

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Tesis para optar por el Título de Máster en Ciencia en Actividad Física en la Comunidad.

ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA ELEVAR LA
PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 43 DEL REPARTO 26
DE JULIO DEL MUNICIPIO MAYARÍ.

Autora: Lic. Yuliem Estevez Montero.

Tutor: MSc. Carlos Mojena Aldana.

Holguín – 2011.

Pensamiento.

“Estamos masificando la práctica del ejercicio físico de la población, de todas las personas de más edad; lo estamos masificando con unos resultados extraordinarios alrededor del médico de la familia, y ese es uno de los factores en que nosotros fundamos nuestra esperanza de elevar en diez años, a más de 80 años las perspectivas de vida...”

Fidel Castro Ruz.

Agradecimientos.

Muchas son las personas que desinteresadamente han contribuido a mi formación, que me han cedido su atención y tiempo, por tanto necesitaría muchas páginas para nombrarlos a todos; sin embargo mi deuda de gratitud será eterna, llegue a todos mi reconocimiento.

En especial quiero agradecer a:

- *A mis padres que sienten tanto orgullo por mí.*
- *A mi hermanita de alma Yasmín Estevez Montero que sabe cuanto la quiero.*
- *A mi esposo Relvis Paumier Montero.*
- *A mi tutor Calos Mojena Aldana.*
- *A mi profesora querida desde pre-grado y amiga la M.Sc. Idalkis Segura Rodríguez.*
- *Todos mis amigos, que estuvieron a mi lado apoyándome constantemente.*
- *A la decana de la Facultad de Cultura Física en los estudios de pre-grado DrC Guillermina Zaldívar Cordón .*

A todos, gracias.

Resumen

En la presente investigación científica se realizó un estudio cualitativo con un grupo de adulto mayor en la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio del municipio de Mayarí, la cual tuvo como objetivo elaborar una alternativa para elevar de participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor, se utilizaron métodos del nivel empírico, teórico y procedimiento matemático, permitiendo diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada y constatar la pertinencia de la alternativa de actividades propuesta a través de la triangulación de métodos. Con los resultados obtenidos la investigación cumplió y dio solución a una de las problemáticas más actuales: la insuficiente oferta de actividades físico - recreativas que se brinda al adulto mayor en la comunidad. Además brindó a los profesores de recreación y cultura física un conjunto de elementos en el orden didáctico metodológico que le permiten elevar, enfrentar y dar solución, con iniciativas creadoras, a la limitación de recursos materiales que existen actualmente en las comunidades para desarrollar actividades físicos -recreativas.

Índice

Contenido	
Pág.	
Introducción-----	1
CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN A LA ACTIVIDAD FÍSICO - RECREATIVA EN LA PARTICIPACION DEL ADULTO MAYOR, CARACTERIZACION Y LAS ALTERNATIVAS EN LA INVESTIGACION CIENTIFICA. -----	9 -
31	
Epígrafe 1.1. La actividad físico - recreativa en la participación del adulto mayor. -----	9
Epígrafe 1.2. Caracterización del adulto mayor. -----	25
Epígrafe 1.3. Las alternativas en la investigación científica. -----	30
CAPÍTULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA ELEVAR LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 43 DEL REPARTO 26 DE JULIO DEL MUNICIPIO MAYARÍ Y LA PERTINENCIA DE LA PROPUESTA. -----	32 -
45	
Epígrafe 2.1 Alternativa de actividades físico-recreativas para elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí. -----	32
Epígrafe 2.2.- Valoración de la pertinencia de la alternativa físico - recreativa para elevar la participación del adulto mayor en la Circunscripción 43 Reparto 26 de Julio del Municipio Mayarí. -----	41
Conclusiones-----	44
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

El deporte y la Cultura Física durante el transcurso de la historia, han estado vinculado al desarrollo de la humanidad, tenido una mayor aceptación cada día en la sociedad, ya sea como participante o espectador. Uno de los objetivos más importante de la revolución cubana es que el deporte sea derecho de todo el pueblo, materializado en los diferentes servicios de actividades físicas.

La Cultura Física a través de su amplio campo de acción tiene como objetivo promover la salud de toda la población, en lugares públicos, centros de trabajo, escuelas, hospitales comunidades etc., con diversas ofertas y calidad en los servicios para un buen desarrollo armónico de la personalidad de los sujetos, en correspondencia con las características de la sociedad.

La actividad física forma parte de la actividad práctica del hombre, y su acción creadora y trasformadora del medio en que se desenvuelve hacen de él un ser consciente, de ahí la importancia de desarrollar capacidades y habilidades físicas que tributen a la formación integral de un individuo sano, fuerte y capacitado para acometer todas las tareas tanto físicas como intelectuales que le exija la vida cotidiana (capacidad de trabajo) desde todos sus contextos, en el trabajo, en el hogar, en la comunidad, en sus aspiraciones personales y también como parte de su disposición para realizar actividades propias en su tiempo libre, lo que contribuye a su vez a una mejor calidad de vida en cuanto a su dependencia física a lograr a través de nuevas propuestas la participación activa y consiente del participante.

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

La población mundial amenaza con ser una población envejecida, las ciencias como la gerontología y la geriatría enmarcan sus esfuerzos en estudios para lograr una vida saludable y duradera. Cuba cuenta con una población adulto mayor de más de un 15% y lamentablemente la falta de hábitos que promuevan un mejor estado físico y una mayor estimulación hacia la práctica de actividades física hacen que aumente el deterioro progresivo de la salud y aparezcan complicaciones mayores que puedan poner fin a la vida.

Desde 1999 el INDER como organismo rector desde el departamento Nacional de Educación

Física para adultos, ha materializado orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor planteando que:

Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos que son las actividades básicas y las actividades complementarias.

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad. Por lo que podemos deducir que la vejez es una etapa de prolongación de la vida donde suceden cambios irreversibles producto a una insuficiente actividad hipotalámica producto al proceso de envejecimiento una vez culminada la etapa reproductiva del individuo y pueden aparecer un compendio de enfermedades como la hipertensión, la diabetes, afecciones respiratorias y ostioarticulares entre otras, que exigen de cambios de estilos de vida para poder llevar esta etapa más favorable.

Es de vital importancia para las personas de la edad que se estudia, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada contractivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo, que es fundamental pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo del adulto mayor es uno de los problemas sociales más importantes en el área de la Cultura Física, por lo que se hace necesario priorizar la atención al programa con las personas de la tercera edad, desarrollando el mismo los profesores de Cultura Física con la intención de lograr mayor participación a través de los círculos de abuelos en cada comunidad o barrio.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Esta situación hace que el adulto mayor muchas veces sea considerado como un estorbo para sus familiares, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono de estas personas. Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades creadas especialmente para mantener a esta población activa y participe de la sociedad en la construcción y desarrollo de la misma.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida. Se puede sostener que a la hora de estudiar, elaborar y aplicar programas o alternativas recreativas es necesario estudiar diversos factores que influyen y condicionan la recreación física, en este caso hay que destacar los factores sociales, económicos, políticos, ideológicos y culturales.

Esto constituye uno de los motivos principales para no participar en las actividades físicas recreativas. Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la recreación física son diferentes a los objetivos y problemas de las escuelas de los grupos recreativos juveniles.

En este sentido la máxima dirección del país se preocupa por aumentar la esperanza de vida de nuestra población a través de nuevas propuestas desde la actividad física, más participativas y alentadoras por que el grupo etareo que estudia la autora cada vez amenaza con ser una población envejecida, contribuir al mejoramiento de su calidad de vida, la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad y el desarrollo integral del individuo es la idea que defienden los profesionales de la Cultura Física.

Aún cuando se han aplicado programas de los diferentes sectores como Deporte, Cultura, Trabajadores Sociales y Salud existe un nivel cultural medio, un bajo grado de alcoholismo, el índice escolar es alto, carencias de opciones de actividades físico - recreativas para satisfacer a la población de la tercera edad de ahí la necesidad de que todos los factores comunitarios contribuyan con su accionar educativo a la transformación medio ambiental, donde los profesionales de la Cultura Física juegan un papel importante.

La atención a los adultos mayores en los momentos actuales se ha convertido en un problema latente en el municipio de Mayarí, debido a la insuficiente participación en las actividades físico-recreativas convocadas por el técnico de la Cultura Física, por lo que la autora se motivo a realizar la investigación en la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio, caracterizándose por un alto nivel de desinterés de los adultos mayores hacia las actividades planificadas y ofertadas por el técnico de Cultura Física, revelando las siguientes insuficiencias.

- Los diagnósticos no reflejan las insuficiencias que existen en la comunidad con respecto a la participación del adulto mayor en las actividades físico- recreativas.
- El programa de Cultura Física para el adulto mayor, no muestra un orden de prioridad de acuerdo con lo orientado para impartir las actividades básicas y complementarias.
- El personal especializado no siempre tienen en cuenta la combinación de las actividades básicas y complementarias que establece el programa de Cultura física para el adulto mayor.
- Las actividades físico – recreativas que se ofertan en la comunidad no es variada, y no siempre tiene en cuenta a las necesidades y preferencias del adulto mayor.

Por las limitantes antes expuestas se hace necesario revitalizar las nuevas propuestas físico-recreativas con el fin de elevar la participación de los adultos mayores en las diferentes actividades de la Cultura Física, enmarcando la investigación en el siguiente problema científico

¿Cómo elevar la participación en las actividades físico - recreativas del adulto mayor del Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí?

Siendo el objeto de estudio la actividad físico-recreativa del adulto mayor en la comunidad y el campo de acción se enmarcó en la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor del Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43.

Trazándose la autora el siguiente objetivo: elaborar una alternativa para elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor del Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.

Para darle un orden lógico a la investigación se elaboraron las siguientes Preguntas Científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la actividad físico-recreativa para elevar la participación del adulto mayor en la comunidad?
2. ¿Cuál es el estado actual de la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí?
3. ¿Qué estructura tiene una alternativa para elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí?
4. ¿Qué pertinencia tiene la alternativa para elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción No.43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí?

Tareas Científicas

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la actividad físico-recreativa para elevar la participación del adulto mayor en la comunidad.
2. Diagnosticar el estado actual de la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.
3. Determinar la estructura que tiene una alternativa para elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.
4. Valorar la pertinencia que tiene la alternativa para elevar la participación en las actividades

físico - recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.

Métodos y procesos lógicos del pensamiento.

Métodos Teóricos.

Histórico – Lógico: el método fue utilizado en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación de las regularidades y tendencias del objeto de estudio. De igual manera a través de este método se pudo conocer los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes sobre la participación en la actividad física del adulto mayor.

Análisis-Síntesis: durante toda la investigación fue utilizado, se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, documentos y programas, y durante la aplicación de otros métodos técnicos y empíricos que permitieron sintetizar los aspectos esenciales y necesarios de la participación en actividades físico recreativas.

Inductivo - Deductivo: en todo el análisis fenomenológico de los diferentes análisis a los cuales se sometió en la alternativa para elevar la participación en las actividades físico- recreativas que se propone.

Métodos Empíricos.

Encuesta al adulto mayor: permitió conocer las necesidades, intereses y preferencias de las actividades físico- recreativas del adulto mayor.

Entrevista: se aplicó para conocer el estado de opinión y criterio de los especialistas de Cultura Física y representantes de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí, teniendo en cuenta algunos aspectos de indispensables significación, los cuales tienen como objetivo determinar cuáles son las ofertas físico-recreativas que se realizan en la comunidad y si responden a las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor para elevar la participación de los mismos en las actividades.

Observación: se aplicó una guía de observación para constatar la participación de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas y su interés por las mismas.

Técnica participativa o de consenso permitió recopilar, los estados de opiniones que tienen los directivos de la Circunscripción y del Combinado Deportivo acerca de la pertinencia de la alternativa que se propone.

Procedimiento matemático.

El cálculo Porcentual: para valorar desde el punto de vista cualitativo el comportamiento de los métodos científicos aplicados en la investigación.

Se utilizó la triangulación de los métodos porque es un criterio que valida las investigaciones cualitativas, procediendo con el análisis de cada uno (encuestas, entrevistas, técnica participativa y observación), para darle mayor confiabilidad a la pertinencia de la alternativa de actividades que se propone.

Muestra y metodología.

La investigación se desarrolló en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí, la misma cuenta con una población de 29 adultos mayores de ellos 7 del sexo masculino y 22 del sexo femenino. Se tomo una muestra intencional de 20 abuelos que son lo que se encuentran incorporados en el registro de asistencia del Círculo de Abuelos, de ellos 3 del sexo masculino, que representan el 15% y 17 del sexo femenino representando el 85 %, siendo la edad promedio de 67 años con patologías distintas.

Teniendo como criterio de inclusión los siguientes.

- La probación para realizar actividad física recreativa por el facultativo.
- El adulto mayor tenga interés en realizar actividades físico recreativas.
- Conocimiento de la familia de la participación del adulto mayor en la investigación.

Definiciones de conceptos.

Comunidad: grupo social con intereses comunes: comunidad de propietarios. Grupo de personas que viven en común para romper las bases egocéntricas de la pareja y de la familia, en los dominios afectivo y económico sobre todo. Sociedad religiosa sometida a una regla común. Agrupación de varias villas y aldeas dependientes de un núcleo urbano principal, cabeza de las mismas.

Es definida por María Teresa Caballero Rivacova en el año 2004 "como algo estructurado sobre la base de un equilibrio básico, con un marco normativo ideal que opera como determinante de la conducta de los individuos, un producto que se estructura sobre el equilibrio propio del dinamismo de una sociedad".

Adulto Mayor: son todas aquellas personas que sobrepasan los 60 años y comienzan el

proceso de envejecimiento.

Cultura Física: categoría inicial, necesaria y suficiente que explica los procesos que históricamente se han definido como Educación Física, Recreación, Deportes, Actividad Física, educación del movimiento y otros términos con los que se han denominados los procesos dirigidos de la actividad matriz del ser humano.

Actividades físico-recreativas. según Castañer en el año 1988 "son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes, de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos, de edad y sexo gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca competencia ni logro completo".

Alternativa: acción o derecho para ejecutar alguna cosa o gozar de ella alternando con otra. Opción entre dos cosas: ante la alternativa tuvo que elegir. Efecto de alternar, hacer o decir una cosa, desempeñar un cargo varias personas por turno. Sucesión de hechos o estados prósperos y adversos. Según el pequeño Larousse Multimedia en el año 2005.

Tipo de estudio es cualitativo

Aporte práctico. Consistió en la elaboración de una alternativa para elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43, Reparto 26 de julio, municipio Mayarí.

Las ideas fundamentales de los capítulos consisten en:

El Capítulo I. Responde a los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan a la actividad físico - recreativa en la participación del adulto mayor, caracterización y las alternativas en la investigación científica que permite conformar el marco teórico-metodológico de la tesis.

El Capítulo II. Se presenta la alternativa de actividades físico-recreativas para elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí y los resultados obtenidos en el diagnóstico, así como el análisis de la pertinencia de la propuesta, a través de la triangulación de métodos corroborándose los resultados con la observación.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN A LA ACTIVIDAD FÍSICO - RECREATIVA EN LA PARTICIPACION DEL ADULTO MAYOR, CARACTERIZACION Y LAS ALTERNATIVAS EN LA INVESTIGACION CIENTIFICA.

En el capítulo se hace referencia a varios epígrafes de gran importancia para el trabajo con el adulto mayor y para el tratamiento a la problemática planteada, citando a distintos estudiosos que han escrito acerca del adulto mayor. Se abordan los temas referentes a las actividades que se realizan con el adulto mayor, los beneficios de la actividad física para esta edad, orientaciones metodológicas, la participación y las alternativas en la investigación científica.

Epígrafe 1.1. La actividad físico - recreativa en la participación del adulto mayor.

El programa del adulto mayor en Cuba, plantea los nuevos conceptos gerontológicos, con la participación activa del médico y la enfermera en un trabajo colectivo, de la familia y la comunidad, donde el protagonista principal es el adulto mayor.

Este programa además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor es aplicable en todos los niveles de atención que incluye no solo salud, sino la seguridad social, deporte, cultura y legislación. Según las orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor en Cuba se clasifican en dos grupos:

Actividades básicas.

Actividades Complementarias.

Entre las actividades básicas fundamentales que desarrolla el adulto mayor en los círculos de abuelos están:

- La de gimnasia de mantenimiento: (capacidades coordinativas y condicionales, el equilibrio estático y dinámico, la coordinación simple y compleja; la movilidad articular, y la tonificación muscular).
- Gimnasia suave: se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lian Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Con el objetivo de variar las rutinas de clases y así motivar e incentivar a los practicantes.
- Juegos y formas jugadas: se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que le gustaría realizar en clase, para elevar su interés hacia la actividad, puede estar presente en cada frecuencia a clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con la forma jugada se pueden utilizar los deporte adaptados que sean de interés de los participante siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación

emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deporte de combate, ni donde existan cambio brusco de la posición del cuerpo.

- Expresión corporal.
- Actividades aerobias: son aquellas actividades que van encaminadas a mejorar la resistencia aerobia a través de (gimnasia de bajo impacto, trotes y caminatas).
- Actividades rítmicas: como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical. Estas se utilizan siempre que se encuentren con los medios necesarios además puede incluir clase de baile, Se debe tener en cuenta los tipos de música para cada parte de la clase. De no tener grabadora o equipo de música, Se puede trabajar con claves, palmas, percusión, etc.
- Tonificación Muscular o fuerza: (trabajo con su propio peso corporal, trabajo con pequeños pesos hasta 3 Kg. y debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo).
- Relajación: incluye los ejercicios de estiramientos y respiratorio, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmante, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarlo a realizarlo correctamente.

Dentro de las actividades complementarias se encuentran:

- Paseos de orientación.
- Actividades acuáticas (baños en el mar, gimnasia, juegos en el agua y natación).
- Danzas tradicionales y bailes.
- Juegos populares y deportes adaptados.
- Festivales recreativos.
- Festivales de composiciones gimnásticas.
- Encuentros deportivos culturales.
- Reuniones Sociales.

Indicaciones metodológicas.

1. Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
2. Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
3. Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado.

4. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
5. Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas. Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.) que complementan y ayudan al estado emocional.
6. Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado en la parte final de la clase.

Contraindicaciones de los ejercicios físicos para el adulto mayor.

Zona del cuello:

- No realizar movimientos bruscos.

Zona del Tronco.

- No abusar de las flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura.
- No realizar hiperextensión y arqueos.

Zona de la rodilla.

- No realizar círculos.

Zona del pie.

- No caminar con el borde interno y externo.

Otros

- No realizar ejercicios de doble empuje.
- No realizar ejercicios donde haya presión por parte de un compañero cuando se trabaja en pareja.
- Los asaltos no deben ser prolongados.
- No realizar ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- No realizar ejercicios de equilibrio sin apoyo.
- No realizar cuclillas profundas.
- No abusar de los giros y paso atrás.
- No realizar abdominales.

Beneficios de la práctica de actividades físico-recreativas en el adulto mayor.

De la práctica sistemática de actividades físico-recreativas se obtienen muchos beneficios en el organismo el cuerpo humano, en especial en el del adulto mayor influyendo de forma directa en el proceso de envejecimiento, con referencia de varios autores, entre ellos C. Lezama (2000) los agrupa en: Fisiológicos, Psicológicos, sociales y económicos, Funlibre (2004) plantea los individuales, comunitarios, ambientales y económicos.

Una vez culminado el análisis consideramos conveniente enunciar los beneficios de las actividades recreativas a partir de sus efectos positivos para la salud, lo físico, psicológico y social, como se ejemplifica a continuación.

En Salud.

- Mejora la calidad de vida
- Crea hábitos de vida saludable
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce gastos de salud.

En lo Físico.

- Contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas.
- Aumenta la capacidad de trabajo

En lo Psicológico.

- Eleva la autoestima, auto confianza, auto imagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo Social.

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. Están diseñados para los adultos mayores con fines profilácticos y terapéuticos; profilácticos porque preparan y previenen complicaciones de las enfermedades que pueden aparecer en estas edades, terapéuticos ya que van encaminados a disminuir los efectos de estas enfermedades y rehabilitar, restablecer o mejorar la capacidad de trabajo del individuo y con ello su independencia

José Mario Escobar Barrera (2004) plantea la importancia de la actividad física en el adulto mayor:

"la actividad física en esta etapa de la vida, tiene un gran número de ventajas, entre ellas destacamos:

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar.
- Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
- Motivar a la práctica sistemática y regular de actividad física, como componente rehabilitador y de salud.
- Mejora la calidad de vida de la persona.
- Aumenta la capacidad de trabajo.
- Aumenta la independencia.
- Aumenta la autosatisfacción.
- Mejora la interacción social.

Los beneficios planteados por el autor Escobar dan una amplia explicación de la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, no se refiere solo a la mejoría física del organismo, sino a todos los aspectos que rodean la vida de una persona de la tercera edad. La investigación asume los criterios expuestos.

En este sentido Jorge L. Ceballos (2002) en su obra *El Adulto Mayor y la Actividad Física* plantea: "Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas: donde ejerce un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismos.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas por tanto se abandona de la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56 % si se practica regularmente ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Actividad física y procesos involutivos.

- Prevención, retraso y mayor capacidad para recuperarse de problemas
- Mejor trabajo cardíaco.
- Menor tasa cardíaca en reposo y menor aceleración durante el ejercicio.
- Mayor desaceleración tras el ejercicio.
- Disminución de la resistencia periférica de los vasos sanguíneos.
- Mejora el flujo coronario.
- Prolongación del tiempo de coagulación.
- Disminución de la tasa de colesterol.
- Mayor control del peso corporal.
- Mejora de la postura.
- Equilibrio de las tensiones.
- Prevención de molestias lumbares.
- Mejora la capacidad para acometer situaciones extremas.
- Mejora del funcionamiento de los órganos internos de los procesos digestivo.
- Aumento de las posibilidades de ejercer la motricidad.
- Estimula la actividad mental.
- Mejora de la sensación de bienestar.

La actividad física recreativa y el deporte ofrece grandes posibilidades e actividades con las personas adultas mayores por lo que no debemos encasillar a este grupo atareado específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga este adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la educación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que todos los participantes lo realicen con éxito.

Los mecanismos biológicos que permiten comprender el impacto preventivo de la actividad física sobre la enfermedad cardiovascular incluyen modificaciones en el perfil lipídico, reducción de las cifras de presión arterial, incremento en la sensibilidad a la insulina, mejoría del perfil hemostático y de la función endotelial. La reducción en la aparición de cáncer de colon y algunos tipos de cáncer hormona-dependientes, ha sido explicada hasta el momento por modulación de la respuesta inmune y menores niveles de estrógenos y hormonas anabólicas.

No obstante esto evidencia que el problema del sedentarismo es cada vez mayor en las sociedades urbanas, explicado en parte por los procesos de mecanización y automatización de las actividades productivas. La realización de actividad física voluntaria en tiempo libre ha sido una de las estrategias para intervenir este problema comprendiendo desde acciones que involucran grandes colectivos (diseño de los espacios públicos y programas de sensibilización masiva), hasta intervenciones que se realizan en grupos específicos e individuos.

La respuesta al ejercicio se verá evidenciada en el sistema cardiovascular. Después de un entrenamiento planeado y realizado en forma adecuada la frecuencia cardiaca, es decir el número de contracciones del corazón por minuto, disminuye. La tensión arterial tiene también tendencia a bajar. El organismo optimiza la utilización de oxígeno, mejorando la actividad física para ejercicios como el caminar, correr, nadar entre otras.

El llevar a cabo una actividad física con cierta regularidad y con una intensidad determinada puede retardar el deterioro del sistema nervioso encargado de recibir, transportar y organizar los mensajes respondiendo a determinados estímulos. Tal es el caso de tropezar contra un obstáculo, donde los estímulos generados emiten una respuesta evitando la caída. En los ancianos ese tipo de respuestas es demorado, lo que permite en muchos casos caídas y traumas al no generarse una respuesta en el tiempo necesario.

El ejercicio aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular. También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas. Algunos estudios han demostrado que las actividades como el caminar, trotar, favorecen el aumento de la masa ósea en los ancianos y en casos de osteoporosis senil. Además el adulto mayor que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. La actividad física que más beneficios trae a la población adulto mayor y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, las danzas y la natación.

Las actividades físico-recreativas con el adulto mayor.

Es la práctica de la actividad físicas recreativas y deportiva una vía eficaz para modificar la cultura del tiempo libre en la comunidad, de este modo contribuir al desarrollo integral de la personalidad

socialista adaptada que vive la sociedad en su incesante búsqueda en aras de influir sobre ésta y transformarla, tenemos como uno de los factores que influyen para bien, la recreación física y el deporte como medio masivo de participación.

La actividad física forma parte de la actividad práctica del hombre, y su acción creadora y transformadora del medio en que se desenvuelve hacen de él un ser consciente, de ahí la importancia de desarrollar capacidades y habilidades físicas que tributen a la formación integral de un individuo sano, fuerte y capacitado para cometer todas las tareas tanto físicas como intelectuales que le exija la vida cotidiana (capacidad de trabajo) desde todos sus contextos, en el trabajo, en el hogar, en la comunidad y en sus aspiraciones personales, lo que contribuye a su vez a una mejor calidad de vida en cuanto a su dependencia física, si tenemos en cuenta que la calidad de vida refiere un alto nivel de satisfacción en los intereses y necesidades de un individuo desde su punto de vista espiritual (psíquico) físico y material.

Existen diferentes criterios acerca de la clasificación de las actividades con el adulto mayor.

Zamora Pérez (2008) partiendo de un sentido mercantilista destaca tres tipos: Las relaciones con la cultura artística y literaria, el turismo y actividades generales de esparcimiento.

Aguilar L. (2000) las divide en cinco categorías: esparcimiento, las visitas culturales, sitios naturales, actividades deportivas y asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) las clasifica en 4 grupos con respecto al interés predominante que satisfacen al individuo: actividades artísticas y de creación, actividades de los medios de comunicación masiva, actividades educativo físico deportivas y actividades de alto nivel de consumo.

El programa de ejercicios físicos para el adulto mayor refiere que antes de aplicar cualquier actividad física conviene tener en cuenta que no todos pueden someterse al mismo tipo de actividad ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico; la validez cognoscitiva y funcional del adulto mayor debe ser medida previamente para saber cuál es el programa más adecuado para su salud integral; es por ello que se requiere de una evaluación geriátrica multidimensional y multidisciplinaria que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del anciano de manera que se pueda proyectar y planificar el proceder conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el Programa de actividades físicas del adulto mayor.

Debido a la importancia que reviste la actividad física para las personas de la tercera edad en el logro de una vejez activa, o sea, en el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar una mayor calidad de vida

cuando se envejece, se realizó una investigación relacionada con las actividades físico – recreativas que realizan los adultos mayores. La realización de estas actividades es esporádica y representan un cambio en la rutina de trabajo.

La participación dentro de la sociedad y su evolución en la Cultura física.

José Luís Rebellato (1989) plantea que la participación requiere necesariamente un cambio cualitativo en todos nosotros. Se trata, ni más ni menos, que del proceso por el cual se quiebra la relación de sumisión entre vecinos y técnicos, ciudadanos y dirigencias políticas, educandos y educadores. Si la dependencia perdura, aún bajo supuestas formas de participación, no existe protagonismo, por tanto, no existe participación. Por supuesto que se trata de procesos difíciles y por momentos; dolorosos. Pero, sospechamos, las mayores dificultades parecen radicar en nosotros mismos, en tanto nos aferramos a formas de poder o pensamos que se diluye nuestro papel si habilitamos formas de distribución del poder.

Asistimos a una época en la que la crisis de civilización se ve sacudida por la emergencia de movimientos que ya no soportan la dominación y las formas de dependencia. Quizás estamos ante la oportunidad histórica de construir formas de democracia basadas en una intensa participación popular. Los movimientos sociales (nuevos y tradicionales) lo vienen planteando desde hace ya muchos años y sus luchas integran saberes, poderes, resistencias y construcción de alternativas. No se trata de un proceso fácil, sino de un proceso profundamente conflictivo, pues precisamente tiene lugar cuando crecen las formas de exclusión y la proclama de democracias complejas sin participación se difunde cada día con mayor vigor y fuerza. La lucha se da en una etapa histórica donde perdura aún y se consolida el derecho de la fuerza de la verdad y el derecho. Pero es una lucha que vale la pena, pues se trata de construir nuevas sociedades y nuevas identidades. El trabajo comunitario y los procesos de educación popular tienen una amplia experiencia acumulada. Hoy somos llamados para aportar también en la construcción de la empresa maravillosa de aprender a construir juntos el poder.

Según Cecilia Linares en el año 1996, plantea que la participación social ha sido tratada abundantemente en la literatura, en relación con cierta fórmula de democracia política, y como eje fundamental para el desarrollo de la sociedad de la cultura como subconjunto de esta. La práctica política, es calificada como un ejercicio de democracia que brinda la oportunidad de hacer realidad derechos hasta ahora formales.

Es una etapa de democracia que mejora la fase anterior de representación. En su vinculación con las estrategias de desarrollo, la participación constituye un medio para lograr el reparto equitativo de los beneficios y es el elemento indispensable para una transformación y modernización autosostenida de la sociedad.

La participación es también interpretada como una forma para alcanzar el poder, un medio de transformación y acercamiento entre quienes deciden y ejecutan; representa la posibilidad de incrementar y redistribuir las oportunidades de formar parte del proceso de toma de decisiones, proporcionar la palabra a aquella masa tradicionalmente guiada por los notables, pero a la que ahora se le da la posibilidad de guiar su propio destino.

De forma general, las diferentes conceptualizaciones sobre la participación coinciden en reconocer la importancia de esta. Todos la ven como la que posibilita tal progreso e incluso, a su ausencia se atribuyen los fracasos de un conjunto de proyectos emprendidos. Sin embargo no significa que a la hora de interpretar el término no se le otorgue distintos significados y se dibujen diferentes matices en relación con su alcance.

Un ejemplo de definición sobre participación con esta orientación es: "Participar significa en su sentido más amplio sensibilizar a la población y de ese modo aumentar la receptividad y capacidad de la población para reaccionar ante los programas de desarrollo, así como alentar las iniciativas locales".

Una segunda significación atribuida a la participación es considerarla como aquel proceso de intervención popular que alcanza su autenticidad en la toma de decisiones. Para los partidarios de esta interpretación, describir la participación con la tríada información sensibilización actuación resulta limitado. La adopción de decisiones desde la base, en todas las etapas o fases del desarrollo, es el descriptor clave de ese proceso. "Participar es tomar parte en la formulación, planificación, ejecución, seguimiento y evaluación de estrategias y políticas que conducen a la integración social".

La forma práctica de lograr a escala social un proceso de adopción de decisiones en la formulación, planificación, ejecución y evaluación de las políticas, y el reparto de los beneficios, no se consigna claramente, pero alrededor de esta manera de interpretar la participación se formulan algunos

elementos claves:

1. La importancia de la descentralización como medio para acercar las decisiones al plano local.
2. Implantación de mecanismos que permitan conocer las necesidades y aspiraciones de los pobladores con vistas a formular el plan, y de otros instrumentos de planificación y evaluación que propicien la participación de la base.

Las interpretaciones anteriores son difíciles de concretar en la práctica social. Cómo puede lograrse esa participación y por tanto las vías que proporcionan esas cuotas de poder en cada uno de los múltiples aspectos que conforman la vida, no queda precisado, ni tampoco expresadas las definiciones y condiciones para ello.

Tal vez se plantee más un ideal sin detenerse a profundizar en las limitaciones reales de las órdenes establecidas y se ubique la participación en contextos irreales y generalizadores, sobre todo cuando se habla de toma de decisiones en la formulación, ejecución, beneficios y evaluación de las políticas de la sociedad.

Según Peter Oakley,(1990) más recientemente se observa el interés por otorgar a la participación un sentido más concreto que evite las ambigüedades antes referidas. Desde esa óptica, la acción es calificada como una forma de adquirir poder, pero con los límites que impone la sociedad. Se acepta que las decisiones fundamentales (muchas de las cuales tienen un alcance nacional) ya han sido tomadas por otros y que la participación consiste en discutir, reflexionar sobre la interpretación y ejecución de esa política en un ámbito concreto.

Las proyecciones de desarrollo comunitario guardan estrecha relación con esta concepción sobre la participación, en la cual los miembros de la comunidad o determinados grupos dentro de ella asumen la responsabilidad de sus problemas y despliegan una estrategia particular sobre cómo resolverlos. Esto conlleva la creación de un conjunto de estructuras para viabilizar la participación; por ejemplo, consejos locales, asociaciones, grupos, comisiones, etc.

Carácter Procesual de la participación.

Destacar el carácter activo y procesual de la participación es el resultado de la propia evolución de este proceso en su manifestación en la realidad. La historia ha corroborado que la génesis de los

procesos participativos está, por lo general, en problemas sociales que afectan directamente a un grupo de personas, quienes deciden resolverlos bajo su cuenta y riesgo.

Veamos algunas de sus características esenciales, desde nuestro punto de vista, ante todo, debemos considerar la participación como un proceso que consta de un conjunto de fases que poseen una dinámica interna propia con diferentes niveles de expresión.

En segundo lugar, en tanto proceso social, su evolución y formas de manifestación van a estar influenciadas y determinadas por un grupo de factores de índole económica, políticos, sociales, históricos y culturales que lo darán a luz, posibilitando canales efectivos de expresión o lo abortarán.

En tercer término, que la participación, tanto como objetivo o medio de reclamo, implica una postura y una acción dirigida a un fin y, por tanto, su puesta en marcha imbrica determinados procesos psicológicos y sociales en los cuales las necesidades significativas ocupan un lugar jerárquico, lo que da como resultado que los procesos participativos no se limiten a un área determinada sino que estén presentes en los múltiples escenarios que la vida social encierra.

La acción participativa es precedida por la necesidad y, por ende, por una situación conflictiva y presionante que necesita solución. El carácter de esa necesidad y del hecho que la provoca puede ser de diversa índole, como la recreación, el medio ambiente, la cultura, los servicios públicos, la educación, aspectos judiciales, la política, los impuestos o la propia subsistencia. En todos los casos el común denominador son los problemas concretos que afectan significativamente a individuos, grupos y comunidades.

La acción participativa a la cual podrán inducir dichos problemas transitará por un conjunto de fases que conforman la dinámica interna de este proceso. Ella debe conducir a las decisiones sobre cómo resolver los problemas, lo cual generará respuestas de diverso carácter, por parte de los actores de la participación, en la búsqueda de esa solución y en la solución misma.

Esta acción comenzará, en primer lugar, por la movilización y autoorganización, la cual puede espontánea o con cierto asesoramiento, junto a la búsqueda de información necesaria para definir y tomar clara conciencia de qué se necesita, las causas que provocan la carencia y qué vías técnicas son las adecuadas para resolverla.

La participación siempre es para algo y por algo; es el resultado de necesidades comunes a todos los miembros de un grupo, organización o comunidad, necesidades que a su vez guardan estrecha relación con las individuales, aunque no en todos los casos estas últimas tienen que coincidir con las comunes.

En estrecha vinculación con la óptica de considerar la participación como la posibilidad de adquirir poder, se califica a esta como un proceso de educación no formal para la liberación y concientización, donde la labor del grupo desempeña un rol fundamental. La participación como proceso docente no formal, influenciado por los conceptos de P. Freire, revierte las formas tradicionales de instrucción y se apoya en una pedagogía no directa, donde prima el proceso de diálogo, resaltado en función del agente en tanto facilitador y la acción colectiva en el marco grupal.

Si se privilegia el marco micro social, las estructuras grupales y la acción social, se percibe la participación como expresión y condición de una comunicación educativa en la cual el quehacer activo y consciente de sus miembros permitirá la transformación de sus condiciones de vida y de su propia personalidad. En este sentido, las diferentes experiencias con grupos en proyectos de desarrollo hacen uso de esa base orgánica; primero, para crear un espacio que estimule la iniciación económica o cultural de los miembros; y segundo, como una forma orgánica que, por sus propias características intrínsecas, se convierta en la precursora de la participación.

En la práctica social es difícil separar ambos enfoques, sobre todo porque persiguen un mismo objetivo: alcanzar la mayor participación de sus miembros, y con ello lograr su auto desarrollo.

Se plantea que el interés que actualmente se presta a la organización grupal para el logro de la participación, por ende, para el desarrollo, se debe en gran parte a la incapacidad de algunas formas institucionales de facilitar tal participación. Pero fundamentalmente está vinculado con cierto consenso que tiende a considerar que los proyectos de desarrollo destinados a las comunidades como entes globales, sin tomar en cuenta su diversidad y pluralidad, traen como resultado una pobre participación y la concentración de los beneficios generados en manos de una minoría. Por tal motivo es común en la actualidad, para alcanzar el desarrollo en las diferentes esferas de la vida social, orientar estrategias diferenciadas a cada grupo sociocultural, especialmente a aquellos tradicionalmente excluidos.

Considerar al grupo como centro dinámico de la participación dentro de un proyecto de desarrollo determinado, implica tomar esa base orgánica como espacio favorable para preparar a sus miembros con vistas a emprender un objetivo, llevarlo a cabo y defender sus intereses, e incluso competir en el acceso a los recursos. Tener eso en cuenta significa, según nuestro criterio, que para hablar de participación, comprenderla y alcanzarla, hay también que poner los ojos en las estructuras de los sujetos individuales, en sus ínter vinculaciones naturales, en sus construcciones colectivas, forjadas por sus voluntades o por sus presiones. Implica, además, entender el significado de tales construcciones, las cuales son espacios de unión, solidaridad y creatividad, pero también de tensiones, discordias, peleas y resentimientos.

Para hacer referencia a la participación, y aún más importante, convertirla en un proceso tangible, posible de interpretar, no basta con definirla como un proceso de toma de decisiones para el cual la sociedad debe crear condiciones favorables, ni estar convencidos de que es un ingrediente vital para el desarrollo; es necesario, además, detener su dinámica interna, en tanto proceso que toma como centro al hombre y su mundo de interrelaciones.

Cuando hablamos de desarrollo, transformación y participación, también estamos hablando de sujetos y, aun más, de la vida de cientos de personas en el transcurso de lo cotidiano, en donde se insertan los grandes acontecimientos sociales y aquellos que no lo serán tal vez para la sociedad, pero sí lo son para ellos.

La participación tiene un carácter multidimensional, lo que hace difícil encerrarla en un concepto. Puede ser interpretada en diferentes planos y no debe considerarse solamente como una magnitud para el desarrollo. Estamos frente a una noción eminentemente cualitativa, vinculada a la intervención en los beneficios del desarrollo, pero también a la capacidad de proceder a un desarrollo autogenerado.

Para que se engendre la participación, esta debe desembocar en la posibilidad de intervenir en la toma de decisiones; ella es su indicador más puro, lo que significa tomar parte activa y tener voz directa en la determinación de los problemas, práctica, política y acciones que atañen a la vida de una comunidad. Implica, en fin, la búsqueda de una nueva expresión política, en la que se supere la diferencia entre dirigentes y masas, de una fórmula que posibilite al hombre convertirse en sujeto de su propio mundo.

La participación es un proceso activo, donde los planos social e individual actúan de manera recíproca, dando a la luz un complejo mundo de interacciones, en el que el hombre se coloca definitivamente como creador de su propia vida y se convierte en un sujeto que actúa, lucha, resiste, sobrevive, crea, transforma y que, por derecho propio, edifica los caminos al desarrollo social y personal.

Según Alipiog Sánchez Vidal: en el año 1996 plantea que la participación es, a la vez, un valor, un proceso, una técnica y una actividad. Como valor, es parte esencial del discurso- y la retórica-comunitario y político: algo enfatizado y zarandeado verbalmente como poco práctico en la realidad, salvo honrosa excepciones. Su significado y papel central desde el enfoque de la psicología comunitaria ha quedado ya fijado en los párrafos precedentes, como el proceso compatibilizar "intervención" y "comunitaria"; teniendo un puente entre ambos conceptos contrapuestos, la participación legítima da sentido junto a otros elementos a la expresión "intervención comunitaria".

La participación (y otras actividades comunitarias) deben ser así analizadas desde las perspectivas de demandas adoptivas adicionales para unas personas ya "cargadas" de funciones (roles) sociales varias; demandas contrarias por otro lado a importantes tendencias sociales (socialmente "regresivas", aunque también humanizadoras). En este sentido parece importante tanto para el psicólogo como para el grupo social intentar analizar y especificar las ventajas o ganancias, la participación significa tomar parte en alguna actividad o proceso.

Refiere Hart (2000) que, la participación es considerada como aquel proceso de intervención popular que alcanza su autenticidad en la toma de decisiones, puede significar hacer acto de presencia, tomar decisiones, estar informado de algo, opinar, gestionar o ejecutar; desde estar simplemente apuntado a, o ser miembro de, a implicarse en algo en cuerpo y alma, es decir, hay muchas formas, tipos, grados, niveles, ámbitos de participación. Tantos, que hacen que expresiones como ha habido mucha participación, " han estado muy participativos, hay que promover la participación, etc.

La participación real y efectiva implica que se den, conjuntamente, al menos tres grandes condiciones: reconocimiento del derecho a participar; disponer de las capacidades necesarias para ejercerlo; y que existan los medios o los espacios adecuados para hacerlo posible.

La participación es un derecho fundamental de toda la ciudadanía, ya que generalmente se participa

de forma colectiva o grupal, y porque el objeto de cualquier participación es también social. Por eso las habilidades sociales, las competencias lingüísticas y dialógicas, la empatía, las estrategias para la resolución de conflictos, la tolerancia... forman parte del repertorio de actitudes y procedimientos asociados a la competencia participativa.

La participación supone, así mismo, desarrollo de la capacidad crítica, esto es, la capacidad para generar un conocimiento valorativo de la realidad; un conocimiento que surge de la contratación entre lo que hay y lo que debería haber. El conocimiento es condición necesaria para la participación, pero ésta no se circunscribe al ámbito del conocer sino que forma parte del ámbito del actuar. Por tanto, el "aprender a hacer, referido a la participación, consistirá en la adquisición de todas aquellas capacidades (habilidades, destrezas, procedimientos e incluso actitudes y valores) relativas a la acción participativa. Muchas de ellas tienen que ver con la tercera dimensión señalada («aprender a vivir juntos» o aprender a relacionarse»). Al fin y al cabo la participación es siempre una acción social, colectiva, relacional.

En concreto, la participación social o comunitaria necesita de los espacios específicos existentes para posibilitar la participación del adulto mayor en su comunidad. Para que haya realmente participación se precisan también los canales, los medios o los espacios idóneos para vehicularla. Sin duda, la familia, el médico de la familia, la comunidad e Instituciones constituyen los ámbitos más inmediatos o cercanos para la lograr la participación del adulto mayor.

Para que sea posible aprender a participar participando, es necesario que el adulto mayor se signifique en el proceso desde su origen, o, como mínimo, que se impliquen en la redefinición del mismo. Es muy importante que el adulto mayor conozca la realidad sobre la que van a actuar, pero no menos importante es que se apropien del objetivo que persigue su intervención en una actividad y que definan los motivos que les llevan a involucrarse en esa acción.

En la medida en que el adulto mayor pueda tomar parte en el proceso, conocerá las condiciones y los límites de su participación, así como los comportamientos o acciones que deben poner en marcha. Cuando se establecen las condiciones de la participación es necesario definir acciones. Aquí es muy importante de nuevo la implicación del adulto mayor, sobre todo si van a ser ellos quienes vayan a desarrollar la propuesta, porque establecerán aquellos procesos que son factibles y que se pueden comprometer a llevar a cabo.

Hay que garantizar que se trata de participación real, en la que aquello de lo que se hable o se decida pueda tener efectos constatables, que el trabajo y el esfuerzo realizado por el adulto mayor sean tenidos en cuenta y considerado para mejorar la realidad. El adulto mayor ha de poder ver los resultados de su participación y que se hagan públicos para que el resto de la ciudadanía pueda apreciarlos. También es una motivación para seguir participando y reforzando su compromiso con la comunidad.

Participar supone reconocer la pluralidad de opiniones y la existencia de intereses contrapuestos. Y eso también lo tienen que aprender el adulto mayor mediante sus experiencias de participación. Han de aprender que las decisiones hay que negociarlas, que los consensos no son fáciles de obtener, que en lo que afecta a todos habrá que acatar la opinión de la mayoría, pero que ésta deberá respetar a las minorías, cuando la participación es real no escamotea los conflictos. Y la experiencia de los mismos también forma parte del aprendizaje de la participación, es por ello que desde las aristas de la Cultura Física es necesario lograr dichas pretensiones.

Epígrafe 1.2. Caracterización del adulto mayor.

Según la Organización Panamericana de Salud.

Tercera Edad - 60 años

Adulto Mayor - más de 65 años

Cuarta Edad - 80 años en adelante

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad, aunque no ocurren al mismo tiempo se destacan entre otros los siguientes, la disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, disminución de la capacidad de reacción compleja y se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el sistema cardiovascular ocurre una disminución de la frecuencia cardiaca, del volumen sistólico, del gasto cardiaco máximo durante el ejercicio y de los niveles del volumen. Se elevan los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica). Ocurre déficit progresivo de la capacidad aeróbica, aumenta la rigidez de las paredes de los vasos sanguíneos y de las válvulas cardíacas, se reduce la cantidad de sangre circulante su contenido de hemoglobina y descienden los niveles de presión del pulso.

En los órganos de la respiración aumenta el volumen residual, disminuye la capacidad vital, los

volúmenes funcionales y la ventilación voluntaria máxima. Se pierde la elasticidad del tejido de sostén pulmonar, se debilitan los músculos respiratorios, ocurren alteraciones de la estructura del tórax y aumenta el riesgo de enfermedades.

Sucedan trastornos gastrointestinales como la disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, se reducen las cantidades de fermentos presentes en el pancreático y disminuye la movilidad de los alimentos en el esófago.

Dentro de los procesos del metabolismo empieza la disminución del metabolismo basal, se reduce la cantidad general de proteínas en el organismo y aumenta los niveles de colesterol activándose además su rendimiento en las paredes de los vasos.

En el sistema nervioso muscular se produce una atrofia muscular progresiva, disminuyen los índices de la fuerza muscular y se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física. Dentro del aparato osteo-articular los huesos se hacen más frágiles, disminuye la movilidad articular, empeora la amplitud de los movimientos y alteraciones progresivas de la columna vertebral.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática por lo que se recomienda una actividad física regular (de tres hasta cinco veces por semanas).

Por tanto, 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.

Cambios que se producen en el organismo con la vejez.

Después de la etapa reproductiva, la actividad hipotalámica ya envejecida no hace correctamente su función reguladora apareciendo la vejez, que trae consigo padecimientos característicos del proceso de envejecimiento como hipertensión, diabetes, obesidad enfermedades óseas y respiratorias entre otras.

El individuo al llegar a la vejez sufre cambios morfológicos y funcionales como: pierde altura, gana y a continuación pierde peso, adquiere una barbilla saliente, espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes y es propenso a debutar con nuevas enfermedades.

Sistema nervioso:

- Se alteran la atención y la concentración
- Disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual)
- Lentitud mental

- Disminución de reflejos
- Menor coordinación y equilibrio
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Aparato circulatorio:

- Disminuye el volumen sistólico
- Disminuye el gasto cardiaco
- Disminuye el tono venoso
- Aumenta la presión arterial

Aparato respiratorio:

- Aumenta el volumen residual
- Disminuye la capacidad vital
- Disminuyen los volúmenes funcionales
- Disminuye la ventilación voluntaria máxima.

Sistema músculo-esquelético.

- Disminución de tejido muscular y óseo
- Disminución de la fuerza, rapidez y coordinación
- Disminución de la movilidad articular
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

- Disminución del tono muscular.
- Tendencia a la fatiga muscular.
- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular).
- La aparición de Osteoporosis y Osteomalacia. .
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- Artrosis (asociado a fracturas esguinces, micro traumatismos repetidos, etc.)

Características psicológicas que manifiesta el adulto mayor.

Oscar Domínguez (1982) plantea las siguientes características psicopatológicas: "en esta edad los problemas más importantes los constituyen la depresión y los trastornos cognitivos producidos por la demencia, ocasionando con frecuencia dificultades diagnósticas o presentando morbilidad entre ellas. Los rasgos más significativos de la depresión son las ideas pesimistas, reacciones catastróficas, abatimiento, tristeza y culpa, pérdida de autoestima, ansiedad, inestabilidad, llanto y acentuación de síntomas orgánicos".

El autor asume lo planteado anteriormente y agrega que muchos adultos mayores se pueden sentir con inferioridad ante los demás por su incapacidad para realizar algunas tareas, por lo que la participación en las actividades físico-recreativas eleva el estado emocional de esta edad con el empleo de las actividades recreativas, culturales y trabajo socialmente útil.

En el Tomo IV de Psicología (1987) se plantean estas otras consideraciones: "con el paso de los nuestra memoria experimenta daños debido al proceso de envejecimiento. Es experiencia común de muchas personas de avanzada edad la pérdida de algunas habilidades de la memoria, por ejemplo; la capacidad para recordar los nombres en el momento preciso, que puede comenzar a deteriorarse en edad relativamente temprana. El anciano se halla capacitado para crear estrategias para hacer frente a los problemas de la memoria".

El conocimiento acumulado en los años de vida el adulto mayor puede traer contradicciones con otras edades una vez que comienza la pérdida de la memoria, puesto que en ocasiones pueden no entender algunos cambios de la sociedad.

El debilitamiento de la atención puede comenzar en los cincuenta, se hace más difícil mantenerla y dificulta el trabajo intelectual y la distracción, la lectura agota rápidamente y el anciano culto puede ir

abandonando la lectura, las conferencias, los intercambios de experiencias y conocimientos, la vida se hace monótona. La concentración es difícil y la producción intelectual declina.

Las alteraciones de la memoria son bien conocidas, recuerdan los acontecimientos de la infancia, de la juventud, con toda clase de detalles y fidelidad y olvida el hecho ocurrido en días anteriores o en el mismo día; esta peculiaridad, desconocida por los familiares, es causa de constantes confrontaciones desagradables entre él y los familiares que lo consideran intencional, con el objetivo de crear disgusto o discordia.

El humor se hace cambiante y alterna entre gran jovialidad en ocasiones y concentrado o francamente huraño en otra; comunicativo y locuaz. O hermético y monosilábico en las respuestas; alegre y optimista un día, taciturno y triste otro.

En este sentido Bratus. B. S. (1980) plantea: "La crisis de los adultos no son radicales, ni brusca, sino tendencias donde ocurren cambios esenciales, profundos y periódicos de acuerdo a las condiciones sociales de vida como son: los cambios de exigencias y expectativas sociales y los cambios hormonales, así como las enfermedades significativas para ellos ya que en esta etapa existe algo fundamental y es la concientización y la auto comprensión de las contradicciones y de la posibilidad resolutive de manera independiente en relación con sus metas más generales".

La comunicación se hace más difícil en el ámbito familiar y genera la marginación impuesta por la familia o autoimpuesta. El anciano se aísla, se retrae, se enquistado y cada vez son mayores su incomunicación y sus insatisfacciones espirituales.

La vejez no modifica en sí el carácter, como una lupa lo magnifica, lo hace más ostensible, el que fue quisquilloso el que fue apacible, comprensivo, condescendiente, lo sigue siendo, pero en tono mayor. Lo que sí hace la vejez es inestabilidad el carácter y hacerlo pasar de una fase a otra y a veces de una forma inesperada.

La M.Sc. María Elisa Sánchez citando a L .S .Vigotski, plantea que: "la aplicación de la psicología del desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural significa enfocar al adulto mayor en su situación social de desarrollo, y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social".

La psicología del desarrollo teniendo como base la escuela histórico cultural, analiza esta edad bajo una perspectiva desarrolladora que distingue a esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del "otro" resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones.

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.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias

Epigrafe 1.3. Las alternativas en la investigación científica.

En el Diccionario de la Real Academia se considera la alternativa como una acción o derecho que se tiene para hacer una cosa. Opción entre dos cosas. Diversidad de formas. Conveniencia de su efecto transformador.

Otros autores, por su parte, nombran indistintamente las alternativas, por ejemplo: la alternativa didáctica, metodológica, educativa, formativa, pedagógica. Es consideración de la investigadora, que no existe una alternativa idónea en función de dar cumplimiento a todo tipo de objetivos y que se adecue a todas las situaciones, pues existen tantas alternativas como circunstancias necesiten de intervención.

Según R. Sierra, 2002, considera que alternativa es: "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".

Según Daudinot (2003) citado por Mateo "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."

Alternativa según González (2005) "Constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructuras determinan la práctica 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".

Y. González, 2005, refiere que 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". Se coincide con la autora cuando plantea el término de alternativa que constituye una modalidad, una opción entre dos variantes, que estructura determinada práctica dentro del proceso docente – educativo y responde a una necesidad. Puede dedicarse, como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente, y tiene por objetivo fundamental incidir en la formación integral de los estudiantes.

Es evidente que estos autores abordan indistintamente las definiciones, poseen un eje común con una visión de futuro; es decir, la conciben como: opción, modalidad, conveniencia en el proceso, las cuales se diseñan y ajustan a la realidad en función de alcanzar metas educativas superiores.

La autora asume la de Daudinot aplicada también por Norma Leyva (2007), porque la propuesta de una alternativa de actividades físico-recreativas se basa en un conjunto de acciones, valoradas, planificadas y bien estructuradas para aplicarlas durante el desarrollo de actividades físicas recreativas, respondiendo a las necesidades e intereses de las personas.

La alternativa de actividades físico-recreativas que la autora propone en la investigación incluye algunas de las actividades básicas y complementarias antes mencionadas que se deben desarrollar con el adulto mayor siendo una opción de como emplearlas de acuerdo a las características de grupo en que se va a desarrollar.

CAPÍTULO II. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA ELEVAR LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 43 DEL REPARTO 26 DE JULIO DEL MUNICIPIO MAYARÍ Y LA PERTINENCIA DE LA PROPUESTA.

El presente capítulo aborda la parte metodológica de la investigación, en el mismo se explica detalladamente cada una de las etapas para la aplicación de las actividades elaboradas. Las características de la comunidad donde se desarrolla el estudio y finalmente se exponen las actividades físico-recreativas así como el análisis de la pertinencia de la propuesta a través de la triangulación de métodos.

2.1 Alternativa de actividades físico-recreativas para elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.

Premisas teóricas y metodológicas que sustentan la alternativa:

1. Considerar, que para la determinación de la estructura de la alternativa de actividades físico-recreativas, se tuvieron en cuenta algunos presupuestos relativos para el enfoque estratégico, dentro de los que se encuentran: el objetivo que se persigue cada de las actividades, el empleo de formas organizativas y los pasos a través de los cuales van a desarrollarse cada una de las formas y su evaluación.
2. Considerar, como formas accesibles para la interrelación con la nueva alternativa para actividades físico-recreativas, el intercambio de experiencias y el debate profesional.
3. Considerar, como parte de la alternativa, la conciliación de los intereses y preferencias individuales y colectivas del adulto mayor para el logro del objetivo propuesto.
4. La alternativa de actividades físico-recreativas tiene como objetivo: elevar la participación en las actividades físico-recreativas del adulto mayor del Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.

Etapas de la alternativa de actividades físico-recreativas para elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio del municipio Mayarí.

Etapas I: Diagnóstico.

Etapas II: Planificación.

Etapas III: Ejecución.

Etapas IV: Evaluación

Etapas I: Diagnóstico.

Objetivo: conocer el estado de participación de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas sus necesidades e interés por las mismas y preferencias, además de saber la opinión y criterio del jefe de cátedra del Combinado Deportivo, profesor de Cultura Física y delegado del la Circunscripción.

Contenido. En relación con el objetivo anteriormente planteado, se determina el contenido del diagnóstico, que indica lo qué ha de precisarse, así como el entorno y el medio geográfico donde se desarrollan las actividades físico - recreativas.

Métodos.

- Aplicar encuesta a los adultos mayores integrantes de la muestra.
- Realizar entrevista al delegado de la Circunscripción.
- Realizar entrevista al profesor de Cultura Física ubicado en la Circunscripción.
- Aplicar guía de observación a diferentes actividades del Círculo de Abuelos.

Aplicación. Esta acción implica la aplicación de los instrumentos que fueron elaborados en la acción anterior, por parte de la autora de la investigación.

Evaluación, siendo la resultante de la aplicación de los instrumentos. Ello implica que los responsabilizados con el desarrollo del diagnóstico, antes mencionados, lleven a cabo el procesamiento y la valoración de la información que arrojen los instrumentos, a partir de lo realizado se procede a la evaluación.

Análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adultos mayores (ver anexo 1).

Para realizar el proceso investigativo del trabajo se realizó una encuesta a la muestra tomada para determinar los gustos, intereses y preferencias por las actividades físico – recreativas del adulto mayor. La encuesta se le realizó a 20 adultos mayores, 17 del sexo femenino y 3 del sexo masculino.

La pregunta 1 aborda sobre si el adulto mayor le gustaría realizar actividad física – recreativas de 20 abuelos 15 reflejaron que si representando un 75%, 5 que a veces para un 25% y ninguno que no, lo que permite afirmar que la muestra tomada desea realizar actividades actividad física – recreativas.

La pregunta 2 relacionada con la participación de los adultos mayores en todas las actividades física – recreativas convocadas por el profesor de Cultura Física, de 20 incorporados en el registro de asistencia 5 participan en todas las actividades representando un 25%, 10 respondieron que no participan para un 50% y 5 que a veces para un 25%. Por lo que se puede resaltar la insuficiente sistematicidad a las actividades física – recreativas por parte del adulto mayor siendo éstos los

mayores promotores de la actividad.

La pregunta 3 que se refiere a que si las actividades físico-recreativas realizadas han sido de su agrado 5 adultos mayores respondieron que mucho representando un 25%, un poco 2 para un 10% y respondieron que poco 11 abuelos para un 55%. Estos resultados muestran que el profesor de Cultura Física no tuvo en cuenta a la hora de planificarse sus actividades las necesidades, los gustos y preferencias del adulto mayor incorporado al Círculo de Abuelos, por lo que evidencia de forma mediata proponerles actividades físico-recreativas que vayan dirigidas a su satisfacción.

La pregunta 4 relacionada con los horarios que prefieren desarrollar las actividades físico-recreativas, respondieron 10 de 20 adultos mayores que en el horario de la mañana representando el 50% y por la tarde 10 para un 50%, la opción en la noche no fue marcada por ningún abuelo. Lo que nos da margen a planificarnos estas actividades en los horarios de la mañana (de 8:00 a 10:00 AM) y en la tarde (de 5:00 a 7:00) teniendo en cuenta la preferencia de los mismos.

La pregunta 5 aborda sobre que actividades físico-recreativas el adulto mayor ha realizado en el Círculo de Abuelos, de 20 respondieron 7 encuestados que realizaban clases y caminatas que equivale a un 35%, el resto no supieron dar respuesta alguna. Lo que permite confirmar que no existe variabilidad alguna en las ofertas planificada por el profesor de Cultura Física, por lo que de forma rápida se planificarán actividades físico-recreativas variadas.

La pregunta 6 correspondiente a las actividades físico-recreativas preferenciales a realizar el adulto mayor, 4 abuelos se inclinaron por las clases para un 20 %, 3 prefieren realizar caminatas representa un 15%, 17 les gustaría realizar festival de Composición Gimnástica para 85%, 18 se inclinaron por el festival de la clase de la Adulto Mayor, las excursiones no fueron elegidas por los adultos mayores, 15 prefieren visitar lugares históricos (Museos, Monumentos) que equivale a un 75%, los 20 encuestados eligieron los viajes a playas y ríos y cumpleaños colectivos para un 100%, 12 prefieren realizar Festivales Deportivos Recreativos para un 60%, 10 que representa el 50 % optaron por participar en actividades culturales (festival de artistas aficionados), los 20 le gustaría realizar debates y charlas educativas para un 100%, 11 prefieren realizar actividades en los grupos de Peña Deportiva para un 55%, 9 para un 45% prefieren los juegos populares de mesa (Domino y Dama), los 20 representando el 100% le gustaría realizar festival de piropos y refranes y 14 marcaron la opción de otras para un 70%. En esta pregunta se puede resaltar que los practicantes se encuentran ansiosos por realizar otras actividades físico-recreativas en el Círculo de Abuelos, por lo que se hace necesario elaborar varias actividades para satisfacer a la población adulto mayor de

la comunidad.

La pregunta 7 aborda si las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad mejora el estilo de vida del adulto mayor, respondieron que si lo 20 abuelos que comprenden el Círculo para un 100%, en gran medida estos están convencido que la actividad física – recreativa mejora su estilo de vida por lo que es de gran importancia que lo conozcan la hora de realizar la actividad.

Análisis de los resultados de la entrevista al delegado de la Circunscripción 43.

La entrevista realizada al delegado de la Circunscripción 43 tiene como objetivo conocer el estado de opinión que tiene mismo sobre las ofertas físico-recreativas que se realizan en la comunidad.

La pregunta 1 se refiere a las diferentes actividades físico-recreativas que se realizan con el adulto mayor en la comunidad, podemos destacar que la respuesta no fue satisfactoria ya que se planificaban pocas actividades correspondientes a estas edades, el delegado abordó que la única actividad ofertada eran las clases. La respuesta del delegado de la Circunscripción tuvo relación con los resultados arrojados de la encuesta aplicada a los adultos mayores y con la guía de observación por lo que se afirma que el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 no realiza otras actividades que no fueran clases. Por lo que se hace necesario planificar e implementar varias ofertas para el adulto mayor.

La pregunta 2 aborda sobre si el adulto mayor es sistemático en las actividades físico-recreativas el delegado plantea que la participación de estas personas es muy pobre, respuesta que coincide con los análisis de los resultados de la guía de observación y la encuesta por lo que hay que elevar el interés del adulto mayor planificándose actividades que satisfagan sus necesidades y gustos.

La pregunta 3 se realizó con el objetivo de planificarse ofertas físico-recreativas en correspondencia con las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor, el delegado responde que si es necesario, ya que, si ofertamos actividades físico-recreativas teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se despertaría un mayor interés en los adultos mayores hacia la misma y se lograría una buena participación y sistematicidad en las actividades.

La pregunta 4 dio a conocer si son suficientes las ofertas físico-recreativas que se planifican con el adulto mayor, la respuesta dada por el delegado fue negativa, para su criterio no eran suficientes las ofertas, siendo estas las mismas diariamente, la opinión de mismo se relaciona con los resultados obtenidos en los demás métodos aplicados, por lo que se plantea que no existe variabilidad de las ofertas en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43.

De forma general el delegado afirma que es muy insuficiente la participación de los adultos mayores

en las actividades físico-recreativas, debido a las pocas ofertas en caminadas a satisfacer sus necesidades, gustos y preferencias con respecto a estas edades.

Análisis de los resultados de la entrevista realizada al profesor de Cultura Física.

La pregunta 1 se refiere a que si el profesor realiza sistemáticamente actividades físico – recreativas con el adulto mayor, el responde que si, en esta pregunta se puede abordar que realmente si se realizan actividades sistemáticamente ya que el profesor no se ausenta al grupo clase, diariamente se encuentra ofertando servicio de la Cultura Física, lo que se pudo observar en las distintas visitas realizadas a clases.

La pregunta 2 se refiere a que si el profesor tiene en cuenta las necesidades, los gustos y preferencias de los adultos mayores a la hora de planificarse las actividades físico – recreativas en el Circulo de Abuelos, el mismo responde que si respuesta que no coincide con los resultados obtenidos de la encuesta, entrevista al delegado y guía de observación, por lo que el profesor no le atribuye la gran importancia que tienen estos parámetros a la hora de realizar un diagnostico en la comunidad.

La pregunta 3 correspondiente a la variabilidad de las actividades físico –recreativas que se realizan en la comunidad con el adulto mayor, el profesor responde para su criterio que son variadas, respuesta que no es satisfactoria ya que a través de los métodos empleados en la investigación arrojaron que no existe variabilidad en las ofertas, por lo que indica que el profesor de Cultura Física no planifica sus actividades por las Indicaciones Metodologías del adulto mayor, ni tiene en cuenta las orientaciones de las Preparaciones Metodológicas municipales.

Análisis de los resultados de la guía de observación.

Durante el curso escolar en las visitas realizadas por la metodóloga municipal de Cultura Física al Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 se observó la insuficiente participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas planificadas por el profesor de Cultura Física además de las pocas variabilidades de estas ofertas. Observándose un total de 10 actividades de ellas, 8 clases de gimnasia de mantenimiento y 2 caminatas. Donde las observaciones arrojaron los siguientes datos: El Indicador 1 aborda sobre la sistematicidad del adulto mayor en las actividades físico-recreativas planificadas en la comunidad, se observó que solo 5 adultos mayores participan de forma sistemática representando un 25% de la muestra, mostrando interés por las ofertas mientras los demás participan de forma muy inestable en las mismas. Donde de las 10 actividades visitadas no existió una buena participación de los adultos mayores. Evaluándose este indicador de Mal

El Indicador 2 que fue encaminado a la manifestación de los participantes en las actividades físico-recreativas, pudimos observar que durante las mismas 5 muestran interés por este tipo de actividad lo que representa el 25% y el resto de los adultos mayores presentan poco interés debido a que participan de forma muy inestable en las actividades y cuando asisten no se logra que realicen la clase completa, Evaluación de Mal.

El Indicador 3 se constató que no todas las ofertas de actividades físico-recreativas realizadas en la comunidad tienen variabilidad, observándose en las 10 visitas en la gimnasia de mantenimiento la movilidad articular y las caminatas se realizaban siempre en el mismo lugar. Demostrando que las ofertas no van dirigidas a la satisfacción de las necesidades, gustos y preferencias, realizándose solo para darle cumplimiento a la actividad. Evaluación de Mal.

En sentido general se observó en las diferentes visitas realizadas al Círculo de Abuelos de la Circunscripción 43 que el profesor de Cultura Física no era creativo en las actividades físico-recreativas planificadas para el adulto mayor, no utiliza como material de estudio las Orientaciones Metodológicas para estas edades siendo este un documento fundamental a la hora de planificar cualquier actividad, lo que no permite planificar variadas actividades, incidiendo en la baja participación de los adultos mayores a las diferentes ofertas, ya que si el individuo no se siente interesado en las mismas no se logra una sistematicidad en las actividades físico-recreativas.

Etapa II: Planificación.

Objetivo: elaborar la alternativa de actividades físico-recreativas para incrementar la participación de los adultos mayores a las mismas.

Acciones

- Consultar los fundamentos teóricos metodológicos acerca del trabajo con el adulto mayor, la recreación en estas edades así como la influencia de las actividades físico-recreativas.

1. Clases:

Indicaciones metodológicas. Juegos en cada una de las partes de la clase

Parte inicial: Juegos predeportivos.

Parte Principal: Juegos Motrices y Juegos predeportivos.

Parte Final: Juegos calmantes.

Objetivo: Lograr el interés por las clases de gimnasia con el adulto mayor a través de juegos.

Metodología: Se realizaran diferentes juegos en el desarrollo de todas las partes de la clase teniendo en cuenta el objetivo planificado, garantizando la motivación de los practicantes hacia la

actividad.

1. Composición Gimnásticas.

Objetivo: Mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

Metodología: Se presentará en diferentes actividades deportivas realizadas en la comunidad y en el municipio.

2. Festival de la clase de la Adulto Mayor.

Objetivo: Intercambiar experiencias con otros círculos de abuelos.

Metodología: Exhibición de clases de los diferentes círculos de abuelos en el municipio.

Desarrollo: se realizan clases demostrativas por cada profesor de los Combinados Deportivos

Participan: profesor con grupo clases.

4. Debates y charlas educativas.

Objetivo: Conocer la importancia de las actividad físico-recreativas en los adultos mayores.

Metodología: Se realizaran conjuntamente con el medico antes de impartir el turno de clase, estará encaminada sobre la influencia de actividades físicas sobre el organismo en las diferentes patologías y hábitos tóxicos.

5. Peña Deportiva.

Objetivo: Aumentar el interés por el deporte nacional.

Metodología: Estará integrada por los adultos mayores y activistas deportivos donde se debaten temas deportivos y se organizan actividades deportivas dentro y fuera de la comunidad.

6. Festival Deportivo Recreativo.

Objetivo: Lograr una masiva participación del adulto mayor.

Metodología: Se realizara en la comunidad con diferentes ofertas enfatizando en las actividades con el adulto mayor según sus gustos y preferencias.

7. Juegos Populares de Mesa (Dama y Domino).

Objetivo: Lograr que los adultos participen en las actividades recreativas de la comunidad

Metodología: Se ofertaran antes de comenzar la clase mientras que los adultos mayores se toman la presión y esperen al resto del grupo, también durante la misma y luego al finalizar la clase para que aquel practicante que no pueda realizar la actividad física se inserte de forma amena a las actividades recreativas.

8. Festival de Piropos y Refranes.

Objetivo: Presentar los talentos culturales de los adultos mayores de la comunidad.

Metodología: Se presentaran diferentes manifestaciones como poemas, canciones, declamaciones entre otros.

9. Viajes a playas y ríos.

Objetivo: Realizar actividades diferentes a las cotidianas.

Metodología: Se coordina con el delegado de la circunscripción el transporte y la merienda.

10. Visitas a lugares históricos (Muesos, Monumentos).

Objetivo: Elevar la cultura integral general de los adultos mayores.

Metodología: Se coordinará con el delegado de la circunscripción el transporte en caso de que la visita sea fuera del municipio, cuando se realicen dentro del mismo se efectuará como una caminata.

11. Abuelo Creador

Objetivo: Incentivar la creatividad de los adultos mayores.

Metodología: Se presentaran diferentes exposiciones como medios artesanales, diferentes platos con dulces, ensaladas, medios de enseñanzas para el desarrollo de las clases, etc.

12. Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Lograr la unidad y el compañerismo entre los adultos mayores.

Metodología: En el registro de asistencia colocamos la fecha de nacimiento de cada practicante y se homenajean a los adultos mayores a través de diferentes iniciativas, propuesta por el profesor y los practicantes.

13. Encuentros de conocimientos

Objetivo: Elevar el caudal de conocimientos de los adultos mayores.

Metodología: Se conformaran diferentes preguntas en forma de panel encaminadas a elevar la cultura general de los adultos mayores, estas irán encaminadas sobre el Deporte, la Cultura, Geografía, Historia de Cuba y otros temas que propongan los participantes de mayor interés.

Etapa III: Ejecución.

Objetivo: Implementar las actividades que componen la alternativa de actividades físico-recreativas.

Acciones

- Coordinar con el delegado de la Circunscripción y la población adulta mayor el horario, las ofertas y las frecuencias con que se impartirán estas actividades.
- Divulgar de forma gráfica y radial las actividades con sus diferentes horarios, ofertas y frecuencias.

- Desarrollar todas las actividades planificadas con la metodología establecida.

No	Actividades	Frecuencias	Hora	Lugar	Responsable
1	Clases a través de juegos.	3 a 5 semanal	9:00 am	Parque	Profesor
2	Composición Gimnástica	mensual	9:00 am	Plaza Municipal	Profesor
3	Debates y charlas educativas.	1 a 2 semanal	8:00 am	Parque	Profesor y Médico
4	Festival de la clase de la Adulto Mayor.	mensual	9:00 am	Plaza Municipal	Profesor
5	Peña Deportiva.	semanal	4:00 pm	Parque	Activistas
6	Festival Deportivo Recreativo.	mensual	9:00 am	Estadio	Profesor
7	Juegos Populares de Mesa.	diario	8:00 am	Parque	Profesor
8	Festival de Piropos y Refranes.	semanal	9:00 am	Parque	Promotor Cultural
8	Viajes a playas y ríos.	semestral	7:00 am	Juan Vicente, Veleró, Corintia	Profesor Delegado
10	Visitas a lugares históricos	quincenal	8:00 am	Museo, Monumento etc.	Profesor Delegado
11	Abuelo Creador	trimestral	9:00 am	Parque	Profesor
12	Cumpleaños colectivos.	trimestral	4:00 pm	Plaza Abel	Profesor

				Santamaría	
13	Encuentros de conocimientos	trimestral	4:00 am	Plaza Abel Santamaría	Profesor

Etapa IV: Evaluación

Proceso encaminado a la eliminación de las insuficiencias, así como a la consolidación de los logros que fueron identificados, exige de la aplicación de métodos y técnicas participativas que faciliten la obtención de los resultados esperados.

La implementación de la evaluación presupone, en su materialización práctica, un amplio proceso de esclarecimiento del alcance y contenido de las mismas, por parte de los responsabilizados con su ejecución, para su realización final exige de la aplicación de métodos y técnicas participativas que faciliten la obtención de los resultados esperados y la comparación final para determinar resultados en cuanto al estado real con relación al estado deseado.

Epígrafe 2.2.- Valoración de la pertinencia de la alternativa físico - recreativa para elevar la participación del adulto mayor en la Circunscripción 43 Reparto 26 de Julio del Municipio Mayarí.

Sustentados en el criterio emitido por el Dr C. Carlos A. Córdova en su documento consideraciones sobre metodología de la investigación, planteando la veracidad de la triangulación de métodos, pudimos constatar a través de los indicadores que la sistematicidad de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas estuvo evidenciada en la falta de interés del participante por existir limitas ofertas en las propuestas que realizaban el personal especializado y el desconocimiento para realizar actividades que respondan a los intereses de los investigados, así como los diagnósticos no abordan el tiempo disponible que tienen los adultos mayores para realizar actividades físico - recreativas quedando evidente la necesidad de realizar nuevas propuestas que logren cumplir con las expectativas planteadas.

Al aplicarle a los integrantes del Fórum Comunitario de obtuvieron los siguientes resultados:

En la valoración acerca de la estructura y metodología concebidas para alcanzar el objetivo propuesto, los integrantes del Fórum comunitario coincidieron en que sí, manifestando que estructuralmente la consideraban funcional y la metodología de aplicación responde a los intereses de los adultos mayores con necesidades educativas especiales por retraso mental leve

y a los diferentes factores de la Comunidad.

En lo referido a su consideración acerca del nivel de satisfacción práctica a alcanzar por la propuesta, como solución al problema planteado y las posibilidades reales de llevarla a la práctica, los miembros del Fórum Comunitario plantearon, de manera coincidente que, de acuerdo a su juicio, el sistema de actividades concebido puede, en gran medida, satisfacer las necesidades, gustos y preferencias físico-recreativas de los investigados, para de esta forma solucionar el problema concebido en la investigación; planteando además, unánimemente, que se podían aplicar las actividades recreativas de una manera fácil por no llevar implícito gastos y empleo de medios sofisticados, con todos los previstos al alcance de los profesores de Recreación del Combinado Deportivo y de la Comunidad.

Al considerar la inclusión de otras actividades no previstas en la propuesta, plantearon que era necesaria la implementación de la misma para opinar, pero que según lo planificado hasta el momento, no creyeron positivo aportar otras.

Los integrantes del Fórum Comunitario no sugirieron cambios de horarios, instalaciones y espacios, ni de materiales, al considerar que, de acuerdo a la cercanía de las instalaciones dentro de la Circunscripción.

Siendo la observación la que permitió corroborar las insuficiencias de forma más eficaz a través de cada uno de los indicadores medibles, demostrando la veracidad de los métodos aplicados y puntualizando en la importancia de mejorar las ofertas de actividades físico- recreativas que se realizaban en la Circunscripción investigada, el incipiente conocimiento de los técnicos de recreación sobre los gustos, preferencias e intereses de los investigados, dando la muestra de revitalizar las propuestas que se realizaban y así lograr la pertinencia de la propuesta que se presenta.

Consideraciones del capítulo.

- La aplicación de los métodos y técnicas ya descritos ha demostrado que el programa de Cultura Física no contempla las necesidades, gustos y preferencias físico-recreativas de los investigados.
- La pertinencia de la investigación fue evidente a través de los métodos aplicados como la

triangulación de métodos que permitió a partir de los indicadores dar veracidad de la propuesta de alternativa físico-recreativa para elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio municipio Mayarí.

Conclusiones

1. La sistemática revisión de la bibliografía referida al estudio de actividades físico-recreativas describen la necesidad de continuar estudiando el fenómeno, por que los autores que han escrito sobre ello demuestran los diferentes conceptos dados para el grupo etareo que se investiga en disímiles épocas, infiriéndose que la participación es una variable controvertida para el análisis por estar insertada en los procesos sociales, políticos y otros y que al particularizar específicamente la autora de la investigación en el adulto mayor aún toma fortaleza el análisis desde la perspectiva de la Cultura física, potencializando las acciones a resolver en la nueva propuesta de Alternativa físico-recreativa que se propone.

2. La aplicación de los métodos y técnicas científicas determinaron las limitaciones existentes en la Circunscripción investigada que afectan la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas que se realizan, los diagnósticos no reflejan las insuficiencias que existen en la comunidad con respecto a la variable estudiada, el programa de Cultura Física para el adulto mayor, no muestra un orden de prioridad de acuerdo con lo orientado para impartir las actividades básicas y complementarias, el personal especializado no siempre tienen en cuenta la combinación de las actividades básicas y complementarias que establece el mismo y las actividades físico – recreativas que se ofertan en la comunidad no es variada, y no siempre tiene en cuenta a las necesidades y preferencias del grupo etareo que se investiga dando la medida de buscar nuevas propuestas que cumplan con estas expectativas.

3. La alternativa físico-recreativa que se presenta consta de etapas y acciones, existe coherencia en su contenido, las actividades que se muestran son asequibles y el objetivo estuvo bien definido y dirigido a elevar la participación del adulto mayor, teniendo como base las premisas teóricas y metodológicas que sustentan la alternativa que muestran la diferencia al considerar los presupuestos relativos para el enfoque estratégico, dentro de los que se encuentran: el objetivo que se persigue en cada una de las actividades, el empleo de formas organizativas y los pasos a través de los cuales van a desarrollarse cada una de las formas y su evaluación, así como, la conciliación de los intereses y preferencias individuales y colectivos del adulto mayor.

4. La valoración de la pertinencia de la alternativa físico-recreativa propuesta para a elevar la participación del adulto mayor de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio del municipio

Mayarí, se realizó a través de la triangulación de los métodos encuestas, entrevistas y la técnica participativa de consenso Fórum comunitario, teniendo como base los indicadores de participación que fue la sistematicidad del practicante en las actividades físico-recreativas, el horario de realización de la propuesta y la variabilidad de la oferta que se propone y para corroborar estos resultados se aplicó la observación como método más generalizador, afirmándose la necesidad de realizar nuevas propuestas que permitan elevar la participación en actividades físico-recreativas en este grupo etareo de la Comunidad.

Bibliografía

1. Aberbuj, E. S. (1969) Alteraciones de la actividad psíquica en la edad tardía. Leningrado, Editorial Medicina.
2. Aitor, L. Del Campo. (1987) Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.
3. Albamonte, A. (1991) Ejercicios para la Tercera edad. Editorial Albatros. Argentina.
4. Álvarez de Zayas, C. (1996) Metodología de la Investigación Científica. Centro de Estudios "Manuel F. Grant". Material mimeografiado. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba.
5. Álvarez López, J. (2007) Conjunto de ejercicios y juegos para la rehabilitación de los pacientes de la tercera edad con artrosis localizada. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, FCF Manuel Fajardo.
6. Álvarez Souza (1994) "Tiempo libre y consumo" Material impreso. I.S.P. Guantánamo, Cuba.
7. Álvarez, M. (1991) La tercera edad. Editorial América S.A. Panamá.
8. Ander Egg, Ezequiel (1982) Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. Ediciones Ateneo, México.
9. Apunts. Educación Física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
10. Artilés, L. y otros (2009) Metodología de la Investigación para las Ciencias de la Salud. Editorial Escamed. Ciencias Médicas. La Habana, Cuba.
11. Barboza, R. y Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación, 11(2):99-103.
12. Bratus, B. S. (1980). Hacia el problema del desarrollo de la personalidad. Revista Cuestiones de Psicología, Universidad de Moscú.
13. Caballero Rivacoba, María Teresa. (2004), El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camagüey.
14. Caballero Rivacoba, María Teresa. (2004), El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana. Camagüey, Cuba.
15. Calais, GERMAN, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la librería de Marzo, Girona.

16. Castañer (1988) Actividades físicas recreativas y su influencia comunitaria, disponible en:
<http://www.portalfitness.com/nota.aspx?i=1461>. Consultado el 10 de Junio del 2008. p.16.
17. Castro Ruz, F. (1979) Discurso por años. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
18. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana, Cuba.
19. Ceballos, Jorge L. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
20. Ceballos, Jorge L. (2002) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana, Cuba.
21. Ceballos, Jorge L. (2002). El Adulto Mayor y la Actividad Física. Materiales bibliográficos [CD-ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
22. Ceballos, Jorge L. (2003) Libro Electrónico "Universalización de la Cultura Física". ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004)
23. Clark, J. (1994) Vida en plena forma. Paidotribo. Barcelona, España.
24. Colectivo de Autores (1983) Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, Colección Rehabilitación. Madrid, España.
25. Colectivo de Autores (1986) Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys. Apunts. Educación Esports. Nº 5. Barcelona.
26. Colectivo de autores (1987) Psicología tomo 1, Ediciones Algar. Barcelona, España.
27. Colectivo de autores (1987) Psicología tomo 1, Ediciones Algar. Barcelona, España.
28. Colectivo de Autores (1988) Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical. Apunts Educación Física i Esports. nº 11-12. Barcelona.
29. Colectivo de autores (1999) Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
30. Colectivo de autores. Folleto de la Asignatura Morfología Funcional Deportiva. Consideraciones acerca de la estructura y funcionamiento del organismo humano. (PDF)
31. Coutier, D., Camus, y. Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
32. Cuba. Valoración clínica del adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. Material en soporte magnético.

- 33.
34. Domínguez, Oscar. (1982) La vejez, nueva edad social. Andres Bello, Santiago.
35. Domínguez, Oscar. (1982) La vejez, nueva edad social. Andres Bello, Santiago.
36. Escobar Barrera, J. M. (2004) Caracterización metodológica para la intervención practica, en actividad física y salud en adultos mayores. (Libro digital) intruso@epm.net.co Colombia.
37. Escobar Barrera, Jose M (2004) Caracterización metodológica para la intervención practica, en actividad física y salud en adultos mayores. (Libro digital) intruso@epm.net.co Colombia.
38. Estévez Cullell, M., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Gonzáles Ferry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
39. Febrer, A y Soler, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
40. Foster, W. (1995) Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
41. Frómata Navarro, D. (1993) Influencias de los ejercicios físicos en la reducción de medicamentos en la tercera edad. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF "Manuel Fajardo".
42. Fujita, F.(1995) Phisiotherapeut Treatment. Ed 1ra, USA, 350.
43. Galán González, Higinio. (2006) Diagnóstico físico–terapéutico y las actividades físicas en los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Cruce de los Baños. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF "Manuel Fajardo".
44. González Llaca, E (2001) Consideraciones generales del tiempo libre". disponible en: <http://www.portalfitness.com>
45. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
46. Guyton, Athur C. (1967) Fisiología Humana. La Habana, Edición Revolucionaria.
47. Hernández Gallardo (1994) 'Tiempo libre, ocio y desarrollo escolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba.
48. Hernández Corvo, Roberto (1986) Morfología Funcional Deportiva. Sistema locomotor. La Habana, Editorial Científica Técnica.
49. Hernández Sampieri, Roberto y otros. (1997) Metodología de la Investigación. Primera Edición por Mc Graw Hill Interamericana de México, S.A. de CV. Impreso en Colombia.

50. Hernández, F.J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física.
51. Hernández, F.J., (1995), Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial Universitaria, Barcelona.
52. INDER (1999). Educación física para adultos. Orientaciones metodológicas. La Habana. Material mimeografiado.
53. Infante D. (1998) La actividad física sistemática de los círculos de abuelos. Centro informático del Deporte. Santiago de Cuba.
54. Katz De Carmona, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
55. Kisnerman, N. (1986) Teoría y práctica del desarrollo social. Humanitas. Buenos Aires, Argentina.
56. Lawers, J. (1978), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires, Argentina.
57. Lehr, U. (1980) Psicología de la senectud. Herder. Barcelona.
58. Lodes, H. (1990) Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona.
59. López, H.C. (1988), L´Aula d´Educación Física. Análisis y reflexión. Apunts. Física. Barcelona, España. INEFC. N° 13,27-34.
60. López, Mateo (2003). Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física. Informe de investigación. FCF, Holguín.
61. López, Mateo (2003). Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física. Informe de investigación. FCF, Holguín.
62. Louvard, A. (1982), Guide pratique d´exercices physiques du 3éme age, Amphora, collection sport etconnaissance, Paris.
63. Mario Torres de Diego (2007) "Selección de Pensamientos 1959-2007 Fidel y el Deporte pág.198 Editorial Deportes.
64. Matos Columbié, C. (1997) Sugerencias metodológicas para la conformación del trabajo científico. Material de impreso. I.S.P. Guantánamo, Cuba.
65. Moreno

66. González, A. (2005) Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5(PDF) (19)pp.222-237 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>(2005).
67. Moreno González, A. (2005) Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5(PDF) (19)pp.222-237
68. Mucchieli, A. (1988) *Las Motivaciones*, Paidotribo, Barcelona.
69. Neira Carrero, D. (1993) Estudio de la influencia del ejercicio programado para personas de la Tercera Edad. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba. ISCF "Manuel Fajardo".
70. Ordóñez, C. (1987) El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. *Revista Cubana de M.G.I.* LA Habana, Cuba.
71. Palomo Vázquez, L. G. (2007) Propuesta de ejercicios con variantes de sanas de la técnica oriental yoga para el mejoramiento del estado físico general del Círculo de Abuelos "Mártires de Barbados". Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba. ISCF "Manuel Fajardo".
72. Pérez Sánchez, Aldo. (1997) *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba.
73. Pérez Sánchez, Aldo. (1997) *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba.
74. Popov, S. N. (1988) *La Cultura Física Terapéutica*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
75. Popov, S. N. (1988) *La Cultura Física Terapéutica*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
76. Prado Juan, M. Articulación Escapulohumeral o del Hombro. Artículo PDF. www.apuntesdeanatomia.com
77. Rebel, G. (1995), *El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda*. Barcelona, España.
78. Reeve, J. (1994) *Motivación y emoción*, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid, España.
79. Robison, J. (1992) *El niño y la danza*, Mirador, p. 37, Barcelona.
80. Sánchez Acosta, María Elisa y González García, Matilde. (2004). *Psicología general y del Desarrollo*. Editorial Deportes.
81. Sánchez Bañuelos, F. (1984) *Didáctica de la Educación Física y el deporte*, Gymnos editorial. Madrid, España.

82. Scharll, M. (1994) La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona, España.
83. Schmidt, M. (1995) Y me siento tan joven así, Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
84. Sella, M. (2003) La actividad física en la tercera edad. Editorial, Paidotribo. Barcelona, España.
85. Shelton Linda(1994) Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
86. Thayer Gaston, E. (1968) Tratado de Musicoterapia. Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicósomática. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
87. Torrabadella, P. (1992) Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona, España.
88. Valles, I. y Ipadrs, F. (1988) Les activitats rítmiques en un programa d'activitat física per a persones d'edat. Apunts. Educació Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
89. Valls, M. (1970) Aproximación a la música, libro RTV 67, Biblioteca básica Salvat, Madrid.
90. Vikenchik, M. (1989) Fundamentos biológicos del envejecimiento y la longevidad. Editorial MIR. Moscú, URSS.
91. Zamora, R y García M. (1988). "Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, Cuba.

Anexos

Anexo 1

Encuesta aplicada a los adultos mayores del Círculo de Abuelo de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio.

Estimado adultos mayores estaríamos agradecidos si usted nos respondiera con sinceridad las siguientes preguntas, muchas gracias.

Objetivo: conocer las necesidades, intereses y preferencias de las actividades físico-recreativas en los adultos mayores del Círculo de Abuelo de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio.

Datos Generales

Sexo: M _____ F _____

Edad: _____

Preguntas:

Responda marcando con una X

1. ¿Te gustaría realizar actividades físico-recreativas?

Si _____ No _____ A veces _____

2. ¿Participa usted en todas las actividades convocadas por el profesor de Cultura Física?

Si _____ No _____ A veces _____

3. ¿Son de tu agrado las actividades físico-recreativas que se les han ofertado en su comunidad?

Mucho _____ Un poco _____ Poco _____

4. ¿En qué horario prefieren realizar actividades físico-recreativas?

En las mañanas _____

En las tardes _____

En las noches _____

5. ¿Qué actividades físico-recreativas has realizado en el Círculo de Abuelos?

6. Marque con una X las actividades físico-recreativas que prefiere realizar.

_____ Clases.

_____ Caminatas.

_____ Festival Composición Gimnástica.

_____ Exhibición de Composición Gimnástica.

_____ Festival de la clase de la Adulto Mayor.

_____ Excursiones.

_____ Visitas a lugares históricos (Museos, Monumentos).

_____ Viajes a playas y ríos.

_____ Cumpleaños colectivos.

_____ Festivales Deportivos Recreativos.

_____ Participar en actividades culturales (Festival de artistas aficionados.)

_____ Debates y charlas educativas.

_____ Peña Deportiva

_____ Juegos Populares de Mesa (Domino y Dama)

_____ Festival de Piropos y Refranes.

Otras: _____

7. ¿Considera usted que las actividades físico-recreativas que se ofertan en la comunidad mejora su estilo de vida?

Si _____

No _____

Muchas Gracias

Anexo 2

Entrevista realizada al delegado de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio del municipio de Mayarí.

Objetivo: conocer el estado de opinión que tiene el delegado de la Circunscripción sobre las ofertas físico-recreativas que se realizan en la comunidad.

Preguntas:

1. ¿Qué ofertas físico-recreativas se realizan con el adulto mayor en la comunidad?
2. ¿Es sistemático el adulto mayor en las actividades físico-recreativas?
3. Considera usted necesario planificarse ofertas físico-recreativas en correspondencia con las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor.
4. ¿Cree usted que son suficientes las ofertas físico-recreativas que se planifican con el adulto mayor?

Anexo 3

Entrevista al profesor de Cultura Física que atiende la Circunscripción 43 del Reparto 26 de Julio del municipio de Mayarí.

Objetivo: conocer los criterios que tiene el profesor de Cultura Física relacionado con las actividades físico – recreativas que se realizan en la comunidad para elevar la participación del adulto mayor en las mismas.

Preguntas:

1. Se realiza sistemáticamente actividades físico – recreativas con el adulto mayor.
2. ¿Cree usted que las actividades físicas – recreativas que se ofertan responden a las necesidades, gustos y preferencias del adulto mayor?
3. Considera usted ¿qué las actividades físico –recreativas que se realizan en la comunidad con el adulto mayor es variada?

Anexos 4

Guía de Observación

Objetivo: observar las ofertas que se realizan en el círculo de abuelo y la sistematicidad de los mismos en las actividades.

Indicadores.

1. La sistematicidad del adulto mayor en las actividades físico-recreativas:

B ___ R ___ M ___

2. El interés del adulto mayor hacia las actividades físico-recreativas:

B ___ R ___ M ___

3. Existe variabilidad en las ofertas planificadas por el profesor de Cultura Física.

Si ___ No ___ A veces ___

Anexo 5

Fórum comunitario

Objetivo: Conocer el estado de opinión que tiene el delegado de la Circunscripción 43 del Reparto 26 de julio acerca de la alternativa de actividades físico - recreativas para elevar la participación del adulto mayor del Círculo de Abuelos del municipio Mayarí

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 de actividades físico - recreativas, tanto en su concepción teórica, como para su posible aplicación en la práctica.

Preguntas:

1. Valore si la concepción estructural y metodológica de la alternativa de actividades físico - recreativas favorece el logro del objetivo por el cual se elaboró.
2. Valore el nivel de satisfacción posible en la práctica de la alternativa de actividades físico recreativas, como solución al problema y posibilidades reales de su puesta en práctica.
3. Valore la contribución que realiza la alternativa de actividades físico - recreativas para fortalecer cualidades de la personalidad de esferas: intelectual, afectiva, volitiva y moral.
4. Valore la contribución que realiza la alternativa física de actividades físico - recreativas, 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 hipertenso en conjunto cumplen con la capacitación necesaria para implementar la alternativa.
6. ¿Qué otras actividades se pueden incluir en la alternativa?
7. Sugerencias de cambios que se deban hacer.

Recursos Humanos que participan: Delegado de la Circunscripción 43 reparto 26 de julio y profesor de Cultura Física.