definiciones de alternativas por diferentes autores.

En el Capítulo II. Elaboración de la alternativa recreativa recreativo del adulto mayor en la circunscripción 140 del Reparto Peralta se presenta la alternativa recreativa con actividades para los abuelos de ese complejo territorial, y los resultados de la aplicación de sus 3 etapas: diagnóstico, diseño y constatar la pertinencia y factibilidad a través del forum comunitario de forma práctica con los profesores de recreación del combinado deportivo Henry García Suárez.

CAPITULO II. ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA RECREATIVA PARA EL ADULTO MAYOR.

2.1 ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO.

Caracterización sociológica de la comunidad.

El combinado deportivo está enmarcado en el territorio del Consejo Popular " Centro Ciudad Sur" el mismo cuenta con una población 23.213 habitantes, con una extensión territorial de 28 km, sus limites son por el Este de calle primera en el Reparto Peralta hasta la carretera central por el Oeste y por el Norte desde calle Frexis, carretera de Mayarí hasta Peralejo y prolongación de calle Maceo por el Sur, su esfera Económica fundamental es el de los servicios con un gran número de comercios, Talleres, Oficinas de dirección administrativos, políticas y social. Está situado en la parte Sur de la ciudad abarcando la mayor parte del casco histórico, el Reparto Peralta y Palomo, como elemento histórico se encuentra en el mismo entre otras. La casa del gobernador la Catedral San Isidoro de Holguín, el cementerio, la Periquera, los parques centrales Calixto García, Julio grave de Peralta y José Martí, en honor a esos insignes patriotas el mural aborígen situado en el frente de el combinado deportivo el cual señala la historia de la ciudad directamente relacionado al deporte se encuentra la instalación Club Atlético.

Presenta 13 delegados, 17 Coordinadores de CDR, 13 Bloque de la FMC, en cuanto a los sectores educacionales: 7 círculos infantiles, 3 escuelas especiales, 6 escuelas primarias, 1 Secundaria Básica, 1 Escuela de Oficio, 2 Politécnicos, 1 escuela de organismo, 2 casas sin Amparo Filial, en el sector de la salud, existe 1 Dirección Provincial de salud pública, 2 Policlínicos o área de salud, 8 consultorios médicos, 4 casas de embarazadas, 2 hogar de Ancianos, 1 Banco de Sangre, 2 Clínica Estomatológica.

Características de las tradiciones históricas y culturales de la localidad.

Participación en actividades campestres como serenatas, actividades tradicionales cubanas y la práctica de los juegos de mesas como el dominó. La dama etc.

Tendencias de prácticas de hábitos nocivos para la salud.

Práctica de hábitos nocivos para la salud como el alcoholismo, fumadores etc.

Estado de salud de la Comunidad.

Existen enfermedades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, nerviosismo, estrés, etc.

Magnitud y estructura del tiempo libre.

El tiempo que se dedica a la práctica de las actividades recreativas, culturales y deportivas es los días conmemorativos y fechas significativas entre semana los cuales son utilizados por los profesores de recreación física del combinado deportivo Henri García

Características del medio físico geográfico de la comunidad.

El terreno por lo regular es llano.

Intereses y necesidades recreativas de los sujetos en la comunidad.

Gustan de las actividades culturales, juegos de mesas, juegos físicos recreativos, excursiones, paseos etc.

Tipo de oferta recreativa que existe en la comunidad.

Oferta físico recreativo, juegos deportivos, juegos de mesas y juegos tradicionales populares.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 1 y 2 (Ver anexo # 1) Tabla # 1.

Sexo	Circulo de abuelo		ACT. REC		DIA		MES		AÑO		SI		NO	
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%
M	10	76	5	38	4	30	9	69	7	53	16	23	x	X
F	5	41	5	41	2	16	1	83	2	16	9	75	x	X

En el análisis de la pregunta # 1 y 2 se pudo conocer que la primera actividad realizada por algunos de los sujetos fue a través de la incorporación en el círculo de abuelo donde practicaron algunas marchas y ejercicios pasivos y activos según los planos musculares y otros no la realizaban, como refleja la tabla, 9 abuelos del sexo masculino para un 69 % expresaron practicar las actividades física durante meses y 7 del mismo sexo para un 53 % manifestaron realizarla durante años, con respecto al sexo femenino no son significativo los criterios emitidos y el 100 % de los encuestado manifestaron practicar en diferentes formas las actividades físicas.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta pregunta 3 (Ver anexo # 1)

Tabla # 2

NO	ACTIVIDADES PREFERIDAS	CANTIDAD	POR CIENTO
1	Trabajo en la casa	8	32
2	Recreación	1	4
3	Cuidados de los nietos	7	28
4	Visita al medico	4	16
5	Descanso	3	12
6	Actividades culturales	2	8

Como ilustra la tabla, 8 abuelos para un 32 % expresaron realizar actividades de trabajo en la casa de forma sistemática, 7 sujetos para 28 % manifestaron como actividades realizadas el cuidado de los nietos, es importante destacar que sólo 1 abuelo para un 4 % plantea realizar actividades de recreación y 2 para un 8 % participan en actividades culturales, esta dificultad se presentan por el déficit de oferta recreativa que existe en la comunidad para este grupo de edad.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 4 y 5 (Ver Anexo # 1) Tabla # 3.

SEXO	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
M	16	23	x		16	23	x	X
F	9	75	x		9	75	x	X

En la tabla se puede apreciar que 16 abuelos para un 23 % plantearon que le gustaría formar parte de un circulo de abuelo y 9 para 75 % manifestaron que no le gustaría, con igual cantidad de elecciones expresaron la disposición de practicar actividades físico recreativas, considerando importante las mismas por los valores físicos que potencian al organismo y la disposición físico-fisiológica para el mejoramiento de la calidad de vida y salud.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 5ta (Ver anexo #1) Tabla # 4.

ACTIVIDADES	M	%	F	%
Prepararse físicamente	4	30	x	X
Lograr desarrollo muscular	X	X	x	X
Mejorar la figura	X	X	x	X
Bajar de peso	X	X	x	X
Mantener su estado de salud	3	23	3	25
Indicaciones medicas	X	X	x	X
Ocupar su tiempo libre	3	23	1	83
Relaciones sociales	6	46	2	16
Necesidad para su enfermedad	1	76	2	16

Como ilustra la tabla, 6 abuelos del sexo masculino para 46 % y 2 del sexo femenino para un 16% manifestaron que la práctica sistemática de las actividades recreativas favorece a una mejor relación interpersonal y social, 4 sujetos para un 30 % del sexo masculino dijeron que la realización de las mismas ayuda a prepararse físicamente, es altamente significativo que solo un abuelo del sexo masculino para un 76 % y 2 abuelas para un 16 % lo ve necesario para su salud; es importante destacar que algunas de las elecciones en el orden negativo estuvo dada por el mal estado de salud de algunos de los abuelos, falta de tiempo planificado por algunos de ellos, la no existencia de lugares apropiados para la realización de las actividades y la pobre oferta recreativa para este grupo de edad de la escuela comunitaria.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 6 (Ver anexo # 1) Tabla # 5.

ACTIVIDADES	M	%	F	%
Preparación física para adulto	2	15		
Gimnasia musical aerobia				
Carreras moderadas				
Viajes a la playa	1	76	2	16
Actividades recreativas en la naturaleza	1	76	3	25
Cumpleaños colectivos				
Excursiones				
Visitas a lugares de interés históricos-geográficos	3	23	1	83
Festivales deportivos recreativos				
Campismo				
Giras recreativas	2	15		
Maratones populares recreativos				
Intercambios con otras comunidades				
Domino				
Dama				
Paseo de ciudad	5	38	14	16

Como refleja la tabla, 5 abuelos del sexo masculino para un 38 % expresaron gustarle los paseos por la ciudad y 14 féminas para un 16 % tuvieron igual gusto, 3 masculinos para un 23 % les gusta la visita a lugares de interés históricos y geográficos, con igual cantidad de elecciones pero del sexo femenino les gusta la realización de actividades recreativas en la naturaleza, con 1 una elección para un 76 % del sexo masculino y femenino les gusta poco la realización de la actividades recreativas en la playa y en lugares de interés histórico, debemos significar que no hubo elecciones para la realización de los juegos de mesas, festivales deportivos recreativos, excursiones, cumpleaños colectivos etc. entre otras actividades que podían desarrollar.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 7,8 y 9 (Ver anexo # 1) Tabla # 6.

Sexo	Lugares			Personas quien participar			Instalaciones Deportivas recreativas				Programación de actividades recreativas			
	C	B	I.D.R	F	A	V	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
M		8	10	3	7	4	6	46	10	76	7	53	6	46
F		2	5	5	4	2	5	41	4	33	5	41	7	58

LEYENDA

B: Barrio. **M:** MAL **C:** Casa. **A:** Amigos. **I.D.R:** Instalaciones deportivas recreativas. **F:** Familia **V:** Vecinos.

En la tabla se aprecia como se comportó las elecciones de los lugares en los cuales los abuelos prefieren realizar las actividades recreativas, 8 del sexo masculino las prefieren en el barrio, 10 en las instalaciones deportivas del mismo sexo, y solo 2 féminas la desean en el barrio y 5 en las instalaciones deportivas, es significativo que 7 abuelos prefieren participar con los amigos en las actividades recreativas, y 2 del sexo femenino con los vecinos, 12 sujetos encuestados 7 del sexo masculino para un 53 % y 5 para un 41% consideran que existen programas de actividades recreativas.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 9 b y c (Ver anexo # 1) Tabla # 7.

Sexo	Lugares						Satisfacciones				
	D	E.O	A.V.M	%	N	%	B	R	%	M	%
M			8	61	6	46		6	46	4	30
F			5	41	6	5		9	75	6	5

LEYENDA

D: DIARIA.

N: NUNCA.

N: NUNCA.

B: BUENA.

R: REGULAR

E.O: EN OCASIONES. **M:** MAL

A.V.M: ALGUNAS VECES AL MES.

La tabla ilustra la frecuencia de realización de las actividades según los lugares donde un total de 13 sujetos 8 del masculino para un 61% y 5 para un 41% se programan actividades algunas veces al mes y 12, 6 del masculino para un 46 % y 6 del femenino para un 5 % consideran no realizarse nunca, 15 sujetos 6 del masculino para un 46 % y 9 para un 75 % del femenino consideran que la satisfacción de las necesidades recreativas es regular, y 10 encuestados 4 para un 30 % del masculino y 5 % del femenino evalúan la satisfacción de las necesidades recreativas de mal.

Análisis resultados obtenidos de la encuesta preguntas 11 Tabla # 8 (Ver anexo # 1)

ACTIVIDADES CON M SISTEMATICIDAD	MASCULINO				FEMENINO			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
Trabajo en la casa					8	66	4	33
Recreación	1	76	4	30				
Cuidado de los nietos	2	15	8	61	4	33	8	66
Ejercicios físicos	2	15	11	84				
Visita al medico	5	38	8	61				
Descanso	3	23	10	76				

En la tabla se refleja como se comporta el criterio que tienen los abuelos con respecto a las actividades que realizan con mayor sistematicidad, entre ellas la de mayor significado están trabajo en la casa por parte del sexo femenino con un total de 8 para un 66 %, 5 masculino para un 38 % visita al medico de la familia, del sexo masculino 1 para un 76 % la recreación la considera con una pobre sistematicidad y en el sexo femenino no existen elecciones, en el sexo femenino 4 para un 33 % la consideran sistemática el cuidado de los nietos, siendo significativo que los del sexo masculino no le dedican tiempo al trabajo en la casa.

Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta preguntas 10 (Ver anexo # 1) Tabla # 9.

SEXO	SI	%	NO	%	A VECES	%
M	7	53	2	15	10	76
F	2	16				

Como demuestra la tabla un total de 9 sujetos 7 del masculino para un 53 % y 2 de un 16 % femenino consideran que las organizaciones como UJC, CDR, FMC contribuyen al desarrollo de la recreación y la cultura física de la población, solo 2 sujetos para un 15 % no la consideran y 10 encuestados del masculino para un 76 % opinaron a veces.

Análisis de los resultados obtenido de la entrevista aplicada al presidente del consejo popular deL Reparto Peralta relacionado con las ofertas recreativas que se programan con el adulto mayor ver (anexo # 3)

Se pudo constatar que las actividades recreativas que se han realizado con el adulto mayor han tenido limitaciones con la promoción verbal y gráfica por parte de los profesores de recreación física de la comunidad, además los medios e implementos son insuficientes para satisfacer las demandas recreacionales de los

abuelos; aunque se han desarrollado algunas actividades con un carácter no programado la promoción ha tenido dificultades ya que la participación no ha sido masiva por parte de los comunitarios adultos; el directivo del consejo popular opinó que existen actividades planificada para la comunidad, pero no para el adulto mayor en un marco de prioridad, además los diagnósticos recreativos para determinar las preferencias recreativas con el adulto mayor son insuficientes, se pudo apreciar que si participan de forma muy limitada en algunas actividades que gustan de forma individual en algunos abuelos; con respecto al estado de satisfacción de los sujetos investigados el delegado opino que son de su agrado en momentos puntuales, según la actividad que se oferta y la relación de esta con la motivaciones de ellos, consideró el directivo que las actividades que se planifican por el activismo recreativo y los profesores de recreación física no son

suficientes, ya que no se acogen a los proyectos integradores y los planes de actividades los cuales son directrices del trabajo comunitario por parte de los recursos humanos de recreación física en la localidad y por último el delegado del consejo popular consideró importante que tienen diseñado diferentes proyectos y estrategias encaminadas al aumento de la oferta recreativa para el desarrollo local a través de variantes y alternativas en el orden recreativo, con el propósito de suplir las demandas en cuanto a los juegos de mesas, actividades en la naturaleza, juegos recreativos, actividades encaminadas a elevar una cultura integral, variantes para mejorar la calidad de vida o como medios alternativos para mejorar la salud del adulto mayor.

Análisis de los resultados obtenidos de la entrevista aplicada al jefe de cátedra de recreación física de la escuela comunitaria deportiva “Henry García Suárez” relacionado con las ofertas recreativas que se programan con el adulto mayor ver (anexo # 4)

El jefe de cátedra de recreación de la escuela comunitaria deportiva, expresó que aunque existen orientaciones e indicaciones metodológicas para el trabajo de la recreación con el adulto mayor no se relaciona con la práctica. Además consideró que está estructurado el trabajo de la recreación a través de actividades que no satisfacen las demandas recreativas de los abuelos, sin embargo se centra en la comunidad para otras edades que no son referentes importantes según la edad mayor de estas personas y máxime que se trata de una tendencia recreacional en el contexto de la comunidad, además opinó que los elementos que se tienen en cuenta para la planificación de las actividades con el adulto mayor son los propios criterios de los sujetos investigados y diferentes aspectos en el orden fisiológico, psicológico. Capacidades físicas y niveles intelectuales, se pudo apreciar que la actividades que se programan en la comunidad para esta edad no satisfacen las demandas recreativas ya que lo que se programa es limitado, sin tener en cuenta un conjunto de elementos e indicadores dentro de la programación diseñada, para hacer sostenible la oferta en la comunidad, se considero importante en cuanto a

la organización y control de las actividades recreativas con el adulto mayor una buena planificación teniendo en cuenta las preferencias de estas actividades.

En cuanto a las aspiraciones y necesidades de los sujetos, el directivo entrevistado opinó que sí hacen actividades metodológicas con los profesores de recreación, pero no dirigida para el adulto mayor, solo para la comunidad.

Se pudo constatar que los principales elementos que tienen mayor importancia para preparar a los profesores de recreación física para su posterior trabajo con los abuelos es:

- Estado de salud del adulto mayor.
- Características psicológicas del adulto mayor.
- Capacidades físicas e intelectuales del adulto mayor.
- Conocimientos de los juegos lúdicos del adulto mayor.
- Importancia de la actividad que realiza.

Y por último se pudo valorar que no exista un fuerte movimiento de activistas recreativos esta dado por la insuficiente fuerza técnica, intereses particulares de los profesores de recreación y la no existencia de un programa recreativo dirigido al adulto mayor, además no se incluye en todas las actividades recreativas, pero si participa en las fundamentales.

Análisis de los resultados obtenido de la Observación Participativa (Ver anexo #5).

Se realizó mediante el desarrollo de las actividades físico recreativas, donde se realizaron juegos culturales, actividades de música y juegos de mesa, los equipos y medios se valoraron de regular. Esto es debido al insuficiente presupuesto, las condiciones de apoyo que brinda el consejo popular y la escuela comunitaria en la zona, la observación se realizó en las actividades planificadas, las cuales fueron festivales deportivos recreativos, magia, juegos, actividades lúdicas, la calidad de la conducción se evaluó de bien por parte del recreador que ejecuto la dirección de la actividad recreativa, el estado de satisfacción fue evaluado de bien en la primera actividad y en la otras dos insuficiente debido a la carencia del personal técnico que debe organizar y dirigir la actividad, el tiempo de duración de

la primera actividad fue de 45 minutos y las dos restantes de dos horas y media horas, la actividad se evaluó de regular, no se realizó la presentación, la ubicación de los participantes, por lo que se evalúa de regular así como la organización, la explicación fue deficiente, la formulación de los objetivos regular, debido a que no se explicó el reglamento, no se realizaron variantes, ni croquis, las manifestaciones de las técnicas de recreación; actitud positiva, sugerencia positiva, aprobación y contagio afectivo se evaluaron de regular por lo que el premio a los ganadores no cumple los objetivos.

El equipo de recreadores utiliza diferentes formas de cómo premiar según el tipo de actividad que se promociona o se ejecuta, teniendo presente las características en las áreas aledaña a la comunidad, se escogieron diferentes actividades de

juegos pasivos para la observación los cuales son, juegos de domino, dama, parchi, ajedrez y otros juegos de mesas, los horarios que se realizaron: principalmente fueron los fines de semana, la cantidad de participantes fue aceptable, los grupos de edades están considerados entre los 65 y 75 años, los equipos son evaluados de regular, cantidad de actividades: 8, la calidad se evaluó de regular así como el estado de satisfacción, la duración de la actividad osciló entre una y dos horas, la evaluación fue de regular, no se realizó la presentación de los participantes, la organización y la explicación es deficiente, los objetivos se evaluaron de regular debido a que no se da a conocer el reglamento; tampoco se utilizan variantes, ni formas organizativas de la actividad en forma competitiva, la manifestaciones de los técnicos de recreación, actitud positiva, sugerencias positivas y contagio afectivo se evaluó de regular. El premio a los ganadores no cumple los objetivos ya que no se tiene en cuenta a los participantes y el tipo de premio que se va a otorgar.

2.2 Estructura de la alternativa recreativa.

Para elaborar la Alternativa recreativa se efectuó un profundo estudio de la bibliografía consultada, además experiencia profesional y experiencia relacionadas con el tema, de este modo se definen los elementos fundamentales y sus criterios de construcción, concibiendo que este debía ser sencillo, asequible a los técnicos para su implementación y evaluación, debía ofrecer la suficiente información que permitiera su aplicación en la práctica.

La elaboración se llevó a efecto, permitiendo la integración en etapas y acciones. Se utilizan los métodos teóricos descritos en la introducción. Todo ello permitió la sensibilización teórica y conceptualización del tiempo libre.

Etapas de la Alternativa recreativa.

Se establecen cuatro etapas para el proceso de análisis e inclusión de la Alternativa

1era Etapa. Diagnóstico

Fase 1. Aplicar encuestas a los abuelos para determinar el empleo del tiempo libre los fines de semana y días festivos.

Fase 2. Aplicar entrevistas a profesores del círculo de abuelos, directivos del combinado deportivo y a los factores de la comunidad.

2da Etapa. Planeación

Fase 1. Preparación

- ❖ Talleres con los profesores del círculo de abuelos de la circunscripción 140 del Reparto Peralta.

Fase 2. Elaboración de las actividades físico recreativas

- ❖ Días festivos
- ❖ Fin de semana

3era Etapa. Implementación

Fase 1. Preparación

Se realizarán 5 Talleres con una duración de una hora, estos se desarrollaran mediante el debate de los aspectos siguientes:

Taller 1. Importancia de la actividad recreativa para el empleo del tiempo libre.

Taller 2. ¿Cuáles son las principales enfermedades que padecen las personas de la 3era edad?

Taller 3. Taller sobre el empleo del tiempo libre.

Taller 4. Actividades físicas recreativas para el adulto mayor. Metodología para la aplicación de la alternativa

Taller 5. Taller Integrador.

Fase 2. Aplicación de las actividades físico recreativas.

- ❖ Las actividades se aplicaran en los fines de semana y días festivos.
- ❖ La sesión y la hora se determina a partir de los criterios en las encuestas con los abuelos.

4ta Etapa. Validación

- ❖ Para validar la alternativa recreativa se sugiere la aplicación de técnicas cualitativas como las técnicas de consenso realizando valoraciones parciales durante la implementación de la alternativa hasta obtener un resultado final y nos de la validación.

Alternativa Recreativa

Objetivo General. Empleo del tiempo libre en fin de semana y días festivos del adulto mayor de la circunscripción 140 del Reparto Peralta del municipio Holguín.

La alternativa tiene un carácter educativo, dirigida al empleo del tiempo libre del adulto mayor y los agentes comunitarios, utiliza las potencialidades que brinda la comunidad en función de lograr este objetivo.

Aunque en la alternativa se incluyen actividades que se emplean tradicionalmente en diferentes segmentos poblacionales, esta tiene en cuenta los elementos siguientes:

- Las potencialidades económicas, geográficas e históricas de la comunidad, así como las instituciones y factores sociales de la misma.
- Los técnicos de recreación coordinan todas las actividades y crean las condiciones necesarias para su desarrollo, a partir de los convenios existentes entre las instituciones de la comunidad.
- Cada actividad tiene, además, un ejecutor directo, en este caso el especialista de cada temática que se aborda en la actividad.

Los talleres que se proponen poseen la siguiente **estructura**:

1. Título: se refiere al nombre del taller propuesto.
2. Objetivo: el fin que se persigue con el desarrollo de cada actividad.
3. Descripción: es la forma en que se propone desarrollar la actividad.

Etapa de preparación

Taller 1. Importancia de la actividad recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor.

Objetivo. Conocer las actividades fundamentales para satisfacer las necesidades de cada adulto mayor.

Descripción

El técnico de Cultura Física realizará una charla y dará a conocer la importancia del tema a tratar.

Taller 2. Características Generales del adulto mayor. Enfermedades asociadas a esta edad.

Objetivo. Favorecer la preparación de los técnicos de cultura física para el trabajo con el adulto mayor a partir de los conocimientos de las enfermedades asociadas a esta edad.

Descripción

El técnico tiene como propósito lograr la vinculación de la familia y los factores comunitarios para la atención del adulto mayor, por el importante papel que les corresponder desempeñar en este proceso.

Se pueden aprovechar diferentes escenarios, tales como las reuniones de las organizaciones de masas, los barrios debates planificados. La frecuencia de esta actividad puede ser mensual, utilizar técnicas participativas que permitan el debate y la reflexión.

La participación de los adultos mayores es para favorecer la comprensión de estos en relación con la etapa de desarrollo en que se encuentran, los cambios característicos de ella, entre otros aspectos.

Taller 3. Empleo del tiempo libre.

Objetivo. Orientar a los técnicos en la importancia que tiene el autorregistro de actividades para el adecuado empleo del tiempo libre.

Descripción.

Se les explicará de manera informativa la importancia del autorregistros de actividades, con que objetivo se realiza y las actividades que aparecen en dicho documento.

Taller 4. Actividades físico recreativas para el adulto mayor. Metodología para la aplicación de la alternativa.

Objetivo. Favorecer estilos de vida sanos en los adultos mayores

Descripción.

Estas son actividades sanas, sin el consumo de bebidas alcohólicas. En ellas se pueden insertar la familia y demás factores comunitarios,

Taller 5. Taller Integrador.

Objetivo. Determinar el nivel de preparación alcanzados por los técnicos del INDER sobre:

- Cuáles son las actividades fundamentales para satisfacer las necesidades del adulto mayor.
- Qué importancia usted le atribuye a las enfermedades generales del adulto mayor para la realización de actividades recreativas.

Estos talleres llevan siempre un mensaje educativo y de fortalecimiento de los valores, de incrementar la cantidad y calidad de los conocimientos, de forma general vinculados a su comunidad, al consejo popular y al municipio en que se encuentra.

El objetivo que se formula en cada actividad es lo más general, pero tributa a como emplear el tiempo libre.

Adultos Mayores.

Las actividades se desarrollan los fines de semanas y días festivos.

Las propuestas de actividades son:

- ❖ Competencias de bailes tradicionales (danzón, mambo, cha- cha- chá).
- ❖ Bailoterapias con ejercicios de bajo impacto.
- ❖ Cumpleaños colectivos.

Indicaciones metodológicas:

1. En las actividades opcionales la preparación de los activistas constituye el centro de la función del promotor.
2. Se organizan competencias a nivel de circunscripción para aumentar la motivación.

Propuestas de actividades recreativas por cada uno de los días festivos:

Se seleccionan como fechas especiales las siguientes.

- ❖ Última semana del año hasta el 3 de enero. Actividades por el triunfo de la Revolución.
- ❖ 23 de febrero. Fundación del INDER.
- ❖ 8 de marzo. Día de la mujer.
- ❖ 4 de abril. Fundación de la UJC y la OPJM.
- ❖ 1er de mayo.
- ❖ 17 de mayo. Día de los campesinos.
- ❖ Julio y agosto (plan de verano).
- ❖ 23 de agosto. Fundación de la FMC.
- ❖ 28 de septiembre. Día de los CDR.
- ❖ 20 de octubre. Día de cultura nacional.
- ❖ 19 de noviembre. Día de la Cultura Física.
- ❖ 24 de diciembre. Noche buena

Indicaciones metodológicas generales:

1. Se establece coordinación con las organizaciones políticas, de masas y administrativas del consejo popular para que de acuerdo a la afinidad de la fecha colabore y apoye económicamente las actividades, el grupo comunitario y la delegada de la circunscripción son el elemento coordinador y el técnico de recreación junto a los activistas organiza la parte recreativa.
2. Se efectuará encuentros previos con los activistas.

Propuestas de actividades recreativas por cada uno de los días festivos.

❖ Jornada por el triunfo de la Revolución:

- Festival deportivo recreativo en coordinación con todo el Consejo Popular.
- Actividades deportivas y recreativas en la circunscripción excepto el día que se realice el festival deportivo recreativo.
- Mantener juegos de mesa.

Indicaciones metodológicas:

1. El día 31 las actividades se concentrarán en el horario de la mañana.
2. Utilizar al máximo el activismo para multiplicar y asegurar las ofertas recreativas.

❖ 23 de febrero. Fundación del INDER.

Por el significado de esta fecha se efectúa un Festival Deportivo Recreativo, a nivel de Combinados deportivos, donde se utilizan todas las fuerzas técnicas y participan representantes de los diferentes Consejos Populares Principales actividades:

- En la apertura se realiza una tabla gimnástica con niños y los círculos de abuelos junto a otras manifestaciones culturales.

- De 11:00a.m–2:00p.m. Juego de mesa entre los equipos representativos de otro Consejo Popular, que concentran un alto número de seguidores.
- De 2:30p.m en adelante. Juegos tradicionales, donde se compiten los equipos representativos de sus Consejos Populares.
- **Indicaciones metodológicas específicas para esta actividad:**
 1. La actividad se coordinará por el Combinado Deportivo Henry García, con los presidentes de los CDR con 2 meses de antelación.
 2. Los presidentes de los CDR y un representante del Combinado Deportivo se reúnen con los directores de los organismos, se les presenta la propuesta de actividades y una demanda de cooperación, para que patrocinen las actividades deportivas recreativas con algunos estímulos y para que vayan creando las condiciones según sus especialidades.
 3. Al INDER municipal se le solicita apoyo con árbitros y jueces.
 4. En el Combinado Deportivo se distribuyen las actividades para cada uno de los técnicos, dándole la tarea de la convocatoria y movilización de los participantes y el aseguramiento técnico por áreas de trabajo.
- ❖ 4 de abril. Aniversario de la fundación de la UJC y la OPJM.

Indicaciones metodológicas:

1. Las escuelas constituyen el elemento centro de estas actividades, por lo que los técnicos de recreación se vinculan a las que están en su radio de acción en coordinación con los profesores de educación física.

2. Se preparan actividades en saludo a esta fecha, donde predominan el ajedrez y los juegos tradicionales.
3. Se coordina con los promotores para realizar actividades culturales incluyendo la participación del adulto mayor.

❖ 17 de mayo. Día del campesino.

Se proponen como actividades fundamentales:

- Juegos de domino.
- Hacer controversias
- Encuentro de conocimiento

Indicaciones metodológicas:

1. Se asesora a las juntas directivas de las organizaciones, en como organizar las actividades recreativas para el propio día 17 y actividades previas.
2. Se concentran las actividades recreativas de 9:00am. a 2:00 pm.

Nombre. Peña de domino

Aporte. Desarrolla el intelecto y disciplina.

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 final.

Desarrollo. Por sus características es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con dos participantes ganando siempre uno, este juego se realiza de forma simultanea, enfrentándose todas los ganadores eliminándose en un todo contra todo, sacando el ganador del período en que se juega.

Materiales. Mesa, dos sillas, juegos de domino, lápiz y papel.

Reglamento:

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

❖ 28 de septiembre. Día de la fundación de los CDR.

Propuestas de actividades fundamentales.

- Exposiciones de platos tradicionales.
- Juegos de mesa.
- Competencias de baile.
- Actividades culturales para los niños.

Indicaciones metodológicas:

1. Se asesora a los presidentes y coordinadores de los CDR.
2. Se realiza contacto previo con los activistas para organizar las actividades y distribuirlos por los diferentes CDR de la circunscripción.

Nombre. Exposiciones de platos tradicionales.

Aporte. El valor de esta propuesta radica en cambios de actividades para la edad y desarrollar el amor a la patria.

Organización. Área con un ambiente agradable y acogedor, luego se acomodan todos los platos y cada uno va diciendo en que consiste el mismo y luego se escogen los favoritos.

Desarrollo. Actividad sana de tipo pasivo se realiza con los participantes escogidos y gana los 3 mejores platos.

Materiales. Mesa, sillas, lápiz y papel.

Reglamento:

1. No se permite ayuda de otro compañero del equipo que integra.
2. Se descalifica al participante que realice algo indebido.

- ❖ 20 de octubre. Día de la Cultura Nacional.

Propuesta de actividades fundamentales

- Obras de teatro para niños.
- Competencias de canto y baile.
- Juegos menores.

Indicaciones metodológicas:

1. Se coordina con la sala de TV y el presidente del CDR para el desarrollo de esta actividad, predominará lo cultural y lo tradicional, incluyendo elementos físicos deportivos.
2. El horario más adecuado es a partir de las 2:00p.m.

- ❖ 19 de noviembre. Día de la Cultura Física.

Se prepara un programa similar al que se lleva a cabo el 23 de febrero.

- ❖ 24 de diciembre. Noche buena.

Propuesta de actividades fundamentales

- Intercambio de regalos.
- Realizar cantos.

Indicaciones Metodológicas:

- Se preparan actividades en saludo a esta fecha, donde predominan las tradicionales de ese mes.
- Se coordina con los promotores para realizar actividades culturales del adulto mayor.
- Se reúne todo el colectivo y como ya todo estaba previsto se realiza el intercambio de regalos y posteriormente se hacen cantos para celebrar el nacimiento del niño Jesús.

Luego de elaborar la alternativa recreativa, consideramos necesario, para valorar la factibilidad y pertinencia de la propuesta, aplicar un forum comunitario a través de la técnica participativa, taller de ideas, teniendo en cuenta el siguiente objetivo. Conocer el estado de opinión que tienen los directivos del Consejo Popular y del Combinado Deportivo Henry García del municipio Holguín, acerca de la propuesta de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del Adulto Mayor de la circunscripción # 140.

Se aplicó un cuestionario de preguntas con un orden lógico – metodológico y asequible al grupo que con el que se interactúa, el mencionado cuestionario fue elaborado con anterioridad con el objetivo de que las preguntas a debatir fueran bien dirigidas al grupo que participa en este debate y para finalizar, la autora le pide realizar sugerencias o reflexiones críticas que contribuyan a perfeccionar la alternativa recreativa, tanto en su concepción teórica, como para su aplicación en la práctica.

Recursos Humanos que participan. Jefe del Consejo Popular la circunscripción 140, Subdirector de Cultura Física y recreación del combinado deportivo Henry García, Jefe de cátedra de recreación y los cinco profesores de recreación del consejo que se investiga.

Análisis de los resultados del Forum Comunitario

1. El 100% de los participantes en el taller de ideas consideran que la concepción estructural y metodológica de la alternativa recreativa favorece el empleo del tiempo libre del adulto mayor de la circunscripción 140 del Reparto Peralta.
2. El 100% de los participantes en el taller de ideas expresaron que las actividades físico recreativas fueron de agrado y satisfacción por los adultos mayores lo que evidencia el correcto empleo del tiempo libre de este grupo poblacional y las posibilidades reales de su puesta en práctica.
3. El 45% de los participantes manifestaron que las actividades físico recreativas contribuyen a la formación de la personalidad del adulto mayor en la esfera de la

salud y la autoestima. Sin embargo el 55% afirman que también inciden en la esfera social.

4. El 100% de los participantes en el taller de ideas consideran que los talleres planificados y orientados a los técnicos si cumplen con la capacitación necesaria para implementar la propuesta.
5. El 100% de los participantes hacen referencia a:
 - Las actividades físico recreativas satisfacen las demandas.
 - Se logró una estrecha interrelación entre las actividades físico recreativas y las preferencias de los adultos mayores por la ejecución de estas.
 - Se logró promocionar las actividades físico recreativas verbal y gráficamente al adulto mayor en la comunidad.
 - Se potenció la motivación y la participación del adulto mayor a las actividades físicas recreativas.
 - Las actividades físico recreativas se planificaron sobre las bases de los gustos, preferencias y tradiciones comunitarias lo que facilitó el estado de satisfacción de la muestra seleccionada.

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica sistemática permitió determinar los fundamentos teóricos metodológicos que existen sobre el empleo del tiempo libre, sustentando así la alternativa recreativa propuesta.
2. A través del diagnóstico se demostró la existencia de deficiencias en la planificación y desarrollo de actividades físico recreativas, dirigido a despertar los intereses recreacionales del adulto mayor para emplear el tiempo libre.
3. La alternativa recreativa elaborada tiene una estructura que responde a la necesidad de emplear el tiempo libre del adulto mayor a través de actividades físicas recreativas y elevar el nivel de preparación de los técnicos de Cultura física.
4. Con la aplicación del forum comunitario se demostró la factibilidad y pertinencia de la alternativa recreativa propuesta para el empleo del tiempo libre con el adulto mayor.

Recomendaciones

Luego de haber analizado los resultados de la investigación es necesario:

1. A partir de las potencialidades que ofrece la alternativa recreativa, recomendamos a la dirección del combinado deportivo preparar a los técnicos de la Cultura Física para la posterior implementación de la alternativa recreativa.
2. Socializar con los directivos de los combinados deportivos para que utilicen la alternativa recreativa como material de consulta por parte de los técnicos de recreación.

BIBLIOGRAFÍA.

1. BAUMANN, H. (1996); Motricidad y envejecimiento; Revista Española de Educación Física y Deportes, Vol. 4. Nº 4.
2. Barcelona: Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.
3. Betúzhev-Lada, I. (1986). Pronosticación del modo de vida en la sociedad... Moscú: Editorial Progreso.
4. CALLAWAY, A. (1976). Fronteras de la educación extraescolar. En C.S B.
5. CAMPS, V. (1993). Los valores de la educación. Madrid: Alaude.
6. COUTIER, D.; CAMUS, Y.; SARKAR, A. (1990). Tercera Edad, Actividades Físicas y Recreación. Madrid: Gymnos.
7. DE CASTRO, A. (1990). La tercera edad tiempo de ocio y cultura. Madrid: Narcea Ministerio de Asuntos Sociales.
8. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. - (1975) Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Nacional.
9. DYER WAYNE W. (1990). La felicidad de nuestros hijos: Prepáreles para su futuro. Barcelona: Grijalbo.
10. Educador. Revista de Educación en el Tiempo Libre y Animación Sociocultural Nº59 (pp. 19-22). Bilbao
11. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirant lo Blanch.
12. FAURE, E. (1972). Aprender a ser. Madrid: Alianza
13. García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Edit.
14. Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo Sexualizado. Perspectivas de la actividad física y el deporte, 5: 2-4.g
15. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos.
16. Investigación intercultural de alternativas no formales (pp.31-45). Buenos Aires:

17. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
18. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
19. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.
20. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
21. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
22. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
23. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud". La Habana. Editorial Científico Técnica.
24. Mazorra, R. (1988)." Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
25. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México.
26. MUNNÉ, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.
27. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos...
28. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona:
29. PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia (En prensa)
30. PUIG ROVIRA, J.M. y TRILLA, J. (1987). La pedagogía del ocio. Barcelona: Laertes.

31. SAGIV, M. Y MELÉNDEZ, A. (1996). El papel del ejercicio aeróbico en el envejecimiento. Revista Española de Educación Física y Deportes, Vol. 4. Nº 4.
32. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
33. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
34. & T.J. THOMPSON, Nuevas estrategias para el desarrollo educativo.

“

ANEXOS

Anexos #1

ENCUESTA

Compañero (a) abuelo (a)

A continuación le presentamos una serie de preguntas relacionada con las actividades que se ofrecen a la población en materia de cultura física y recreación; es por ello que le solicitamos su valiosa cooperación respondiendo sinceramente a cada una de ellas.

Muchas gracias.

Datos Generales

Edad _____

Sexo _____ Femenino _____ Masculino. _____

1) ¿Cual fue la primera actividad física que usted práctico?

a) ¿Por que?

b) ¿Durante que tiempo práctico esta actividad?

_____ Días

_____ Meses.

_____ Años.

2) ¿Todavía realiza esta actividad?

Si _____ No _____

¿Por que? _____

3) De la siguiente actividad que UD. Realiza sistemáticamente, enumérala por orden de preferencias del 1al 6.

_____ Trabajo en la casa.

_____ Recreación.

_____ Cuidados de los nietos.

_____ Visita al medico.

_____ Descanso.

_____ Actividades culturales

4) ¿Le gustaría formar parte de un círculo de recreación turística?

Si ____ No ____

a) ¿Por que? _____

5) ¿Le gustaría a usted practicar algún tipo de actividad física-recreativa.?’?

Si ____ No ____

a) Si respondió afirmativamente la anterior marque la causa que lo motivaron a realizar la misma (**admite mas de una respuesta**)

_____ Prepararse físicamente.

_____ Para lograr un desarrollo muscular.

_____ Para mejorar la figura.

_____ Para bajar de peso.

_____ Para mantener su estado de salud.

_____ Por indicaciones medica.

_____ Ocupar su tiempo libre.

_____ Relacionarme socialmente con otros abuelos.

_____ Porque lo necesita para su enfermedad.

_____ Otras.

Cuales

b) Si su respuesta fue negativa marque las causas por las cuales no practicaría ningún tipo de actividad física.

_____ Falta de tiempo.

_____ Mal estado de salud

_____ Falta de lugares apropiados

_____ Falta de actividades de cultura física o entrenamiento.

_____ Lejanía de las instalaciones deportiva.

_____ Porque no me gusta

_____ Otras. ¿Cuales? _____

6) Señale las actividades físicas, recreativas y culturales que prefiere practicar.

(Admite más de una respuesta)

_____ Preparación física para adulto.

_____ Gimnasia musical aerobia.

_____ Clase que se imparten en la gimnasia de cultura física.

_____ Carreras moderadas.

_____ Viajes a la playa.

_____ Actividades recreativas en la naturaleza.

_____ Cumpleaños colectivos.

_____ Excursiones.

_____ Visita a lugares de interés histórico y geográfico.-

_____ Festivales recreativos

_____ Campismo.

_____ Paseos.

_____ Giras recreativas

_____ Maratones populares recreativos.

_____ Intercambio con otras comunidades.

_____ Domino.

_____ Dama.

_____ Paseos de ciudad.

_____ Otras,

¿Cuales? _____

7) ¿Donde prefieres realizar las actividades físico-recreativas de carácter más sencillo con sistematicidad?

_____ En la casa.

_____ En el barrio o comunidad.

_____ En instalaciones deportivas-recreativas y culturales.

Otras cuales: _____

8) ¿Con quien le gustaría participar en las actividades físicas-recreativas? (**admite varias respuestas**)

_____ Con la familia.

_____ Con los amigos.

_____ Con vecinos.

_____ Con su pareja.

9) ¿Existen instalaciones deportivas, recreativas culturales donde vives?

Si _____ No _____.

¿Cuales? _____

a) Se programan actividades recreativas en ellas.

Si _____ No _____.

¿Cuales?

1 _____.

2 _____.

3 _____.

4 _____.

¿Con que frecuencia?:

_____ Diaria.

_____ En ocasiones.

_____ Varias veces al mes.

_____ Nunca.

Satisfacciones:

_____ Buenas.

_____ Regular.

_____ Mala.

10) ¿Considera usted que las organizaciones como UJC, CDR, FMC contribuyen al desarrollo de la recreación y la cultura física de la población?

_____ Si.

_____ No.

_____ A veces

11) De las siguientes actividades que aparecen a continuación diga cual de ellas realiza con mayor sistematicidad .Enuméralas del 1 al 6.

_____ Trabajo en la casa.

_____ Recreación.

_____ Cuidado de los nietos.

_____ Ejercicios físicos.

_____ Visita al médico.

_____ Descanso.

Anexos #2

ENCUESTA

Objetivo. Determinar de forma inmediata la efectividad de la actividad realizada con los sujetos investigados

Estimado abuelito(a).

¿Le gustó la actividad recreativa?

_____ Si

_____ No

¿Por qué?

Muchas Gracias.

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 suficiente 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 planificado para solucionar las insuficiencias que se presentan en la oferta recreativa para el adulto mayor (oferta y demanda)? ¿Podría explicar en que consiste?

Anexo #4.

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

• **Más de 60**

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_____

❖ Principales indicaciones para evaluar una actividad:

____Nombrar correctamente la actividad.

____Realizar la presentación.

____Ubicar los participantes.

____Organización.

____Explicación.

____Formulación de los objetivos.

____Reglamento

____Variantes.

____Grafique o croquis en caso de ser necesario.

____ Manifestar técnicas de conducción, recreación, actitud positiva, sugerencias positivas, aprobación y contagio afectivo.

____ Premiar a los ganadores.

❖ Valorar el modo de satisfacción recreativa del adulto mayor con relación a su participación activa en las actividades.

Satisfecho_____ Poco satisfecho_____ Insatisfecho_____

❖ Duración de la Actividad _____

Anexo #5

Entrevista

Objetivo. Determinar los principales criterios que tiene el jefe de cátedra de recreación física de la escuela comunitaria deportiva “Henry García Suárez” 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

Guía para el taller de ideas

Aspectos a tener en cuenta por los especialistas para realizar la evaluación de la alternativa recreativa.

Estimados Colegas:

Usted ha sido seleccionado por su calificación científica técnica, sus años de experiencia y los resultados alcanzados en su labor profesional para responder un grupo de preguntas que a continuación aparecen, por lo que el autor le solicita que ofrezca sus ideas y criterios sobre las deficiencias e insuficiencias que presenta la alternativa recreativa en su concepción teórica y que pudiera presentar la misma al ser aplicada en la práctica.

Objetivo. Conocer el estado de opinión que tienen los directivos del Consejo Popular y del combinado deportivo Henry García del municipio Holguín, acerca de la propuesta de la alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor de la circunscripción 140.

Preguntas:

1. Valore si la concepción estructural y metodológica de la alternativa recreativa favorece el logro del objetivo por el cual se elaboró.
2. Valore el nivel de satisfacción práctica de la alternativa recreativa, como solución al problema y posibilidades reales de su puesta en práctica.
3. Valore la contribución que realiza la alternativa recreativa a la formación de las cualidades de la personalidad del adulto mayor en las esferas: salud, autoestima.
4. Valore la contribución que realiza la alternativa recreativa al conocimiento del adulto mayor, de los procesos y fenómenos de la práctica social en las esferas: social, económica y ambiental.
5. Considera que los talleres planificados y orientados a los profesores y al adulto mayor en conjunto cumplen con la capacitación necesaria para implementar la propuesta.
6. ¿Qué otras actividades se pueden incluir en la propuesta?
7. Sugerencias de cambios que se deban hacer.