

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

Holguín

TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO

DE MÁSTER EN

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

**ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA FAVORECER LA
PARTICIPACIÓN EN LAS PERSONAS ADULTAS.**

Autor: Lic. Mirledis García Pupo

Tutor: Msc. Carmen Rosa Leyva Grass.

Consultante: Msc. Fidencia Silvia Batista Batista.

HOLGUIN: 2011

Resumen

El presente trabajo se realizó con adultos de 40-49 años de edad en la comunidad la Concepción del Municipio Cacocum, la cual tuvo como objetivo elaborar una alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas en adultos; siendo esta el aporte práctico. En la misma se utilizaron métodos del nivel empírico, teórico y matemático - estadísticos, permitiendo diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada. Se constató la pertinencia a través de la técnica de consenso Fórum Comunitario, demostrando que la misma posee los elementos estructurales suficientes y necesarios, con una adecuada coherencia entre las etapas propuestas donde las personas conocedoras del tema consideraron pertinente las actividades recreativas concebidas. El 100% de los participantes fueron del criterio de que las actividades que se pondrán en práctica están muy bien intencionadas y con gran calidad, expresando que la alternativa favorece la participación en las actividades recreativas y da solución al problema plantea.

INDICE

CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN DE LOS ELEMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LAS PERSONAS ADULTAS DE 40-49 AÑOS DE EDAD.

- 1.1. Fundamentos de las actividades recreativas en la comunidad.
- 1.2. Consideraciones del tiempo libre en la comunidad.
- 1.3. El uso del tiempo libre de las personas adultas en las actividades recreativas.
- 1.4. Conceptos y punto de vistas dados por diferentes autores sobre las actividades físico – recreativas.
- 1.5. Características psico-físico de los adultos entre 40-49 años.
- 1.6. Fundamentos conceptuales que sustentan la alternativa dada por diferentes autores.

CAPITULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA FAVORECER LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS DE 40 – 49 AÑOS DE LA COMUNIDAD.

- 2.1. Etapas y partes de la alternativa para favorecer la participación de las personas adultas en la comunidad.
 - 2.1.2. Las Actividades de la alternativa para favorecer la participación de las personas adultas en la comunidad.
 - 2.3. Validación de la pertinencia de la alternativa para favorecer la participación de las personas adultas de 40 – 49 años de la comunidad La Concepción del municipio Cacocum a través del Fórum Comunitario.
- Conclusiones.
- Recomendaciones.

Bibliografías.

Anexos.

INTRODUCCION

La importancia creciente de la Cultura Física en el mundo se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y, por otra parte, por el creciente potencial de la Cultura Física como un vector en desarrollo de la economía nacional.

“Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etéreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe". Manual de Recreación Física (2004). Es este el objetivo estratégico de la Recreación Física en nuestro país.

El trabajo de la Recreación Física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la Dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

Por eso debe ser una constante preocupación de las organizaciones y centros recreativos al dirigir las actividades en estas edades, estas, que agrupan un gran número y es necesario atenderlo organizándoles actividades variadas, donde el individuo participe de forma positiva y que comprenda la importancia que tiene para su desarrollo el aprovechamiento del tiempo libre y a la vez los alejará de males que los aqueja como el alcohol y otros. Observando dichas connotaciones positivas se hace necesario que se programen actividades que satisfagan a la sociedad los cuales nos ayudará a mejorar la calidad de vida de los comunitarios y sobre todo a esta edad, que hoy es objeto de investigación.

La programación y oferta de las acciones recreativas debe ser de la preferencia de los adultos a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las acciones.

Conociendo la importancia de la práctica de ejercicios físicos y el desarrollo de actividades que contribuyan al desarrollo integral de la personalidad y mejoren su calidad de vida es que nos referimos a una alternativa recreativa en la comunidad para llevar a cabo esa función socializadora que tienen estas actividades y se desarrollen en el entorno social donde viven estos adultos, que estarán comprendidos en las edades de 40 - 49 años, donde las actividades recreativas tiene una prioridad. Para lograr estos objetivos hay que tener en cuenta las características de los adultos, los elementos que se van a trabajar en cada una de las actividad a desarrollar.

Por ello se hace imprescindible promover la práctica sistemática de actividades recreativas en la comunidad con el objetivo de motivar a los adultos a una mayor participación, lo cual conlleva al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos y un estilo de vida saludable para este grupo etéreo, en armonía con su propia naturaleza.

Después de aplicar algunas técnicas nos percatamos que en la comunidad La Concepción del municipio Cacocum, presenta algunas insuficiencias tales como, no se aplican diagnósticos para conocer los intereses y preferencias individuales y colectivas en estas edades, insuficiente opcionabilidad de las ofertas propuestas, limitada participación, no coincide el trabajo de los horarios en disponibilidad de los sujetos y falta de sistematicidad en la práctica de actividades recreativas. Quedando evidente que los adultos de 40-49 años de edad de la comunidad investigada tengan opción para participar en las actividades.

Por lo que se propone el siguiente problema científico:

¿Cómo favorecer la participación en las actividades recreativas de las personas adultas entre 40-49 de la comunidad la Concepción del municipio Cacocum?

Objeto: La participación de las personas adultas.

Estableciendo como campo de acción: La participación de las personas adultas de 40-49 años de edad en las actividades recreativas de la comunidad la Concepción del Municipio Cacocum.

Para la solución al problema nos trazamos el siguiente objetivo:

Elaboración de una alternativa de actividades recreativas para favorecer la participación de las personas adultas de 40 – 49 años de la comunidad la Concepción del municipio Cacocum.

Para resolver con mayor facilidad la interrogante planteada hemos analizado las siguientes preguntas científicas:

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos de la participación en las personas adultas de 40-49 años, a partir de la utilización de las actividades recreativas?

2-¿Cuál es el estado actual de la participación en las actividades recreativas de las personas adultas de 40 – 49 años de la comunidad, La Concepción del municipio Cacocum?

3-¿Qué elementos deben conformar la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas de las personas adultas de 40 – 49 años de La Concepción del municipio Cacocum?

4-¿Cómo constatar la pertinencia si la alternativa favorece la participación en las actividades recreativas de las personas adultas de 40 – 49 años de la comunidad, La Concepción municipio Cacocum?

TAREAS CIENTIFICAS

1-Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la participación de las personas adultas de 40-49 años, a partir de la utilización de las actividades recreativas.

2—Diagnosticar el estado actual de la participación en las actividades recreativas de las personas adultas de 40 – 49 años de la comunidad La Concepción del municipio Cacocum.

3- Determinar los elementos que deben conformar la alternativa para favorecer la participación de las personas adultas de 40 – 49 años de La Concepción del municipio Cacocum

4- Constatar la pertinencia si la alternativa favorece la participación de las personas adultas de 40 – 49 años en las actividades recreativas de la comunidad la Concepción del municipio Cacocum a través del Fórum Comunitario.

Selección de la muestra

La investigación científica se realizó en la comunidad la Concepción del Municipio Cacocum. De una población de 48 habitantes, fueron seleccionados de forma intencional 25 de ellos, con las siguientes características:

- ❖ La convivencia en la misma comunidad.
- ❖ Que sean de uno otro sexo.
- ❖ De edad de 40 a 49 años.
- ❖ Disposición de participar en las actividades recreativas.
- ❖ Que sean personas sanas.

Métodos y procedimientos:

Métodos del nivel teórico:

Análisis y crítica de las fuentes de información: este método se utilizó para estudiar los materiales de amplio volumen y no sistematizados, para lograr un alto grado de precisión y objetividad de análisis, la investigación se caracteriza por determinada frecuencia de aparición en los documentos estudiados y cuando el lenguaje de la fuente de información que se estudia son de gran significación para el proceso investigativo, lo utilizamos como método integrador a través de los procedimientos lógicos del pensamiento: análisis y síntesis, inducción deducción y lo histórico y lo lógico para el análisis profundo de toda la información durante el proceso de investigación.

Análisis y Síntesis: para el desarrollo del proceso de consulta de la literatura básica y especializada con vistas a conocer los fundamentos teóricos metodológicos de las actividades recreativas y las posiciones teóricas de algunos autores acerca de la recreación física en la comunidad, resumir los principales criterios y opiniones que tienen los factores implicados, conocer y determinar los principales limitaciones que se dan entre oferta, demanda y preferencias recreativas en los adultos de la comunidad.

Histórico-Lógico: para conocer los antecedentes de actividades y el comportamiento de la oferta recreativa, demanda y la satisfacción de preferencias recreativas en las personas adultas de la comunidad.

La Inducción-Deducción: para el análisis de las particularidades de los adultos, para llegar a una generalización de de las características mas frecuentes en estos.

Métodos y técnicas del nivel empírico:

La observación participante: permitió la percepción directa sobre el objeto de estudio de forma racional planificada, sistemática y determinar las actividades y su constatación en sus niveles de factibilidad, esta se realizó de forma directa en observaciones en la comunidad, las relaciones que se establecen entre oferta recreativa demanda y satisfacción de necesidades recreativas de los adultos y de forma indirecta poder conocer las principales limitaciones en el orden de la práctica aplicando el diagnóstico no sólo caracterizar a los investigados, sino evaluar el comportamiento en los diferentes escenarios de actuación de los adultos y el medio comunitario.

Entrevista: permitió valorar el criterio emitido por los entrevistados, obtener informaciones valiosas para elaborar la alternativa y su constatación de la pertinencia. Esta se aplicó a miembros del grupo comunitario, directivos del combinado deportivo y especialista del sub-sistema de recreación, lo que permite una participación activa de la comunidad en el diagnóstico.

La encuesta: se aplicó para diagnosticar las principales preferencias y necesidades recreativas en el tiempo libre de la muestra seleccionada por las cometas y constatar los niveles de significación práctica de las actividades realizadas al culminar cada diario de estudio en todo el período investigativo.

Fórum comunitario: conocer el criterio, estado de opiniones y recomendaciones por parte de las organizaciones políticas y de masas (CDR, FMC), grupo comunitario, metodólogos del INDER y especialistas de recreación física del combinado deportivo acerca de la pertinencia de las actividades para satisfacer las necesidades recreativas de los adultos de la comunidad La Concepción del municipio Cacocum, a través de una asamblea abierta donde participan los miembros de la comunidad seleccionados, organización políticas y de masas; donde se debatió libremente sobre la pertinencia de las actividades recreativas como parte de la metodología implementada.

Método y procedimiento matemático-estadísticos:

El cálculo porcentual: se utilizó para realizar el análisis cuantitativo de las diferentes técnicas y métodos que se aplicaron en el transcurso de la investigación.

DEFINICIÓN DEL TRABAJO:

Participación: Es la acción de asistir o acudir a las actividades recreativas en la comunidad.

Recreación : Es la realización de cualquier tipo de actividad física o mental de forma espontánea con el objetivo de ocupar el tiempo libre, liberar tensiones, recuperar energías utilizadas en procesos productivos, aumentar conocimientos.

Comunidad: Puede definirse teniendo en cuenta lo geográficos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos; a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes.

Actividad recreativa: conjunto de actividades que desarrollan sentido de pertenencia y deseo de participar ya que no son obligatorias, son de interés propio según sus gustos y preferencia.

Aporte práctico: elaboración de la Alternativa recreativa para favorecer la participación de los adultos de 40-49 años de edad en la comunidad la Concepción del Municipio Cacocum.

CAPÍTULO I.- FUNDAMENTACIÓN DE LOS ELEMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LAS PERSONAS ADULTAS DE 40-49 AÑOS DE EDAD.

En el presente capítulo se fundamentará las actividades recreativas en la comunidad, consideraciones del tiempo libre, el uso del tiempo libre de las personas adultas en las actividades recreativas, conceptos y punto de vistas dados por diferentes autores sobre las actividades físico – recreativas, se ofrece una caracterización psico-físico de los adultos, y las concepciones de Alternativas desde el punto de vista de varios autores.

I.1 Fundamentos de las actividades recreativas en la comunidad.

Según se conoce el desarrollo de actividades recreativas en las comunidades rurales, modifican en gran medida el modo de actuación de los individuos. Los adultos juegan un importante papel en el desarrollo de la comunidad y su participación activa, consciente y motivada en las actividades son paradigmas a seguir por las diferentes generaciones que les preceden, es por ello la necesidad dirigir las acciones hacia estos grupos etarios en particular.

Según Martínez (2003), la recreación comunitaria se manifiesta como un factor esencial para propiciar el desarrollo de la comunidad, la cual responde a los intereses de la población y cultura ciudadana. El propio autor plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para el logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Para Martínez, el término recreación comunitaria presenta las siguientes características:

- ✚ Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.

- ✚ Conformer 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.

El trabajo con los adultos en la comunidad, requiere de la ocupación e implicación de los factores comunitarios, unido a otras instancias institucionales que tienen dentro de su rol fundamental, darle tratamiento a las políticas de ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en manifestaciones y espectáculos artísticos-culturales, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades los jóvenes, mediante su acción electiva y participativa.

I.2 Consideraciones generales sobre el tiempo libre.

Según Aldo Pérez Sánchez en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física define así el Tiempo Libre: como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por una de ellas.

El Sociólogo soviético B GRUSHIN. Afirma: El Tiempo Libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda descontada de todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los sociólogos R. Zamora y M. García (1986) conceptúan el tiempo libre como: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo 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 individual se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual condicionado de cada personalidad”.

De lo antes expuesto la autora infiere entonces que: El Tiempo Libre es aquel que le queda al individuo, luego de realizar todas las actividades obligatorias y necesarias y lo utiliza para sus intereses personales.

I.3 El uso del tiempo libre de las personas adultas en las actividades recreativas.

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

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuya positivamente al desarrollo psicofísico y social de los adultos. Para una mejor utilización se orienta una variada gama de actividades adecuadas a sus características.

En el ámbito del trabajo para conocer cómo se encuentra el nivel de participación para la realización de actividades recreativas en las personas adultas ha sido poco tratado en su concepción, el espacio para su tratamiento es más bien ocasional, donde se impone lo cotidiano, en el que cada profesor de recreación realiza pocas acciones en la planificación de las actividades recreativas de la comunidad.

Debemos orientar una alternativa recreativa que permita favorecer en las personas adultas la participación hacia la práctica de actividades recreativas y conocer además los beneficios que ésta le brinda, ya que la misma desarrolla a las personas y se logra una mejor calidad de vida.

Es necesario destacar que se requiere una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar de forma positiva las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Los estudiosos de este importante fenómeno coinciden en plantear que la recreación no es sólo la forma agradable de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

Otro elemento importante es el plantearse la recreación como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, que lo convierte en un servicio esencial para el hombre, según este concepto abarca todas las áreas del individuo: lo psicológico individual, lo social, lo familiar, lo político y lo educativo. La recreación se concibe como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un importante papel en la formación de la personalidad.

1.4 Conceptos y punto de vistas dados por diferentes autores sobre las actividades físico – recreativas.

Una definición sobre actividades recreativas la dan Camerino y Castañer (1988), quienes plantean como actividades recreativas “aquellas que con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas, permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y la empatía que puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro concreto”.

Blázquez (1992) comenta que, en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección, bien sea de Educación Física, que de dinamización en el tiempo libre, frecuentemente estamos acostumbrados a usar juegos y otras actividades sin saber por qué se están utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad se debe pensar que esté en consecuencia con el nivel de desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar un juego o actividad se deben de tener en cuenta distintos aspectos, tales como:

□ ¿Es motivante?

- ¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades físicas potencia?
- ¿Potencia las acciones denominadas básicas?

En Recreación Comunitaria, de Pedro Fullea y el colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER, se plantea, como una de las prioridades del Programa de Recreación Física en Cuba, “Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas adultas en las actividades físico-recreativas”.

En el año 2006, durante el Tercer Evento Nacional Científico de Recreación Física, celebrado en Guantánamo, el Msc. José Ignacio Vázquez Hernández con su publicación “La Recreación Física Escolar como una de las vías para ocupar el tiempo libre” demostró que los docentes y directivos entrevistados, en el centro objeto de estudio, coincidieron en que, a pesar de la existencia de un programa dirigido a la preparación de las actividades extraescolares, solo en ocasiones se planifica la distribución del tiempo libre, así como la necesidad de concebir y controlar las actividades físico – deportivo – recreativas para los estudiantes.

En el año 2009 Idalkis Segura Rodríguez, en su tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias, con su trabajo: “Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín” logró demostrar la existencia de limitaciones en la realidad comunitaria en el empleo positivo del tiempo libre de la muestra seleccionada, pues no se tienen en cuenta los intereses y preferencias de los beneficiarios de las programaciones recreativas.

Pérez (6) refiere “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso desaprovechamiento 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”.

Las actividades recreativas: Son acciones que se realizan libres de cualquier obligación o compulsión externa que brindan satisfacción inmediata, disfrute a través de los participantes,

es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que satisface.

La definición que asume el autor de esta investigación es la planteada por A. Pérez (6), la cual encierra una gran amplitud, por lo variados que pueden ser los intereses humanos y sus necesidades. Reconoce que la recreación, va dirigida a satisfacer necesidades del hombre, determinadas por el momento histórico concreto en que vive, lo que incide en su desarrollo integral y en su bienestar físico, mental y espiritual. Beneficia tanto en lo individual, como en lo social, al ser este miembro de una familia, de una comunidad y de una sociedad, lo que demuestra su importancia.

Es criterio del autor, que las actividades recreativas constituyen un potencial extraordinario para que las personas adultas de 40-49 años desarrollen sentido de pertenencia y deseo de participar ya que no son obligatorias, son de interés propio según sus gustos y preferencia.

Epígrafe 1.5 Características psico-físico de los adultos entre 40-49 años.

El desarrollo no termina con la edad juvenil, sino que el ser humano sigue evolucionando también en la edad adulta, la cual es una nueva etapa donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida. Se madura, expresado ello en una autoconciencia crítica que como formación psicológica hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el autoconocimiento, ganando así en recursos propios que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad. El adulto descubre sus potencialidades inagotables.

Sobre la situación social del adulto, Febles Elejalde, M. (2001), citado por M. Elisa Sánchez y M. González (2004) plantea claramente lo siguiente: “el joven que pasado los años se ha desarrollado socialmente, encuentra dos eventos vitales hacia los cuales orienta sus esfuerzos. Ellos son proveedores de vivencias. Estas son el trabajo y la familia y en algunas ocasiones no se deben excluir los grupos de amigos que en otras etapas del desarrollo han jugado y puede que aún sigan jugando un papel importante en su desarrollo personal. Cada uno de ellos, por su parte y a través de los sistemas de actividad y comunicación, se desarrollan en esta etapa, ocupando un lugar mediatizado en las relaciones y eventos que hacen mas complejas las relaciones con su entorno. A través del trabajo, el individuo concientiza sus relaciones interpersonales: la calidad de la relación jefe-subordinado, compañeros de trabajo, compañeros de otros centros afines pueden analizarse,

profundizándose o ampliándose el círculo de amigos, o empezar a reducirse como resultado de la concentración en los principales eventos vitales.

También el individuo percibe los resultados de su labor realizando una valoración positiva o negativa; reconoce en ellos un nivel de realización o frustración, lo que puede provocar vivencias positivas o negativas que le lleve o no a tomar decisiones que antes no se atrevió a tomar, como proponerse nuevas metas laborales o profesionales, cambiar de trabajo, peritaje médico, jubilación.

La familia de procedencia o/y la que se forma como producto de la unión consensual o matrimonio, constituyen fuentes de nuevas vivencias. La concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen con la esposa o compañera de vida, con los hijos que crecen y muchas veces se convierten en confidentes o buenos amigos, enriquecen la subjetividad del sujeto de esta edad, planteándose nuevos retos, nuevas experiencias como el crecimiento y abandono de los hijos, divorcios, subestimación por la edad, muertes de padres o familiares queridos. Cualquiera de las situaciones anteriores son proveedoras de vivencias en la esfera motivacional del sujeto.

En la adultez como en otras etapas de la vida aparecen crisis, como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente.

En esta edad se distinguen los problemas de identidad donde se experimenta la insatisfacción consigo mismo manifestada en la autovaloración, la insensibilidad y el sentirse fuera de lugar entre otras expresiones.

En esta etapa aparece un nuevo nivel de autoconciencias donde se logra un nuevo nivel afectivo, volitivo, de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos, así como reestructurar algunas motivaciones.

El desarrollo intelectual del adulto medio esta vinculado a los logros alcanzados en las etapas precedentes respecto a las formaciones de carácter personalógico y proyectándose a una relativa plasticidad de la inteligencia de acuerdo a los determinantes contextuales del desarrollo intelectual concretados en la creatividad y la toma de decisiones en la solución de los problemas de la vida cotidiana.

El adulto ejerce influencias sobre la realidad externa y sobre si mismo, es posible que sea esta, la etapa de mayor logro en el control de la autorregulación, existiendo de esta manera una estabilidad relativa en la capacidad de percibir correctamente al mundo, lo que propicia armonía en ambas direcciones, en la elaboración de nuevas motivaciones, el desarrollo vivencial en las relaciones interpersonales y la persistencia para el logro de los objetivos propuestos entre otros aspectos.

Estas valoraciones realizadas evidencian que el adulto considera como prioridades fundamentales el trabajo y la familia, a los cuales le dedican la mayor parte de su tiempo, dejando de lado otras tareas tan importantes como lo es la práctica de ejercicios físicos dirigidos a mantener un estilo de vida activo que repercuta en su desempeño social, familiar y un adecuado estado de salud.

En los primeros años el adulto alcanza su máximo esplendor, las capacidades de rapidez, agilidad, fuerza y resistencia, después de los 40 se expresa una tendencia a una disminución paulatina de estas capacidades.

El adulto se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y frenos de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos. En este ajuste funcional se automatizan movimientos, los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas, etc. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable, aunque no se niegan que gradualmente se van teniendo menos transformaciones esenciales.

Existen dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos, el trabajo y la cultura del ejercicio físico y el deporte. Ambas influyen grandemente desde la pubertad sobre la mayoría de las personas y determinan su desarrollo motor ulterior. El mejoramiento y la conservación del nivel de desarrollo motor general de los hombres adultos constituye una tarea permanente pues no se trata solo de conservar la salud y promover las funciones puramente fisiológicas, sino que es imprescindible fomentar y conservar la calidad de ejecución motriz.

El proceso natural del envejecimiento trae consigo profundos cambios en la estructura y función de todos los órganos y sistemas del organismo humano. Uno de los aspectos que no escapa a la influencia de la senectud es el estado de la composición del cuerpo.

Aunque son muchos los aspectos biológicos, clínicos y medioambientales que determinan las modificaciones del organismo envejecido, en los últimos años se ha enfatizado en el papel que juegan los cambios hormonales que acontecen con el avance de la edad. La menopausia en la mujer y, lo que ha dado en llamarse, la andropausia en el hombre, aceleran las alteraciones en los constituyentes del organismo, a pesar que las mismas comienzan a instaurarse muchos años antes de la propia manifestación de significativos cambios hormonales.

Estudios recientes han demostrado que entre los 20 y los 70 años de edad las personas llegan a aumentar, aproximadamente, 15 Kg. de grasa corporal como promedio, con un consiguiente aumento de la proporción de adultos sobrepesos u obesos al compararlos con el resto de la población. Añádase a ello un decremento del tejido magro que en este mismo período de tiempo acarrea la pérdida de hasta un 16% de la masa libre de grasa, fundamentalmente a expensas de una disminución de la masa muscular de alrededor de un 6% por década, mientras la densidad ósea decrece en una tasa de un 1% anual a partir de los 40 años. A diferencia del obeso joven, en el cual el aumento de la grasa corporal lleva aparejado un incremento de la masa magra, los obesos de edad avanzada suelen experimentar una ganancia de grasa y un declinar en la masa libre de grasa (MLG), desarrollando una condición conocida como obesidad sarcopénica, cuyas implicaciones para la salud son aun peores que las derivadas de la obesidad aislada.

Otro aspecto a considerar está dado en que el incremento del tejido adiposo antes aludido no se distribuye uniformemente por todas las regiones del cuerpo envejecido, sino que se acumula preferentemente en las porciones centrales, o sea, en el tronco y, especialmente, en el abdomen. Diversas investigaciones realizadas en varias partes del mundo evidencian que la llamada obesidad abdominal se asocia con un mayor riesgo para muchas de las enfermedades anteriormente mencionadas, las que de hecho son de más alta prevalencia en la senectud.

El autor asume las palabras de Febles Elejalde, M. (2001), citado por M. Elisa Sánchez y M. González (2004) sobre la situación social del adulto, el cual se inclina por dos eventos vitales hacia los cuales orienta sus esfuerzos los cuales son el trabajo y la familia.

1.6 Fundamentos conceptuales que sustentan la alternativa dada por diferentes autores.

El término alternativa es comúnmente empleado por varias ramas y ciencias, por lo que se toma como referencia la definición dada por Marín Díaz y Col. citado por Bravo Jáuregui (2003) en el Diccionario Latinoamericano de educación donde plantean que alternativa “Son las diferentes opciones que se formulan dentro de alguna situación de aprendizaje o en un diseño de instrucciones a fin de seleccionar la mas pertinente para lograr los objetivos previstos.

Entre las definiciones más representativas se ofrecen las que brindan los pedagogos Sierra (2002), Daudinot (2003) y González (2005):

Alternativa: 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. (Sierra, 2002)

Alternativa: es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003)

Alternativa: constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que responde a una estructura determinada dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. (González, 2005).

Castellanos Simona (2005) aborda algunos elementos a tener en cuenta para el trabajo con alternativas:

1. El uso de alternativas exige flexibilidad en la selección de sus componentes, ello demanda la familiarización previamente con una diversidad de tareas.
2. Situaciones, exigencias y soluciones.
3. Ninguna alternativa es, en sí misma, más eficiente que otra. La eficiencia de la misma descansa en una adecuada conjunción entre:

- a) Las características del o de la estudiante (por ejemplo, sus conocimientos y experiencia previa, sus estilos de aprendizaje y motivaciones, sus expectativas como aprendiz y su disposición a aprender).
- b) La naturaleza de los contenidos a aprender.
- c) Las particularidades y demandas de la tarea en cuestión.
- d) Las características de la situación de aprendizaje y enseñanza.

Por las características de la investigación que se desarrolla, el autor coincide con definición de: Opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido a (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. (Sierra, 2002), pues por la forma como se organizan las actividades recreativas de la comunidad, considerando los gustos y preferencias de los adultos de 40 a 49 años, siempre este quehacer estará dirigido a declarar y considerar como categoría rectora a las posibilidades de estos en su esfera de actuación, desde el punto de vista recreativo la alternativa, expresará la vía que conducirá a alcanzar los fines que se proponen en esta.

De acuerdo con los rasgos que tipifican la alternativa metodológica planteados por Alonso Betancourt L. A., (2007) el profesor determina qué la alternativa se aplica según las necesidades de los sujetos objeto de aprendizaje.

Esto se pudo constatar en las alternativas elaboradas por Toro de Vargas, María C, (2008), la que incluye (Introducción, objetivo general, objetivos específicos, metodología, análisis e interpretación de resultados, comparaciones, conclusiones); Soubiron, Emy, (2005), reconoce: introducción, aspectos generales, objetivos, ventajas, inconvenientes; Morales Águila, A., y Jiménez García, D., (2006) establecen: el estado actual del tratamiento, definiciones y contradicciones, métodos y medios.

Se puede afirmar que la alternativa es un resultado científico que permite solucionar los problemas que se plantean en el desempeño comunitario como expresión de una necesidad social, la transformación por cuanto es flexible, dinámica e incentivadora a partir de una teoría existente y teniendo en cuenta la experiencia práctica directa, produce nuevos conocimientos y por ende se debe transformar la realidad social.

CONCLUSIONES PARCIALES.

Los estudios teóricos realizados en relación a la participación en las actividades recreativas en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en las personas adultas. El autor asumió criterios acerca de los conceptos de algunos autores sobre las alternativas.

CAPITULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA FAVORECER LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS DE 40 – 49 AÑOS DE LA COMUNIDAD.

En este capítulo el autor aborda los elementos tenidos en cuenta para la elaboración de la alternativa, se desarrolla haciendo una valoración exhaustiva del diagnóstico inicial y se determinará la pertinencia de la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas.

El autor propone una alternativa de actividades recreativas, por la necesidad de dar solución al problema planteado sobre la base de los elementos analizados en las fuentes bibliográficas consultadas. Se elaboró para favorecer la participación en las actividades recreativas de los adultos de 40 a 49 años y con la participación activa de todos los factores de la comunidad.

El autor sobre la base de lo planteado anteriormente se establece las siguientes premisas para la elaboración de la alternativa:

1. Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:
2. Gustos y preferencias de los adultos de la comunidad para ocupar el tiempo libre.
3. Necesidad de actividades recreativas sanas que sustituyan las que realizaban los adultos antes de aplicar la investigación.
4. Elaboración de nuevas propuestas para la materialización de las actividades recreativas en la comunidad, de fácil acceso y comprensión para activistas, promotores y factores de la comunidad.
5. Proponer una base para futuras investigaciones sobre esta temática en las comunidades rurales.

Epígrafe 2.1. Etapas y partes de la alternativa con el fin de favorecer la participación en las actividades recreativas en los adultos de 40-49 años de edad en la comunidad.

La alternativa que se muestra incluye cuatro etapas, que permiten toda la orientación necesaria para su interpretación y análisis durante todo el proceso de solución a la problemática que se plantea, para favorecer la participación en las actividades recreativas en los adultos de 40-49 años de edad en la comunidad, se tuvo en cuenta los resultados del diagnóstico en relación con las necesidades recreativas y en correspondencia con el campo de acción de la presente investigación: las actividades recreativas en las personas adultas en la comunidad, se propone la alternativa siguiente.

Etapa 1: DIAGNÓSTICO.

Esta etapa es el punto de partida en la solución de la problemática que se manifiesta la participación en las actividades recreativas de los adultos de 40-49 de edad en la comunidad la Concepción del municipio Cacocum y las potencialidades que brinda la práctica de la recreación física a nivel comunitario.

Para la planificación de actividades recreativas que integrarán la alternativa, es imprescindible la identificación en los documento rectores de las principales regularidades que caracterizan la ocupación del tiempo libre los adultos, con el objetivo de determinar con posteridad y a través del diagnóstico de entrada la situación actual que presenta el comportamiento de este, resultados que constituirán el punto de partida para luego desarrollar el perfeccionamiento de las actividades recreativas en la comunidad.

Es importante además que en el diagnóstico se valore los gustos y preferencias de los adultos, el tiempo necesario para la práctica de las actividades y las características de las áreas para el desarrollo de la recreación. Al considerar todos los elementos anteriormente planteados la etapa concluye con la determinación del estado actual de la participación en las actividades recreativas de los adultos de 40 a 49 años en la comunidad.

Objetivo de la etapa:

Diagnosticar el estado actual de la participación en los adultos y el empleo de las actividades recreativas como alternativa en la comunidad la concepción del municipio Cacocum.

Parte 1. Revisión de las fuentes.

Objetivo: Consultar las fuentes bibliográficas acerca del tema, así como los documentos rectores para la planificación de la alternativa.

Acciones:

1. Recopilación de las fuentes bibliográficas necesarias sobre el tema investigado en la comunidad.
2. Investigar sobre la aplicación de otras investigaciones con anterioridad en la comunidad objeto de estudio.
3. Análisis de los documentos rectores para la elaboración de la alternativa.

4. Entrevista a delegados de la comunidad y activistas recreativos donde se aplicó la investigación.

Parte 2. Determinación de los intereses recreativos.

Objetivo: Conocer las necesidades recreativas de los adultos en la comunidad la Concepción del municipio Cacocum, y sus gustos y preferencias de actividades a desarrollar en su tiempo libre.

Acciones:

1. Realizar entrevistas a los factores de la comunidad.
2. Aplicar encuestas para conocer gustos y preferencias de los adultos.

Parte 3. Diagnóstico inicial.

Objetivo: Aplicar los métodos teóricos y empíricos para conocer el estado actual de la participación de los adultos en la comunidad y proceder a la planificación de la alternativa.

Servirá como fuente de ayuda para identificar los problemas existentes para la práctica de actividades recreativas, determinar los gustos y preferencias de los adultos hacia la práctica de actividades sanas en su tiempo libre y conocer el nivel de participación en las actividades recreativas organizadas.

En este sentido se deben tener en cuenta las esferas y modos de actuación donde se desenvuelven los adultos, así como las habilidades que se desarrollan durante su participación en las actividades recreativas.

En correspondencia con las regularidades detectadas en los pasos anteriores, en este se deben definir los indicadores necesarios para identificar las limitaciones reales de la participación y la conducción de las actividades que con estos fines se planifican.

Es necesario aplicar instrumentos como la observación participante inicial a diferentes actividades que realizan los adultos en su entorno, para evaluar su desempeño en la participación de las actividades. Encuesta a los adultos de la comunidad para conocer los gustos y preferencias en esas edades de 40 – 49 años y a los factores de la comunidad para valorar el nivel de comprometimiento de los mismos en la participación en las actividades recreativas programadas, a través de actividades sanas y que se desarrollen integralmente, entrevista al

presidente de la comunidad y activistas acerca de las posibles vías para favorecer la participación de los adultos de la comunidad.

Al aplicar los diferentes instrumentos en esta etapa, se sugiere la utilización de activistas que propicien un clima favorable de intercambio con los adultos, a través del uso de variantes empáticas sin forzar el proceso de comunicación, donde se logre el intercambio espontáneo para favorecer la obtención de resultados que se ajusten a la realidad.

Acciones:

1. Observación de los participantes en diferentes actividades que desarrollan los adultos en su tiempo libre.
2. Encuesta para determinar los intereses y necesidades recreativas de la muestra seleccionada.
3. Encuesta a los adultos para conocer el nivel de participación de estos para realizar actividades recreativas sanas dentro de su tiempo libre.
4. Encuesta a los adultos para conocer las posibilidades de realización de las actividades de carácter físico – recreativas en el territorio y el apoyo que le brindan las instituciones a su realización.
5. Entrevista al presidente de la comunidad la Concepción del municipio Cacocum y a activistas para determinar sus criterios sobre las posibles vías para favorecer la participación de los adultos.

Resultados de las acciones de la Etapa.

En la búsqueda sobre antecedentes de investigaciones sobre la participación en las actividades recreativas y el uso que le dan los adultos, se pudo constatar que no existen investigaciones realizadas con anterioridad sobre el tema investigado.

Características de la comunidad: Específicamente en la comunidad la Concepción existen 48 personas adultas de 40-49 años, 17 femeninas y 32 masculinos, de ellos 25 son obreros. En lo social se manifiesta un alto índice de alcoholismo y tabaquismo, la existencia de problemas en

la convivencia familiar y la falta de opciones para el disfrute de actividades recreativas de la población afectan de forma directa a los adultos.

Análisis de la encuesta aplicada a los adultos de la comunidad (Anexo #1) para determinar los intereses y preferencias recreativas individuales y colectivas, así como la frecuencia y momentos en que deseaban realizar las actividades.

Con relación a la pregunta No. 1, referente a si disponen de tiempo libre, respondieron de forma positiva, los 48 encuestados, que representa un 100 %, demostrando la disponibilidad de tiempo libre.

En la pregunta No.2, correspondiente a las actividades preferenciales a realizar en el tiempo libre, de 48 adultos investigados se pudo detectar que las actividades que más prefieren realizar son las deportivas recreativas, 10 del sexo femenino lo que representa un 20% prefieren el actividades recreativas culturales, 2 no especifican para un 8%, 15 del sexo masculino que representa el 40% prefieren el béisbol y los juegos de mesa, 11 lo que representa un 12 % prefieren el fútbol, 10 la pesca que representa un 20%.

Respecto a la pregunta No.3 de 48 adultos, 2 afirmaron que en el barrio ofertan actividades físicas-deportivas-recreativas que lo motivan a participar, para un 8 %, el resto 46 adultos lo que representa un 92 % respondieron que no le ofertan actividades que lo motiven a participar, lo que evidencia la necesidad inmediata de planificar actividades en función de resolver esta problemática.

La pregunta No.4, relacionada con los horarios del día para desarrollar las actividades recreativas, 48 adultos respondieron que en horario de la tarde y fines de semana lo que equivale al 100 % de los participantes.

En la pregunta No. 5, referida a las actividades recreativas que han participado, de 48 adultos investigados, 4 respondieron haber participado en juegos de mesa lo que representa un 16%, 5 en juegos de béisbol y el resto en ninguna actividad recreativa.

Sobre la pregunta No.6, referida a la frecuencia en que desarrollan las actividades podemos decir que las respuestas tuvieron un solo criterio, ya que el 100 % respondió que 1 por semana, por lo que estos resultados demuestran que no existe sistematicidad en cuanto a la frecuencia del desarrollo de las actividades, dando muestra de la falta de atención y preocupación de los activistas y técnicos que atienden la comunidad que se investiga que se investiga.

En la pregunta No.7 se refiere a si las actividades desarrolladas en la comunidad son de la preferencia de los adultos, el 100 % planteó que no, estos resultados muestran que no se realiza un diagnóstico de los gustos y preferencias de los adultos. Por lo que se evidencia que de forma inmediata hay que proponerles actividades que vayan dirigidas a sus intereses y necesidades.

Análisis de la encuesta aplicada a la muestra seleccionada.

(Anexo # 2)

Se aplicó una encuesta para constatar los intereses y las preferencias de los adultos por las actividades recreativas antes de aplicar la alternativa.

En la pregunta No.1, se refiere a las actividades que prefieren para recrearse, de 25 adultos investigados 15 respondieron jugar béisbol, 12 dominó, 1 carrera de cinta y 8 baile, 5 pesca deportiva, 12 fútbol lo que demuestra un marcado interés por la práctica de deportes como béisbol y fútbol, así como juego de dominó.

En la pregunta No.2, se refiere al orden de preferencia de las actividades recreativas que desean desarrollar los adultos de forma general: el béisbol, fútbol, jugar dominó, bailar, pesca deportiva, carrera de cinta.

En la pregunta No.3, se refiere con quién le gustaría recrearte el total de los participantes contestaron con su familia y amigos.

Análisis de la entrevista realizada al profesor de Recreación (anexo # 3)

La pregunta No.1 referida a la orientación que reciben acerca de cómo planificar las actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos plantea que en las preparaciones metodológicas reciben orientación de cómo planificar, y les informan que se debe estudiar las características de las edades con las que trabaja.

La pregunta No.2, relacionada con que si los profesores y activistas tienen en cuenta los gustos y preferencias de los adultos para realizar su oferta recreativa, el profesor plantea que no siempre se cumple con ese elemento y además existen limitaciones de recursos materiales en ocasiones impide cumplir con las actividades, además la comunidad está lejos y los horarios para las actividades no siempre son los mas idóneos para los adultos.

La pregunta No.3, referida a la planificación con anterioridad de las actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos, el profesor plantea que si hay que planificar con anterioridad que esa es la forma de ir preparado para impartir dichas actividades con características diferentes en cada una de ellas.

La pregunta No.4, referida a las frecuencias con que se realiza las actividades recreativas el profesor planteó que se realizan una vez a la semana.

Análisis de la entrevista al activista de recreación de la comunidad (Anexo # 4).

La pregunta No.1 referida a si recibe alguna orientación de cómo planificar y organizar las actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos plantea que no recibe ninguna orientación que el trabaja empíricamente.

La pregunta No.2 referida a si en su planificación tiene en cuenta los gustos y preferencias, plantea que no, y comunica que trabajan de forma no planificada.

La pregunta No.3 referida a si es necesario planificar las actividades recreativas con anterioridad manifiesta que sí, pero no se tiene en cuenta.

La pregunta No.4 referida a las frecuencias en que se realizan las actividades recreativas informa que se realizan los días de la semana en la mañana.

Análisis de la entrevista al presidente de la comunidad (ANEXO # 5).

Análisis cualitativo de la entrevista aplicada al delegado de la comunidad Concepción relacionado con las ofertas recreativas así como la satisfacción de las necesidades recreativas de los adultos

La primera pregunta indaga sobre la posibilidad de realizar un conjunto de actividades de carácter recreativo en la comunidad, el presidente plantea que sí se puede, pero que considera

que tiene que ser adaptado a las condiciones y a las tradiciones de la localidad para lograr la participación a los adultos.

En la segunda pregunta, referida al apoyo de las diferentes instituciones a la ejecución de las actividades que se realizan actualmente en el territorio, el compañero considera que de acuerdo a las posibilidades de cada institución, estas han brindado apoyo al compañero del INDER que realiza estas actividades, aunque opina que pudiera ser más, sobre todo en la labor de divulgación.

En la pregunta número 3, referida a la consideración sobre la participación en las actividades recreativas, el presidente del consejo plantea que sí, aunque ha podido observar que se realizan en un mismo horario y generalmente son reiterativas, sin diversidad de opciones para los adultos, aspectos que considera, no motivan los demás.

En cuanto a cómo considera el trabajo realizado por el profesor de Recreación en la comunidad, aspecto a que se refiere la cuarta pregunta, el compañero plantea que ha podido observar que el profesor asiste, pero que en cuestiones técnicas no puede opinar por falta de preparación en la materia.

De forma general el delegado opina que no se le da la suficiente promoción y uso a las actividades recreativas, las mismas se realizan en ocasiones, por la falta de divulgación y de recursos por parte de los profesores de recreación del combinado deportivo, lo que hace que haya una baja participación. En términos generales se sienten bien expresados por ellos, en encuestas que se le han hecho, a pesar de que no todas las actividades satisfacen los gustos y preferencias recreativas.

Análisis de los resultados obtenidos en la observación (participante inicial)

Actividades observadas	1			2			3			4			5			6		
Aspectos controlados	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M

Asistencia			x		X			X				X		X			+	
Permanencia.		x				x			+		X		X			X		
Participación.		x				+		X			X				X			X
Sistematicidad			+		+			+			+			+				X

Después de aplicar el análisis de los resultados de la encuesta participante inicial, a través de la observación, se conoció que las principales dificultades que presentan son: limitada asistencia y participación de personas adultas en las actividades que se desarrollan en la comunidad, irregular permanencia, pues un gran porcentaje no esperan las conclusiones, no lo hacen de forma sistemática.

ETAPA 2: PLANIFICACIÓN.

En esta etapa se preparan las diferentes actividades que integrarán la alternativa considerando las necesidades concretas de los adultos, dirigidas a favorecer la participación en las actividades recreativas. La preparación de las actividades tendrá en cuenta la elaboración de los guiones y fichas técnicas. La misma estará dirigida a lograr la transformación y perfeccionamiento que demanda la realidad en la práctica.

Objetivo: Planificar las actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos en la comunidad sobre la base de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial.

Parte 1. Selección de las actividades.

Objetivo: Seleccionar las actividades que integrarán la alternativa para favorecer la participación de los adultos en la comunidad.

En este paso se seleccionan las actividades recreativas partiendo de los resultados obtenidos en la etapa anterior, es preciso tener una visión acertada de los gustos y preferencias de los adultos para poder transformar los niveles de actuación hacia estadios superiores.

Para seleccionar estas actividades es necesario que se conozcan los medios y recursos necesarios para el desarrollo de las mismas. Esta selección debe tener en cuenta la

clasificación de las actividades recreativas en: lúdicas, culturales, deportivas, manuales artesanales y ecológicas.

Acciones:

1. Seleccionar las actividades recreativas según la clasificación propuesta.
2. Determinar los medios y recursos necesarios para el desarrollo de las actividades recreativas.

Parte 2. Preparación de las actividades.

Objetivo: Planificar las actividades sobre la base de los elementos técnicos específicos en correspondencia con las características de la selección realizada.

Una vez que se seleccionen las actividades recreativas se trabaja en la preparación de las mismas teniendo en cuenta como estructura esencial los diferentes aspectos que demandan el guión y la ficha técnica para la conducción de dichas actividades. Se reseñarán entre otros los siguientes aspectos: nombre de la actividad, aporte, objetivo, organización, desarrollo, materiales y reglamento (ver anexo 7). Se realizan las coordinaciones correspondientes con factores de la comunidad: activistas recreativos, instructores de arte, presidente del consejo popular, delegado de la comunidad, escuelas y cooperativas, para conseguir el apoyo y aseguramiento necesario para el desarrollo las actividades recreativas.

Acciones:

1. Planificar las actividades recreativas conforme a la metodología establecida.
2. Asegurar los medios y recursos necesarios para la realización de las actividades recreativas.
3. Realizar las coordinaciones correspondientes con los factores de la comunidad para garantizar la calidad de la puesta en práctica de las actividades.

2.1.2. Las Actividades de la alternativa para favorecer la participación de las personas adultas en la comunidad.

Culturales

Actividad 1

1- Saludos y nombre de la actividad: Actividades recreativo- culturales

2- Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Aporte: Favorecer la participación de los adultos en las actividades recreativas para fomentar el uso adecuado de su tiempo libre y fomentar hábitos, habilidades, colectivismo, responsabilidad y creatividad.

Edades: adultos de 40 a 49 años de edad.

Organización: Se desarrollan actividades recreativo-culturales a manera de exhibición.

Descripción: Se seleccionan personas de diferentes edades que estén en este rango para participar en competencias de canto, poesías, arte culinario, baile, tejido de empleita de yarey.

Reglas fundamentales: Todos los participantes tendrán una puntuación y público escogerá el premio de la popularidad.

Materiales: Equipo de sonido e implementos de cocina.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Se le informa oral o por escrito a los miembros de la comunidad.

4- Selección del jurado. Activista preparado y el público.

5- Explicar la función de cada participante. Informar la función y obligaciones de cada uno de los participantes.

6-Selección del ganador y entrega de premios. Se premian todos los participantes con diplomas y reconocimiento especial al ganador y a los más destacados.

7- Despedida. Se da las gracias a los presentes por su asistencia y disciplina mostrada en el desarrollo de la actividad.

8-Promoción de las actividades. Informar las actividades que se desarrollaran posteriormente, se invita a su participación.

Recreativo.

Actividad 2

1- Saludos y nombre de la actividad: Torneo de Dominó.

2- Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Aporte: Favorecer la participación activa de los adultos en las actividades recreativas.

Edades: adultos de 40 a 49 años de edad.

Organización: Se forman los equipos por parejas.

Desarrollo: Se juega todos contra todos a una vuelta y al final se enfrentan los 2 mejores por el título.

Reglas fundamentales: Todos las parejas deben jugar la misma cantidad de partidos, se jugarán 3 partidas a ganar 2.

Materiales: Juegos de Dominó.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Se le informa oral o por escrito a los miembros de la comunidad.

4- Selección del jurado. Activista preparado y el público.

5- Explicar la función de cada participante. Informar la función y obligaciones de cada uno de los participantes.

6-Selección del ganador y entrega de premios. Se premian todos los participantes con diplomas y reconocimiento especial al ganador y a los más destacados.

7- Despedida. Se da las gracias a los presentes por su asistencia y disciplina mostrada en el desarrollo de la actividad.

8-Promoción de las actividades. Informar las actividades que se desarrollaran posteriormente, se invita a su participación.

Deportivas:

Actividad 3

1- Saludos y nombre de la actividad: Encuentros deportivos.

2- Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Aporte: promover la práctica de deportes en los adultos como un medio para el favorecimiento a la participación.

Edades: adultos de 40 a 49 años de edad.

Organización: Se forman los equipos por CDR con 6 jugadores como mínimo, en los deportes de Béisbol y fútbol.

Desarrollo: Se juega a una vuelta y al final se selecciona el ganador por el título.

Reglas fundamentales: un equipo puede jugar hasta con 4 jugadores como mínimo.

Materiales: Balón de Fútbol y pelota de béisbol.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Se le informa oral o por escrito a los miembros de la comunidad.

4- Selección del jurado. Activista preparado y el público.

5- Explicar la función de cada participante. Informar la función y obligaciones de cada uno de los participantes.

6-Selección del ganador y entrega de premios. Se premian todos los participantes con diplomas y reconocimiento especial al ganador y a los más destacados.

7- Despedida. Se da las gracias a los presentes por su asistencia y disciplina mostrada en el desarrollo de la actividad.

8-Promoción de las actividades. Informar las actividades que se desarrollaran posteriormente, se invita a su participación.

Actividad 4

1- Saludos y nombre de la actividad: Festivales deportivos.

2- Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Aporte: promover la práctica de actividades recreativas en los adultos como un medio para el favorecimiento al uso del juego en el tiempo libre.

Edades: adultos de 40 a 49 años de edad.

Organización: se desarrollan juegos a través de festivales recreativos.

Desarrollo: Se organizan los adultos en equipos para efectuar actividades variadas que permitan el disfrute de los participantes, tales como: juegos de participación, juegos pre – deportivos.

Reglas fundamentales: Se modifican las reglas del juego, el tiempo de duración y las dimensiones del terreno.

Materiales: Sogas, silbato, balones, banderillas, obstáculos.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Se le informa oral o por escrito a los miembros de la comunidad

4- Selección del jurado. Activistas preparados y el público

5- Explicar la función de cada participante. Informar la función y obligaciones de cada uno de los participantes.

6-Selección del ganador y entrega de premios. Se premian todos los equipos participantes con diplomas y reconocimiento especial al ganador y a los más destacados por equipos.

7- Despedida. Se da las gracias a los presentes por su asistencia y disciplina mostrada en el desarrollo de la actividad.

8-Promoción de las actividades. Informar las actividades que se desarrollaran posteriormente, se invita a su participación.

Ecológica.

Actividad 5

1- Saludos y nombre de la actividad: Pesca deportiva.

2- Breve explicación del contenido de la actividad y aporte:

Aporte: Desarrollar conocimientos sobre el cuidado y conservación de los recursos naturales y el medio ambiente.

Organización: Se desarrolla de forma individual.

Desarrollo: Se establece un tiempo determinado durante el cual los participantes tratarán de capturar la mayor cantidad de piezas posible o la de mayor peso, según acuerdo.

Reglas fundamentales: Se utilizarán los anzuelos de iguales dimensiones y el mismo tipo de carnada y sólo serán válidas las piezas capturadas con el anzuelo.

Materiales: Anuelos, carnadas y vara de pescar.

3- Invitación a participar o disfrutar la actividad. Se le informa oral o por escrito a los miembros de la comunidad

4- Selección del jurado. Activistas preparados y el público

5- Explicar la función de cada participante. Informar la función y obligaciones de cada uno de los participantes.

6-Selección del ganador y entrega de premios. Se premian todos los equipos participantes con diplomas y reconocimiento especial al ganador y a los más destacados por equipos.

7- Despedida. Se da las gracias a los presentes por su asistencia y disciplina mostrada en el desarrollo de la actividad.

8-Promoción de las actividades. Informar las actividades que se desarrollaran posteriormente, se invita a su participación.

Etapa 3: EJECUCIÓN.

En esta etapa se realiza la ejecución de las actividades recreativas teniendo en cuenta los aspectos delineados en las etapas anteriores, enfatizando la especial atención a los adultos y su satisfacción en las actividades, se deben promocionar antes de su ejecución, fecha, hora y lugar. Durante el proceso de ejecución se debe estar evaluando las actividades a nivel individual o colectivo

Objetivo: Ejecutar las actividades recreativas con el fin de favorecer la participación de los adultos en la comunidad.

Parte 1. Preparación del personal.

Objetivo: Preparar al personal involucrado para la aplicación de la alternativa sustentada en las actividades recreativas en la comunidad.

Parte 2. Divulgación de las actividades.

Objetivo: Divulgar las actividades en la comunidad para dar posibilidad de asistencia a las actividades al mayor número de personas.

Parte 3. Desarrollo de las Actividades.

Objetivo: Desarrollar las actividades en las fechas previstas, cumpliendo con todos los requisitos planificados y la totalidad del personal que las desarrollará.

Etapa 4: EVALUACIÓN.

En esta etapa se valorará la incidencia de la alternativa con el fin de favorecer la participación en las actividades recreativas de los adultos de 40-49 años de edad y su aplicación en la práctica para delimitar la pertinencia de la misma como un todo y sus partes en particular.

Se realizará una evaluación general comparando los resultados del diagnóstico de salida con el diagnóstico de entrada para verificar el cambio operado en los adultos de la comunidad, después de la aplicación de la alternativa.

Finalmente, considerando las nuevas realidades de la participación, las nuevas problemáticas surgidas de la aplicación de la alternativa en las actividades recreativas y las sugerencias y recomendaciones de la misma, se llevará a cabo el perfeccionamiento de lo planificado y se revelarán aquellos temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

Objetivo: Evaluar la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas para su perfeccionamiento, así como la valoración del impacto de su aplicación en los adultos de la comunidad.

Parte 1. Diagnóstico final.

Objetivo: Aplicar los métodos teóricos y empíricos para conocer el cambio operado en la participación de los adultos en la comunidad luego de aplicar la alternativa y comparar los resultados con el diagnóstico inicial.

Una vez culminada la aplicación de la alternativa a través de actividades recreativas se realiza una evaluación general de la misma, comparando los resultados del diagnóstico final (información arrojada por la observación participante final, y el taller de ideas: fórum). (Ver anexos 6 y 8) con los resultados del diagnóstico inicial (observación participante inicial, entrevista a los adultos de la comunidad en cuanto al nivel de participación, como parte de su validación y para comprobar el cambio operado en los adultos durante la participación.

Acciones.

1-Desarrollar el fórum comunitario.

2-Comparar los resultados alcanzados en el diagnóstico final con el diagnóstico inicial para conocer los cambios operados por el impacto de la alternativa sustentada en actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos.

Parte 2. Impacto.

Objetivo: Conocer los criterios de los beneficiarios directos e indirectos con la puesta en práctica de la alternativa.

En esta parte se valorará el impacto manifestado por los adultos y los participantes indirectos en el desarrollo de la alternativa sustentada en actividades recreativas.

Acciones.

1. Comparar los resultados alcanzados en el diagnóstico final con el diagnóstico de inicial para conocer los cambios operados por el impacto de la alternativa sustentada en actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos.

Parte 3. Perfección.

Objetivo: Perfeccionar la alternativa en actividades recreativas sobre la base de la valoración integrar de todo el proceso en el que se desarrolle.

En esta fase se valoran los análisis y resultados alcanzados en el diagnóstico final de la alternativa recreativa y considerando la factibilidad de sus etapas, pasos y acciones se introducen en la misma, los cambios necesarios encaminados a perfeccionar su organización, planificación y ejecución, no sin antes atender nuevamente con el rigor que merecen, por su significado e importancia, los cambios experimentados en el desempeño de los adultos durante la participación y las ideas y experiencias aportadas por los diferentes actores sociales de la comunidad que han participado en la misma.

Las nuevas realidades de la participación y las problemáticas surgidas de la aplicación de la alternativa a través en actividades recreativas no resueltas en esta etapa deben conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

Acciones.

1. Revisar la alternativa para favorecer la participación de los adultos en las actividades recreativas considerando las recomendaciones y sugerencias derivadas del proceso de evaluación (diagnóstico final) de la alternativa.

2. Revelar los temas que pudieran conducir a nuevas investigaciones en esta dirección.

2.1.2. Constatación de la pertinencia si la alternativa favorece la participación de las personas adultas de 40 – 49 años en las actividades recreativas de la comunidad la Concepción del municipio Cacocum a través del Fórum Comunitario.

Análisis cualitativo del fórum comunitario. (Ver anexo 6).

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 les pide sugerencias o reflexiones críticas que contribuyan a perfeccionar las actividades recreativas, tanto en su concepción teórica, como para su aplicación práctica.

Recursos Humanos que participan: Presidente de la comunidad, profesores de Recreación del Combinado Deportivo # 1 de Cacocum, Jefe de Cátedra y los profesores de Recreación de la comunidad que se investiga, 1 promotor cultural, un miembro de los CDR y la FMC de la localidad.

La propuesta elaborada fue aprobada a través de la técnica de consenso Fórum Comunitario, donde las personas conocedoras del tema consideraron pertinente las actividades recreativas concebidas. El 100% de los participantes fueron del criterio de que las actividades que se pondrán en práctica están muy bien intencionadas y con gran calidad, ya que fueron organizadas y aprobadas desde el grupo coordinador de la comunidad, expresando que la alternativa favorece la participación en las actividades recreativas y da solución al problema plantea.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO II

En este capítulo se desarrolló la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas y permitió la constatación de la pertinencia de la misma con la aplicación del fórum comunitario.

CONCLUSIONES GENERALES.

La sistemática revisión de la bibliografía referida al tema investigado permitió establecer los fundamentos teórico-metodológicos que existen sobre la participación de los adultos en las actividades recreativas.

La aplicación de los métodos y técnicas citadas determinaron las limitaciones existentes en el entorno comunitario objeto de investigación, con respecto a la participación de los adultos en las actividades recreativas, posibilitando la planificación de acciones que potencian la satisfacción de las necesidades recreativas de los adultos.

Con la investigación se aporta una alternativa de actividades recreativas, la misma sirve de herramienta para favorecer la participación de los adultos en las actividades desarrolladas en la comunidad.

La constatación de la pertinencia de la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas demostró que la misma posee los elementos estructurales suficientes y necesarios, con una adecuada coherencia entre las etapas propuestas. Por otra parte las etapas de la alternativa de actividades recreativas dan solución al problema planteado y su modelo se adecua al sistema de principios propuesto.

RECOMENDACIONES.

1. Socializar la alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas y sus respectivas acciones metodológicas a los profesores de recreación física y los activistas recreativos del combinado.
2. Utilizar la alternativa recreativa sobre la base de la mejor sistematización de su metodología, al tener en cuenta las etapas, pasos y acciones para el desarrollo de la misma con énfasis en cada uno de sus componentes, métodos y técnicas correspondientes.
3. Generalizar y aplicar, considerando la contextualización de la presente alternativa para favorecer la participación en las actividades recreativas en las comunidades que sea de la preferencia de los comunitarios.
4. Desarrollar actividades de superación permanente con los activistas de recreación sobre la planeación y dirección estratégica de la recreación comunitaria.
5. Continuar fortaleciendo los estudios e investigaciones sobre la recreación comunitaria en su relación con la participación.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Aguiar Barrera, Ronny. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF "Manuel Fajardo". SUM de Cultura Física. Municipio Remedio. Villa Clara. Cuba. 12p.
2. Báez Rojas, Glenda, Jorge Rodríguez Stivan, Orlando Ortega Izquierdo. (2008). Conjunto de acciones físico recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. Revista digital. Año 13. No 119. Buenos Aires, abril del 2008. 14p.
3. Bain, J. G. (2006). Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 2 de agosto 2008, 3p.
4. Boullón, R. (1983). Las Actividades Turísticas y Recreacionales. México, Editorial Trilla. 49 p.
5. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García. (en soporte digital, s.a.). El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Acána. 24p.
6. Calviño, Manuel. (en soporte digital, 2008). Acción comunitaria en salud mental, "Multiplicadora y multiplicada". Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. 7 de abril del 2008, 3 p.
8. Castellano, Ana M. (2009). Planificación Popular, adaptabilidad situacional e inserción Social. Disponible en: www.PNUD.bo/modov2. Consultado: 20 de marzo del 2009. 47 p.
9. Castro Ruz, Fidel. (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Granma (La Habana) 24 de Febrero 2001: 4.
10. Colectivo de autores. (1996). El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 2p.
11. Castellanos Simona (2005) Profundización sobre el concepto de variable en una investigación y conceptos alternativos metodológicos en www.efdeportes.com/.../acciones-fisico-recreativas-para-pacient hipertensos.htm (Consultado: 15 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)

12. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003). 14 p.
13. Hernández Corvo, Roberto. (1987) Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Científico técnico. 317 Pág.
15. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apuntes d 'Educación Física. N ° 14, junio 1986.
16. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
17. Montes Sonia Magali. Juegos Tradicionales Cubanos –La Habana: INDER, 1987-22p.
18. Moreira, R. (1971). La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba Impresora José A. Huelga. 45p.
19. Moreira Barahona, Ramón. La Recreación, un fenómeno social. Ciudad de la Habana. INDER. 1977.
20. Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura. 21. Pérez Sánchez, Aldo. (En soporte digital, 2003). Recreación. Fundamentos Física,” Manuel Fajardo”. 82p.
22. González Sierra, Diego J. (1995) Teoría de la Motivación y Práctica Profesional. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
23. Toro de Vargas, Maria Cristina aspectos sobre alternativas metodológicas es.answers.yahoo.com/question/index?qid... (Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
24. Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
25. Pérez Sánchez, Aldo. (En soporte digital, 2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física, “Manuel Fajardo”. 82p.

26. Programa Recreación Física (2008): Ejercicio de planificación estratégica 2009-2012.
27. Toro de Vargas, Maria Cristina aspectos sobre alternativas metodológicas es.answers.yahoo.com/question/index?qid... (Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
28. Soubiron, Emy, (2005) Aspectos sobre alternativas [campus.usal.es/~ofeees/NUEVAS _METODOLOGÍAS/.../SPE.pdf](http://campus.usal.es/~ofeees/NUEVAS_METODOLOGÍAS/.../SPE.pdf) (Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
29. Morales Águila, A., y Jiménez García, D., (2006) Aspectos metodológicos sobre alternativas www.efdeportes.com/efd98/esgrima.htm (Consultado: 12 de septiembre 2008 y 20 de septiembre del 2009)
30. Betancourt, Alonso (2007) Alternativas metodológicas en www.medellincomovamos.org/.../Memoriasmesacalidadeducativa2009.pdf (Consultado: 25 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
31. Villavicencio de Núñez. (2001). Psicología y Salud. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana. www.monografias.com/.../facilitar-recreación-física-adulto-mayor4.shtml (Consultado: 19 de octubre 2008 y 29 de septiembre del 2009)
32. Virosta (1995) Orientaciones técnicas metodológicas en www.chubutdeportes.org/.../metodologia_recreativa_de_la_educacion_fisica(Consultado: 5 de septiembre 2008 y 19 de septiembre del 2009)
33. Vázquez, José Ignacio.(2007). Materiales Didácticos de Animación Turística. EHT. Holguín. 58 p.
34. Ramos, Conrado (1997) Guía metodológica para la capacitación de líderes en recreación en www.monografias.com/...recreacion/guia-metodologica-capacitacion-lideres-recreacion2.shtml (Consultado: 5 de septiembre 2008 y 29 de septiembre del 2009)

35. Pichón Riviera E. (2001) El Proceso Grupal de Psicoanálisis a la Psicología Social" [documento en P.D.] <http://www.monografias.com> (consultado: 16 de noviembre de 2007)
36. (1)-González Sierra D (1995) Teoría de la motivación y Práctica Profesional.
37. Portelles Suárez Jorge M. (2009) Alternativa Recreativa para favorecer la calidad de vida del Adulto Mayor. Holguín .Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo".
38. González Osorio Martha Julia. (2009) Alternativa Recreativa para lograr el fortalecimiento del valor patriotismo en niños de 11 – 12 años. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo".
39. Serrano Leyva Pablo Rafael. (2010) Alternativa sustentada en el voleibol recreativo para favorecer el uso adecuado del tiempo libre de los jóvenes trabajadores en la comunidad. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo".

ANEXO # 1

Encuesta a los adultos de la comunidad

Estimados compañeros estaríamos agradecidos si ustedes nos respondieran las preguntas que a continuación le relacionamos, muchas gracias.

Objetivo: Conocer los intereses y preferencias recreativas individuales y colectivas de los adultos para favorecer su participación.

Esta técnica se realiza con un grupo de no menos de 48 adultos con un conductor que en este caso es el activista recreativo las preguntas se realizan a todo el grupo y el activista recogerá la información.

Sexo: M _____ F _____

Preguntas

1. ¿Te gusta participar en las actividades y disponen ustedes de tiempo libre para su participación?

Si _____ No _____

2. ¿Mencione cuáles actividades prefieres realizar para ocupar tu tiempo libre?

3. ¿En tú barrio se realizan actividades recreativas que te motivan a participar.

Si _____ No _____ ¿Cuáles?

4. ¿En qué horarios prefieren realizar las actividades recreativas? Mañana _____

Tarde _____ Noche _____

5. A continuación relacionamos actividades deportivas recreativas que se desarrollan en diferentes barrios. Diga en cuáles de ellas has participado.

Actividades

Ecológicas

La pesca-----Excurción-----

Juegos tradicionales

KiKimbol ____ Marchicha ____

Deportivas

Festivales deportivos recreativos ____ Traslados de zancos ____ Fútbol ____

Boxeo ciego ____ Dama ____ Encuentros deportivos ____ Dominó ____

Ajedrez ____ Voleibol ____ Baloncesto ____

Culturales

Festivales artísticos culturales ____ Juegos manuales y artesanales ____

Presentaciones de libros infantiles ____ Presentaciones de obras teatrales ____

Cumpleaños colectivos ____ Competencias de baile ____ Clases de baile ____

Manuales y artesanales

Dibujos ____ Arme y desarme de rompe cabezas ____ Realizar figuras manuales ____

Otras ¿Cuáles? _____

6. ¿Con que frecuencia se desarrollan?

Diario __ Una vez por semana __ Una vez al mes ____

7. ¿Las actividades que se desarrollan en la comunidad son de tu gusto?

Si ____ No ____ ¿por qué?

ANEXO # 2

Encuesta a los adultos investigados

Objetivo: Constatar los intereses y las preferencias de los adultos por las actividades recreativas antes de aplicar la alternativa.

Completa cada uno de los espacios en blanco.

Edad ____ sexo ____ ocupación _____

1- De las actividades que te ofrecemos a continuación. Marca con una X las de tu preferencia para recrearte.

____ Bailar.

____ Cantar.

____ Jugar pelota.

____ jugar fútbol.

____ Pescar

____ montar a caballo.

____ jugar dominó.

2- Relaciona en orden de preferencia lo que mas te gustaría jugar en tu tiempo libre.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

3- Cuáles son las personas con quien te gustaría recrearte.

___ Mi familia ___ mis amigos ___ mis compañeros de trabajo ___ mi pareja ___ no sé.

Anexo # 3

Entrevista: Al profesor de Recreación que atiende la comunidad la concepción del municipio Cacocum.

Objetivo: Conocer las opiniones que tiene el técnico de recreación relacionada con la participación de los adultos en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.

Preguntas

1. ¿Cuál orientación recibe usted acerca de cómo planificar las actividades recreativas para favorecer la motivación hacia la participación de los adultos?
2. ¿Se planifican las ofertas de las actividades recreativas para favorecer la motivación hacia la participación de los adultos teniendo en cuenta los gustos y preferencias?
3. ¿Considera usted que es necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la comunidad?
4. ¿Con que frecuencias se realizan las ofertas de actividades recreativas la comunidad?

ANEXO # 4

Entrevista al activistas recreativos de la comunidad.

Objetivo: Conocer los criterios que tienen los activistas recreativos acerca de la oferta de actividades recreativas para lograr la participación de los adultos en las actividades de la comunidad.

Preguntas

1. ¿Usted recibe alguna orientación de cómo planificar y organizar las actividades recreativas teniendo en cuenta la motivación para favorecer los adultos a participar en las actividades en la comunidad.
2. Dentro de su planificación usted tiene en cuenta los gustos y preferencias de los adultos de la comunidad para la ocupación del tiempo libre.
3. ¿Es necesario planificar con anterioridad las actividades recreativas que se realizan en la comunidad?
4. ¿Con qué frecuencias se realizan las ofertas de actividades recreativas en la comunidad?

ANEXO # 5

Entrevista realizada al presidente de la comunidad.

Objetivo: Determinar las posibilidades de realización de las actividades de carácter físico – recreativas en el territorio y el apoyo que le brindan las instituciones a su realización.

- 1.- ¿Considera qué es posible la realización de un conjunto de actividades de carácter recreativo aplicado en su comunidad?
- 2.- ¿Cómo evalúa el apoyo de las diferentes instituciones a la ejecución de las actividades que se realizan actualmente en el territorio?
- 3.- ¿Cree usted qué las actividades que se realizan, específicamente en la localidad de La Concepción, motivan a los adultos y al resto de las personas a la práctica de las mismas?
- 4.- ¿Cómo considera el trabajo realizado por el profesor de Recreación?

ANEXO 6.

Guía para el fórum comunitario para la determinación de la pertinencia de la propuesta de actividades recreativas para favorecer la participación de los adultos en la comunidad la concepción del municipio Cacocum.

Estimado compañero:

Usted ha sido seleccionado para evaluar la pertinencia de la propuesta de actividades recreativas por su calificación profesional, experiencia en la actividad, su condición de familiar de los adultos con estas características, como miembro con responsabilidades en la comunidad; por lo que el autor de la investigación le solicita exponga su criterio acerca de los aspectos que considere positivos o invalidantes para su puesta en práctica.

PREGUNTAS:

1. Valore si la estructura y metodología de la propuesta de actividades recreativas posibilita el logro del objetivo por el cual se elaboró.
1. La alternativa de actividades recreativas puesta en práctica satisface los gustos y preferencias de los adultos, y da solución al problema.
3. Valore la contribución que realiza la propuesta de actividades recreativas a la participación y su influencia en las esferas intelectual, afectiva, volitiva y moral.
4. ¿Considera Usted que las actividades propuestas favorecen la participación e integración de los adultos en las actividades?
5. ¿Considera la inclusión de otras actividades con este carácter en la propuesta?
6. Si así lo considera, sugiera cambios en cuanto a la utilización de los espacios recreativos, horarios, materiales, actividades, etc.