

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

“MANUEL FAJARDO”

HOLGUÍN

**Tesis en opción al Título Académico de Master en
Actividad Física en la Comunidad**

**ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE
ABUELO**

AUTOR: Lic. Osmani Américo Pérez Grass

TUTORA: MSc. Nitza González Ramírez

HOLGUÍN

2011

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

“MANUEL FAJARDO”

HOLGUÍN

**Tesis en opción al Título Académico de Master en
Actividad Física en la Comunidad**

**ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE
ABUELO**

AUTOR: Lic. Osmani Américo Pérez Grass

TUTORA: MSc. Nitza González Ramírez

HOLGUÍN

2011

DEDICATORIA

A mi esposa que siempre me dio aliento para seguir adelante con amor y comprensión.

A mis hijos Helen y Cristhian que son la razón de mi vida.

A mis padres por darme la razón de existir y educarme con tanto amor.

A la Revolución por darme la oportunidad de seguir superándome.

AGRADECIMIENTOS

A toda mi familia por apoyarme siempre.

A mi tutora Nitza por su extraordinaria comprensión y amor a la tarea que desempeña.

A la profesora Martha Velásquez por su asesoramiento insuperable.

A Ecaterine por su apoyo, esfuerzo sin límite, amistad incondicional.

A todos los profesores que contribuyeron a mi formación profesional.

A todos los abuelitos de la Zona 67 sin los cuales no hubiera sido posible llevar a cabo esta investigación.

A todos los que de una forma u otra han contribuido en la realización de esta investigación.

A todos, mi eterno agradecimiento.

RESUMEN

La presente investigación parte de la determinación a través de un estudio diagnóstico, de la carencia de actividades recreativas para las personas Adultas Mayores de 60a65 años en la zona 67 del municipio Urbano Noris. Como vía de solución al problema detectado se aplica una alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60a65 años al Círculo de Abuelos, basándonos en las actividades recreativas propuestas por la Dirección Nacional de Recreación, adaptándolas a estas personas y puestas en práctica por el profesor de cultura física y recreación en espacio creado los fines de semana, en saludo a fechas significativas e insertándolas en las clases del Adulto Mayor de acuerdo a los objetivos planteados. El proceso de valoración de la experiencia en la aplicación de la alternativa recreativa en la Comunidad realizado a un grupo significativo de Adultos Mayores demostró en la práctica, que contribuyen a favorecer la incorporación de este grupo etario y con esto a su sano esparcimiento. La alternativa puede generalizarse al resto de las comunidades como una necesidad de elevar los niveles de incorporación en las actividades recreativas que se desarrollan.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 65 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS.....	8
1.1. Fundamentos teóricos generales acerca de la recreación.....	8
1.1.2 Función de la recreación en el contexto comunitario.....	12
1.1.3 Beneficios de las actividades deportivo-recreativas para el Adulto Mayor	16
1.2 Caracterización biopsicofísicas del Adulto Mayor de 60 a 65 años.....	19
1.3 Consideraciones de algunos autores acerca de la alternativa.....	22
CAPÍTULO II. ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE 60 NA 65 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS DELA ZONA 67 DEL MUNICIPIO URBANO NORIS.....	27
2.1 Contexto en el que se realiza la investigación.....	27
2.1.1 Población y muestra	28
2.2 Elementos que conforman la alternativa recreativa para favorecer la incorporación de los Adultos Mayores de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos.....	28
2.2.1 Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de las actividades.....	29
2.2.2 Particularidades de la alternativa.....	29
2.3 Etapas de la Alternativa Recreativa	30
2.3.1 Etapa de Diagnóstico	30
2.4. 2 Etapa de Elaboración.....	32
2.4.1 Actividades que conforman la alternativa.	33
2.5 3ra Etapa. Aplicación.....	52
2.6 Implementación de la alternativa.....	52
2.7 Etapa de Evaluación.....	58
CONCLUSIONES.....	62
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Hay quienes poseen una imagen pesimista acerca de las personas de la tercera edad, y sólo aprecian en ellas el deterioro físico evidente que poco a poco va apareciendo con sus consecuencias; aunque a primera vista pueda parecer la vejez un deterioro, en las personas de la tercera edad hay mucha riqueza. Constituyen todo un remanso de paz por haber logrado el ansiado equilibrio interior, tienen experiencias que han ido formando con sus éxitos y fracasos, viviendo días alegres y días tristes, llenos de esfuerzos y luchas, son personas con un tesoro de sabiduría, a partir de que la escuela de la vida les ha enseñado mucho. Víctor Hugo, el gran escritor francés, habla de esta sabiduría como de una luz, cuando dijo: “Si se ve fuego en los ojos de los jóvenes, en el ojo del anciano se ve luz”.

La tercera edad es, por tanto, tiempo de plenitud, no es el final, sino la continuación de la vida, comenzar a vivir es también empezar a envejecer. Por tanto, el envejecimiento, el deterioro, pertenecen a todas las edades, aunque a la tercera edad le correspondan ciertas características que deben aceptarse y darles sentido para que no lastimen.

Es muy importante tener en cuenta que muchos de los síntomas atribuidos a la vejez son la consecuencia de un estilo de vida inactivo, pasivo, desanimado, solitario y no necesariamente el resultado de la edad, tales cambios pueden ser invertidos, si el adulto asume una vida activa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia. Si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social animosa

Mantener una calidad de vida adecuada en la persona que llega a la tercera edad, es uno de los problemas más graves y urgentes con que se enfrentan los sistemas de salud y de seguridad social en el mundo. De manera progresiva aumentan las personas que arriban a esta edad, de la misma forma que aumentan la cantidad de años que han de vivir los sujetos que cumplan esta edad.

Según estimaciones de Naciones Unidas, el número de personas con más de 65 años de edad asciende hoy a 600 millones en todo el mundo debido, entre otras

causas, a la disminución de los nacimientos y de la mortalidad infantil y, sobre todo, por los progresos de la Medicina y la Cirugía en general, gracias a esto si los nacidos en 1900, a nivel mundial, tenían una esperanza de vida de 34 años, hoy ésta alcanza un promedio de 70 años. Pero, cuándo se arriba a la llamada Tercera Edad ¿Qué problemas acarrea?

La falta de actividad física, biológicamente necesaria para el hombre, conduce a la alteración del metabolismo en el organismo humano, muchos médicos hablan con preocupación de que al hombre, si no cambia su modo de vida, le amenaza la degradación biológica. Por ello se recomienda, para seguir siendo sanos, llevar una vida activa, moverse mucho, caminar, correr, y trabajar físicamente.

La naturaleza castiga severamente al hombre por llevar un modo de vida incorrecto. La falta de movimiento (hipodinamia), inevitablemente trae aparejados fenómenos muy desagradables: la sobre alimentación, que conduce a la obesidad (por realizar pocos movimientos y seguir teniendo igual el apetito), el desamparo en las situaciones de estrés (la imposibilidad de descargar las emociones negativas sin una intensa actividad muscular), así como todo un racimo de enfermedades, sin embargo la vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

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 ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la cultura física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

En el ámbito internacional se han estudiado los problemas del sedentarismo y los beneficios de la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que el 50% de la población mundial está inactiva con respecto a la falta

de ejercicios físicos. Las personas deben ejercer mayor control de su salud, la población debe participar y estar en centros de actividades de promoción de salud y la recreación. (Recomendación de la OMS).

Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad encanecida. Hoy más del 14% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2025 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad

Para el desarrollo de la investigación en la comunidad escogida los diferentes factores y Adultos Mayores fueron tomados como informantes claves, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico como el presupuesto de tiempo, lo que facilitó conocer el estado actual de la muestra en la zona 67 del Municipio Urbano Noris, donde se declara como principales insuficiencias que:

- Las actividades recreativas van dirigidas fundamentalmente a niños y jóvenes, dejando a un segundo plano los Adultos Mayores.

- Limitada incorporación al Círculo de Abuelos.
- Baja asistencia al Círculo de Abuelos

Por las necesidades indispensables del proceso se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años de edad al Círculo de Abuelo de la zona 67 del Municipio Urbano Noris?

Lo que permite precisar como **objeto de investigación**: El proceso de desarrollo de las actividades recreativas.

Y como **campo de acción**: las actividades recreativas para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 al Círculo de Abuelos.

El **objetivo** de la investigación es: Aplicar una alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos de la zona 67 del Municipio Urbano Noris.

Por lo que se plantean las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos?
2. ¿Cuál es el estado actual de la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelo en la zona No. 67 del municipio Urbano Noris?
3. ¿Qué elementos deben conformar la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos de la zona 67 del Municipio Urbano Noris?
4. ¿Qué pertinencia posee la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos de la zona 67 del Municipio Urbano Noris?

Para dar cumplimiento al objetivo se plantean las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60^a 65 años al Círculo de Abuelos.

2. Diagnosticar el estado actual de la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelo en la zona No. 67 del municipio Urbano Noris.
3. Determinar los elementos deben conformar la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos de la zona 67 del Municipio Urbano Noris
4. Constatar la pertinencia que posee la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos de la zona 67 del Municipio Urbano Noris.

Métodos y técnicas utilizados para realizar la investigación:

Nivel teórico:

- **Histórico - lógico:** con el objetivo de valorar la evolución y desarrollo de la problemática a investigar, lo que permitió conformar el marco teórico de la investigación.
- **Analítico – Sintético:** para interpretar la información obtenida a lo largo del proceso investigativo, determinar la propuesta de la alternativa y elaboración del informe.
- **Sistémico estructural:** obedece al carácter de sistema de las actividades recreativas planificadas en nuestra investigación, organizada teniendo en cuenta el grado de complejidad y la participación de los factores involucrados.
- **Revisión documental:** con el objetivo de analizar cómo crear una nueva alternativa recreativa que favorezca la incorporación de los Adultos Mayores al Círculo de Abuelos, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema nos permitió tomar información y actualización mediante la revisión de programas deportivos, programas de salud, recreativos, bibliografías, investigaciones efectuadas anteriormente.

Nivel empírico:

- **Encuesta:** a los Adultos Mayores, para conocer la situación inicial y final de la atención que reciben en el contexto de la comunidad, vías que se utilizan, entre otros aspectos.
- **Observación:** para constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades que se desarrollan con los Adultos Mayores, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación de la alternativa propuesta.
- **Resolución de problema con experimentación sobre el terreno:** en la constatación inicial y final, para enunciar el problema a investigar, planificación y realización de la alternativa, exploración y análisis de su factibilidad en la aplicación práctica y el análisis e interpretación de los resultados.

Procedimiento matemático:

- **Cálculo porcentual**

Técnicas participativas de consenso:

- **Método de intervención grupal:** para facilitar la interrelación en el grupo, y efectuar actividades conjuntas, que nos permiten trabajar unos con otros.
- **Forum comunitario:** para obtener criterios valorativos de los especialistas acerca de la factibilidad de la propuesta.

Definiciones de trabajo:

Alternativa recreativa: Conjunto de actividades de contenido recreativas en forma de juego, caminata y otras actividades en el tiempo libre en interacción con el entorno geográfico, en las cuales el Adulto Mayor participa voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso.

Incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo:

Consistente en la asistencia y participación de forma espontánea y sistemática a las actividades recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos.

Justificación:

La necesidad de contar con una alternativa de actividades recreativas para este grupo etario que demuestre como desde el punto de vista teórico-práctico se puede favorecer la incorporación a los Círculos de Abuelos, y se conjuga de forma armónica las potencialidades y posibilidades de la recreación en el contexto comunitario, la implicación de los diferentes agentes e instituciones de la misma y las características e intereses de los Adultos Mayores.

La estructura del trabajo consta de dos capítulos: En el primero se precisan los elementos teóricos-metodológicos que sustentan la alternativa recreativa para favorecer la incorporación del Adulto Mayor de 65 a 65 años al Círculo de Abuelo.

En el segundo capítulo se exponen los elementos que conforman la Alternativa Recreativa encaminada a favorecer la incorporación al Círculo de Abuelo y su constatación mediante la aplicación de los instrumentos.

CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 65 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS

En este capítulo se abordan los aspectos esenciales de la recreación, su definición y relación con el tiempo libre, así como la clasificación de las actividades recreativas, sus beneficios para el hombre y la necesidad de su aplicación en el contexto comunitario. Se ofrecen precisiones del trabajo comunitario y sus potencialidades para la atención a los Adultos Mayores, en función de favorecer la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelo de este segmento poblacional y su vínculo con la recreación, se precisan definiciones conceptuales necesarias.

1.1. Fundamentos teóricos generales acerca de la recreación

Existen varias definiciones conceptuales del término recreación, Pérez, A. (2003) relaciona diferentes definiciones ofrecidas por autores como J. Dumazedier (1964), la formulada en Argentina, durante la convención realizada en 1967, E. Medeiros (1969), A. J. Loughlin. (1971) Boullon, Molina y Rodríguez (1984), H. Overstrut (1997) y otros Dumazedier (citado por A. Pérez)¹, señala que recreación: es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares. Esta definición es en esencia descriptiva, popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Boullon, Molina y Rodríguez² la definen como una forma de turismo en pequeña escala. A. J. Loughlin³ considera que constituye una vivencia

¹ Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital.

² Boullon, R (1983). Las Actividades Turísticas y Recreacionales. Editorial Trillas. México, p. 49

³ Loughlin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Editorial Librería del Colegio.

personal. Son diferentes los puntos de partida y la conclusión a que llegan, constituyen tres líneas conceptuales, no ofrecen una definición acabada del mismo.

Otros autores incluyen en sus definiciones la ofrecida por el profesor norteamericano H. Overstrut plantea: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización, en esta definición el elemento socialización le imprime un sello particular que la distingue⁴. Este, es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Aunque es anterior en tiempo a las definiciones mencionadas, en Argentina, durante una convención realizada en 1967, se formula una definición citada por A. Ramos y col. que según este autor mantiene su plena vigencia, plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad"⁵.

A. Pérez⁶ refiere Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística ± cultural, sin que

⁴Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital.

⁵ Ramos Rodríguez, Alejandro E y col. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria La Habana. Facultad Agronomía, p.11

⁶ Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital. p 5

para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

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

Es necesario destacar que se requiere una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar de forma positiva las horas libres y una fase importante del proceso educativo total. Los estudiosos de este importante fenómeno coinciden en plantear que la recreación no es sólo la forma agradable de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

En las definiciones abordadas se precisa la relación existente entre recreación y tiempo libre. Diferentes autores formulan la definición de tiempo libre, resulta interesante la que brinda B. Grushin (citado por A. Ramos y col.) quien afirma:

“Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”⁷

Los autores R. Zamora y M. García definen el tiempo libre de forma general, ofrecen una definición de trabajo y otra operacional. A. Pérez (8) lo precisa

⁷ Ramos Rodríguez, Alejandro E y col. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria La Habana. Facultad Agronomía p.5

como: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas´.

Fuleda, P. y col. Definen el tiempo libre, criterio que se asume en esta investigación, como: momento en el que el ser humano puede ejercer su libre elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades,«. Es, por definición un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal⁸.

Los componentes esenciales de la definición de tiempo libre se inscriben dentro del concepto integrador de la recreación. Esto se manifiesta en varios elementos esenciales: el hecho de asumirla como un proceso de acción participativa - implica que se debe lograr un individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad -, el no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como una vivencia de disfrute, creación, satisfacción.

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

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre expresan el nivel de desarrollo socio - cultural. La adecuada utilización de este tiempo puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y

⁸ Fuleda, Pedro y col. (s/a, soporte digital). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER, La Habana, Cuba, p.81

delictivas, en la formación de la personalidad de niños, adolescentes, jóvenes y adultos, donde se incluyen los Adultos Mayores, en la promoción y favorecimiento de la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo.

Por ello es necesario crear y mantener una cultura del tiempo libre en la población, que propicie el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación, que les permita disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Las alternativas que se busquen deben ser adecuadas, tener en cuenta el aspecto individual y el aspecto social, entre ambos existe una interacción recíproca.

Cualquier actividad que se desarrolle puede cumplir una función recreativa, para ello es necesario tener en cuenta los siguientes requerimientos: lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con que la enfrenta el individuo. Otro elemento a tener en cuenta es el tipo de actividad, su oportunidad y duración, esto lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, la opcionabilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque es condicionada socialmente.

El empleo de actividades recreativas en el contexto comunitario es una necesidad y una potencialidad que es imprescindible aprovechar, aspecto significativo que se ha de tener en cuenta para la resolución de problemáticas que puedan presentarse en los distintos grupos etáreos, por lo que a continuación se expondrán algunos elementos que se han de tenerse presente para su solución.

I.I.2 Función de la recreación en el contexto comunitario.

En la literatura científica se refiere la importancia del contexto comunitario para la atención a los diferentes segmentos poblacionales. Se considera necesario partir de la definición de comunidad, aunque al abordan diferentes autores y grupos de trabajo, por ejemplo el grupo ministerial para el trabajo comunitario (1995), el centro de estudios comunitarios de la Universidad Central de Las Villas (2004) de forma general abordan aspectos similares.

La ofrecida por M. Caballero Rivacoa y M. García⁹, plantea: es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye - de forma activa o pasiva - en la transformación material y espiritual de su entorno. Se asume en este trabajo a partir de que aborda la necesidad de: funciones de cada miembro del grupo, el sentido de pertenencia y la transformación no solo de la persona, sino de su entorno.

Para el desarrollo del trabajo comunitario, se definen objetivos y principios, los que constituyen una guía importante para la ejecución de investigaciones y proyectos, que en este espacio se deben tener en cuenta por parte del investigador. Se asumen en esta investigación por la relación que guardan con la misma, los objetivos del trabajo comunitario en Cuba abordados por R. Aguiar Barrera¹⁰:

1. Organizar y movilizar la comunidad propiciando su participación, toma de decisiones y elaboración de soluciones a sus problemas y respuesta a sus necesidades.
2. Mejoramiento de la calidad de vida.
3. Desarrollo de relaciones de cooperación, ayuda mutua y colectivismo.
4. Reforzamiento de la identidad cultural como vía de apropiación de lo universal, lo nacional y las tradiciones y costumbres locales
5. Propiciar el intercambio de ideas entre los miembros de la comunidad.
6. Crear perspectivas positivas, objetivas, de desarrollo social y personal, que contribuyan al bienestar y equilibrio de las personas que viven en la

⁹ CD de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. (2003) .Ciudad de la Habana. Cuba.

¹⁰ Aguiar Barrera, Ronny. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF Manuel Fajardo. SUM de Cultura Física. Municipio Remedio. Villa Clara. Cuba. 12p.

comunidad.

El colectivo de autores del folleto “El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba” precisan: (...). El trabajo comunitario se basa en principios que son los postulados generales, esenciales y obligatorios que se deben tener en cuenta para desarrollarlo. Aunque se encuentran formulados de diversas formas los principios del trabajo comunitario, se asumen los ofrecidos por este colectivo de autores:

1. **Principio de la integración:** se planifica por acciones en las que se integran los objetivos y esfuerzos de las diferentes organizaciones. Nadie debe actuar aislado, porque la comunidad es una sola y para su desarrollo se requiere del esfuerzo común y la integración de las acciones.
2. **Principio de diagnóstico:** se refiere al conocimiento previo de la comunidad que se desea transformar.
3. **Principio de la participación popular y el activismo:** Sin la participación activa de los vecinos, de manera motivada es imposible el éxito. El activismo es la forma en que los líderes no formales de la comunidad colaboran en la organización y la dirección de actividades.
4. **Principio de la diferenciación educativa:** En la comunidad cada persona, cada familia y cada grupo es diferente y lleva un tratamiento educativo distinto, en la motivación, la incorporación y el estímulo. No se trata de trabajar con todos sino con cada uno.
5. **Principio de la competitividad y el estímulo:** La lucha por lograr una comunidad competente, que conozca sus problemas, que busque soluciones y estimule a los vecinos a vivir en ella, se crea un sentido de pertenencia, es la guía del trabajo comunitario, su validación.

Se constata que existe una interrelación entre estos principios, que se asumen, sus fundamentos responden a las bases del trabajo comunitario en Cuba, con un carácter social, que permite la ubicación de diferentes segmentos poblacionales en el centro del proceso de atención de la familia y la comunidad. Se resalta en

estos principios el papel que deben jugar los distintos factores e instituciones comunitarias, así como la necesidad de realizar un diagnóstico para conocer la realidad de esta y entre todos lograr la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo.

Este diagnóstico permite determinar el potencial humano y material que posee la comunidad, identificar las individualidades relevantes, los líderes positivos y negativos, investigar los problemas que más le afectan. A partir del conocimiento de los problemas, se debe profundizar en aspectos relacionados con: magnitud (extensión de la población afectada) e intensidad del problema, grado de solución, causas que lo provocan y sus efectos, las potencialidades y limitaciones para su solución.

A partir de estas se deben proponer alternativas para su solución y valorar la disponibilidad de recursos para resolverlos (materiales y humanos, la legalidad de la solución y nivel de aceptación que tendrá. El diagnóstico comunitario debe abarcar la realidad general de la comunidad, la situación concreta de determinado grupo social ejemplo: el de los Adultos Mayores), la situación existente en el entorno.

En Cuba, existen positivas experiencias de trabajo comunitario, al lograr la presencia de los integrantes de la comunidad en las tareas, en la solución de sus problemáticas, con un valioso aporte de ideas propias para arribar a compromisos y tomar parte en las decisiones del grupo. Cuando se logre que la comunidad decida su presente y futuro se estará ante una forma superior de participación.

La implicación en este proceso puede ser personal, grupal, masiva. Las condiciones necesarias para lograr una mayor participación se relacionan con el nivel de motivación a partir de que sus ideas, intereses y necesidades coincidan con los objetivos y aspiraciones del proyecto que se hace; sientan que son reconocidos, tomados en cuenta, apreciados y valorados; aprecien que la propuesta de trabajo comunitario es creíble, le es útil y les sirve para algo.

Los agentes implicados en este proceso deben contar con los conocimientos, habilidades o destrezas necesarias para tomar parte, intervenir en el logro de los objetivos y en la satisfacción de las motivaciones de estas personas, de forma individual y colectiva, para esto es básico que estén capacitados. Se debe garantizar que existan las ocasiones, los canales, las estructuras, que hagan posible la participación de todos, con la utilización de métodos participativos. Las organizaciones, organismos y demás factores de la comunidad trazan las estrategias de conjunto para la solución de los problemas de su contexto.

Es de vital importancia el empleo de la recreación en este empeño. El Plan Nacional de Recreación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), tiene el propósito contemplado en sus estrategias dirigidos al desarrollo de la recreación en los diferentes núcleos poblacionales, como sujetos de la acción social desde la comunidad. Lograr la articulación de la recreación en los programas que se desarrollan en las comunidades, pretende considerarla herramienta válida de acción social.

La comunidad, es por tanto un importante espacio para la atención a los diferentes segmentos poblacionales, en función de solucionar las problemáticas que se presentan y potenciar el desarrollo individual y a su vez general de la propia comunidad, donde la recreación juega un papel importante. Un segmento que requiere una mayor atención en este contexto es el Adulto Mayor, para ello se necesita conocer las características específicas de esta etapa de desarrollo.

1.1.3 Beneficios de las actividades deportivo-recreativas para el Adulto Mayor

Es importante conocer las principales características que trae aparejada la llegada de la vejez en el ser humano y con esto los beneficios que ofrecen la práctica de actividades deportivo-recreativas las cuales dadas a conocer y aplicadas a este grupo etario favorecerán la participación en la práctica de las mismas.

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 la vida.

Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

Gracias a la práctica de actividades deportivo-recreativas se puede lograr efectos positivos en el organismo humano. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión. Con la práctica de ejercicios el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis.

También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada es por esta razón que las personas adultas necesitan tanto de la aplicación sistemática de ejercicios físicos
- El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Funciones específicas de las actividades de Recreación en las personas Adultas Mayores de 60 a 65 años:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración.
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva.
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Son estos elementos los que llevan a plantear la importancia que tiene la Recreación Física en la salud de la población y por consiguiente desde el punto de vista general ella forma parte del objetivo general del Sistema Nacional de Salud en la medida que contribuye al desarrollo de los individuos como integralidad bio-psíquica social, es por esta razón que la alternativa planteada enfatiza en garantizar la participación de estas personas Adultas Mayores en la práctica de actividades sanas las cuales están previamente planificada atendiendo las características de este grupo sin ofrecer ningún tipo de perjuicio si no bienestar para su salud y calidad de vida.

1.2 Caracterización biopsicofísicas del Adulto Mayor de 60 a 65 años.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa y se agudizan en la vejez.

En el área cognitiva se observa:

- 1 Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- 2 Reiteraciones de historias.
- 3 Deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional:

- 1 Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- 2 Se reduce el círculo de sus intereses.
- 3 No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- 4 Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- 5 Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el área emocional:

- 1 Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- 2 Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- 3 Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el área volitiva:

- 1 Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- 2 Inseguridad en sí mismo.
- 3 Rasgos de la personalidad.
- 4 Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- 5 Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- 6 Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- 7 Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- 8 Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Entre las características generales y comunes se encuentran:

- 1- Pérdida de volumen corporal y del peso.
- 2- Disminución del contenido acuoso.
- 3- Pérdida de la elasticidad tisular.
- 4- Retardo de la diferenciación celular.
- 5- Aumento del tejido conectivo.
- 6- Acumulo de pigmentos de lipofuscina.
- 7- Aumento del colesterol sérico.
- 8- Aumento del tejido graso.

A la llegada del envejecimiento ocurren grandes cambios negativos en nuestro sistema orgánico:

Sistema músculo esquelético:

- ✓ Disminución de tejido muscular y óseo.

- ✓ Disminución de la fuerza, rapidez y coordinación.
- ✓ Disminución de la flexibilidad articular.

Sistema nervioso:

- ✓ Disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual, cenestésica)
- ✓ Enlentecimiento mental
- ✓ Disminución de reflejos.
- ✓ Menor coordinación y equilibrio.

Aparato circulatorio:

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

Aparato respiratorio:

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

Cambios del sistema osteomioarticular

- ✓ Disminución de la masa magra.
- ✓ Pérdida de la densidad ósea.
- ✓ Pérdida de la elasticidad del cartílago articular.
- ✓ Hipertrofia de la cápsula articular y desprendimiento de fragmentos de sustancia ósea.
- ✓ Alteraciones posturales y de la marcha.

Cambios del Sistema cardiovascular

- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca, del volumen sistólico y del gasto cardíaco máximo durante el ejercicio.
- ✓ Disminución de la diferencia arteriovenosa máxima de oxígeno en reposo y en el ejercicio.
- ✓ Déficit progresivo de la capacidad aeróbica.
- ✓ Aumenta la rigidez de las paredes de los vasos sanguíneos y de las válvulas cardíacas.

Cambios del aparato respiratorio

- ✓ Pérdida de la elasticidad del tejido de sostén pulmonar.
- ✓ Debilidad de los músculos respiratorios.
- ✓ Alteraciones de la estructura del tórax.
- ✓ Disminuye el VEF (Volumen Espiratorio Máximo), la capacidad respiratoria máxima y la capacidad vital.

1.3 Consideraciones de algunos autores acerca de la alternativa.

El concepto de alternativa es objeto de varias definiciones, tratados de diversas formas como las que aparecen a continuación:

- Conjunto de relaciones entre el medio ambiente interno y externo de la empresa.
- Un conjunto de objetivos y políticas para lograr objetivos amplios.
- Una forma de conquistar el mercado.
- La mejor forma de insertar la organización a su entorno.
- La declaración de la forma en que los objetivos deberán alcanzarse, subordinándose a los mismos y en la medida en que ayuden a conseguirse.

Por la naturaleza de la presente investigación el autor coincide con la última definición de las referidas anteriormente, pues por el carácter con que se

organizan las actividades recreativas con los Adultos Mayores de la comunidad, en estrecha relación y considerando los intereses y preferencias de los mismos, siempre este quehacer estará dirigido a declarar y considerar como categoría rectora a los objetivos y su cumplimiento, por lo que desde el punto de vista recreativo siempre la alternativa, expresará la forma y los aseguramientos conducentes a alcanzar los fines propuestos en la misma.

Alternativa como resultado científico de la investigación.

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

- El uso de alternativas exige flexibilidad en la selección de sus componentes, ello demanda la familiarización previamente con una diversidad de tareas, situaciones, exigencias y soluciones.
- Ninguna alternativa es, en sí misma, más eficiente que otra. La eficiencia de la misma descansa en una adecuada conjunción entre:
 - a) Las características del o de la estudiante (por ejemplo, sus conocimientos y experiencia previa, sus estilos de aprendizaje y motivaciones, sus expectativas como aprendiz y su disposición a aprender).
 - b) La naturaleza de los contenidos a aprender.
 - c) Las particularidades y demandas de la tarea en cuestión.
 - d) Las características de la situación de aprendizaje y enseñanza.

Fundamentos sustentan a las alternativas.

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

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

Según el Diccionario de la Enciclopedia Encarta, alternativa significa: opción entre dos o más cosas, cada una de las cosas entre las cuales se opta. Efecto de alternar (hacer o decir algo por turno). Efecto de alternar (Sucederse unas cosas u

otras repetidamente). Acción o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para ejecutar algo o gozar de ello alternando con otra.

En la literatura científica en estos momentos se considera la alternativa como un resultado científico, pues logra la transformación de la realidad, la aplicación de los principios de la concepción del mundo al proceso de conocimiento y a la práctica. En el campo de la investigación científica actual, se ha dado a considerar la alternativa como un recurso para la transformación de la práctica educativa.

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

Alternativa: Opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido a (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. (Serra, 2002)

Alternativa: Constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada 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. (González, 2005).

Como se observa aunque estas autoras presenten distintas definiciones, las alternativas son creadas para alcanzar resultados positivos y superiores.

Alternativa de ejercicios: Se basa en un conjunto de acciones valorada, planificada y bien estructurada para aplicarla durante el proceso de enseñanza y responde a una necesidad.

Sobre Alternativa, existen diversas definiciones que están dadas de acuerdo a los problemas que se aborden, es decir de actividades educativas, metodológicas,

físicas, recreativas y otras, en dependencia a los problemas a los que están encaminadas para su solución.

Alonso Betancourt (2007), define la alternativa metodológica como una vía, una variante que puede adoptar el profesor de asignaturas técnicas y básicas profesionales para la dirección del proceso de aprendizaje a partir de los fundamentos teóricos y metodológicos que se establecen en el modelo metodológico de la escuela técnica profesional (ETP) como condición indispensable para lograr la formación de un obrero competente bajo las condiciones específicas de la integración escuela politécnica-entidad laboral.

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

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

Friman Martínez (2008) realiza una valoración en su tesis acerca de diferentes alternativas propuestas y plantea que existe una diversidad de criterios para la elaboración de las alternativas metodológicas, lo que enfatiza los rasgos planteados por Alonso Betancourt L. A. (2007) en la definición de esta variante de culminación de estudios, quién plantea que es un conjunto de consideraciones generales que se estructuran en etapas, fases y pasos para lograr una formación.

El término alternativa significa opción, elección, disyuntiva. A partir de estas precisiones, se valoró que la vía a utilizar para darle solución a la problemática identificada, es la alternativa. Se asume el modelo ofrecido por R. Sierra (2003, p. 325) para su elaboración.

En las etapas de este modelo se aprecia una aproximación a cómo tiene lugar el proceso de planificación del trabajo, a partir de la determinación del fin y su relación con las áreas, la fase de diagnóstico de la realidad (necesidades y posibilidades), la valoración de las posibles variantes, la instrumentación de acciones y la evaluación, que permite su adaptación a diferentes contextos. Para contextualizar la alternativa que se propone, su definición y las etapas para su planificación, aplicación y evaluación, se realizó la consulta de los objetivos, variantes y principios de la actividad física y la recreación, del trabajo comunitario, del trabajo con el Adulto Mayor y la interrelación entre ellos.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO I

Existen diferentes aspectos teóricos e investigaciones acerca de cómo favorecer la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo a partir de la actividad recreativa. Se requiere la utilización de potencialidades como sus tradiciones, historia, entorno natural, de sus agentes comunitarios e instituciones, para diseñar proyectos o alternativas a favor del Adulto Mayor.

Aunque existe comprensión de la necesidad de atención a los Adultos Mayores y disposición para hacerlo, se identifican limitaciones relacionadas con la actuación no integrada de los agentes y factores comunitarios, no se aprovechan todas las potencialidades que ofrece la comunidad. Es insuficiente número y calidad de las actividades recreativas desarrolladas, pobre divulgación de las mismas, así como el bajo nivel de asistencia y participación y de satisfacción de los implicados en las actividades. Esto impide cumplir con el fin de favorecer la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo y aprovechar las potencialidades que ofrece esta etapa del desarrollo humano.

Por todo lo anteriormente expresado se hace necesario buscar vías para darle solución a la problemática de la atención al Adulto Mayor en la zona 67 del Municipio Urbano Noris. La respuesta que se ofrece es una alternativa deportiva-recreativa que se expone en el capítulo siguiente:

CAPÍTULO II. ALTERNATIVA RECREATIVA PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DE 60 NA 65 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS DELA ZONA 67 DEL MUNICIPIO URBANO NORIS.

En este capítulo se abordan la contextualización de la propuesta. Se exponen los elementos que caracterizan la alternativa recreativa comunitaria, los criterios que se tuvieron en cuenta para la selección de las actividades, su estructura y la descripción de cada uno de ellas. Se aborda el análisis de la aplicación y de los resultados alcanzados con su implementación en la práctica y los beneficios que aportó para la incorporación del Adulto Mayor a los Círculos de Abuelos a través de la resolución de problemas con experimentación en el terreno.

2.1 Contexto en el que se realiza la investigación.

La zona 67 del municipio Urbano Noris, se encuentra ubicada en el Consejo Popular norte, situado al oeste de la cabecera del municipio Urbano Noris. La zona cuenta con una población de 1820 habitantes, la actividad económica fundamental es la industria azucarera, el nivel de escolaridad que predomina es de 9no grado.

Las principales problemáticas de la misma se relacionan con el abasto de agua, infraestructura vial en mal estado, el fondo habitacional presenta dificultades predominio de un por ciento de familias con bajo nivel económico. En lo social se manifiesta un alto índice de alcoholismo y tabaquismo, de embarazo precoz, la existencia de problemas en la convivencia familiar y la falta de opciones para el disfrute y el empleo del tiempo libre de la población, lo que afecta de forma más directa a los Adultos Mayores.

La cifra de Adultos Mayores es de 80, lo que representa un 4,39 %, de los cuales se encuentran vinculados directa o indirectamente a las tareas del hogar 74, están jubilados 56, son amas de casa 52, no existe en el área cátedra del Adulto Mayor.

En la caracterización de la muestra seleccionada (19 Adultos Mayores), seleccionados de forma intencional por residir en la zona se precisa que hay 10 jubilados y 9 amas de casa.

2.1.1 Población y muestra

De una población de 40 Adultos Mayores comprendidos entre 60 a 65 años de la zona 67 del municipio Urbano Noris, se toma una muestra de 19 Adultos Mayores.

Criterios de inclusión.

- Estar dispuestos a colaborar con la investigación
- No tener impedimentos físicos o mentales que le imposibilite asistencia y realización de actividades.

Características de la muestra:

- 12 mujeres y 7 hombres
- Rango de edades: 11 de 60 a 63 y 8 de 64 a 65

2.2 Elementos que conforman la alternativa recreativa para favorecer la incorporación de los Adultos Mayores de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos.

La esencia del problema en esta investigación radica en favorecer la asistencia y participación de los Adultos Mayores en función de su incorporación a los círculos de abuelos. Se determina como fin de la alternativa la incorporación del mayor número de Adultos Mayores a la realización de actividades recreativas en el contexto comunitario

A partir del diagnóstico de la realidad y de las posibilidades, las características de las actividades recreativas y su vínculo con las preferencias y horario disponible, la necesidad de implicación de los agentes y factores comunitarios y el objetivo que se persigue, se define la variante de alternativa a emplear. Se determina la necesidad de una alternativa de actividades recreativas, donde se combine la definición de alternativa ofrecida por R. Sierra Salcedo, con lo físico y recreativo.

Por lo que se precisa que la alternativa de actividades físico-recreativas se caracteriza como: las opciones o variantes con que cuentan los subsistemas dirigentes de la Cultura Física y de la Recreación (Técnicos de Recreación y Cultura Física), para trabajar con el subsistema dirigido (Adulto Mayor), que parte

de las características, posibilidades de estos, enmarcada en el espacio de la comunidad, en la que participan los agentes comunitarios (familia, factores, instituciones) para ejercer influencias sobre los Adultos Mayores.

La alternativa que se propone es contentiva de actividades recreativas, con un carácter educativo, multifactorial, dirigida a favorecer la incorporación y participación de los Adultos Mayores a los Círculos de Abuelos, incluye la preparación de la familia y los agentes comunitarios, utiliza las potencialidades que brinda la comunidad en función de lograr este objetivo.

2.2.1 Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de las actividades.

En la conformación de la alternativa se incluyen diversos tipos de actividades, a partir de los criterios de los Adultos Mayores, en su planificación y su desarrollo se tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- Posibilidades y limitaciones de los Adultos Mayores del grupo
- Necesidades, motivaciones y preferencias de estos
- Variedad de actividades, relación entre ellas para su ubicación por semanas (tiempo de duración y contenido de estas)
- Rol activo del Adulto Mayor en ellas
- Garantía de los recursos y materiales necesarios para su desarrollo
- Las características, las tradiciones y las posibilidades con que cuenta la comunidad

2.2.2 Particularidades de la alternativa

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

- Se integran en una actividad varias de ellas, para enriquecer la calidad de las acciones que se desarrollen.
- Tienen un carácter planificado, donde se prevé la participación de los

agentes implicados, los recursos necesarios.

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

2.3 Etapas de la Alternativa Recreativa

En la Alternativa, se tuvieron en cuenta cuatro etapas para su confección y aplicación:

1. Diagnóstico
2. Elaboración
3. Aplicación
4. Evaluación

2.3.1 Etapa de Diagnóstico

Fase 1. Elaboración de los instrumentos

Fase 2. Aplicación y análisis de los instrumentos

En la encuesta a los Adultos Mayores (anexo1)

Al realizar la encuesta a los 19 adultos mayores tomados como muestra se obtuvieron los siguientes resultados:

- El 100% de estos no están incorporados al Círculo de Abuelos, ya que plantean no sentir motivación por participar, además no le conceden gran importancia para su bienestar general.

- Sólo dos para el 10,5% plantearon que si conocen algunas de las actividades que se desarrollan en los Círculos de Abuelos pues lo han escuchado en conversaciones con otros abuelos.
- Estas dos personas aunque tienen referencia de las actividades que se realizan no saben con que frecuencia se desarrollan.
- En cuanto a las actividades recreativas que les gustaría realizar uno de ellos (5,26 %) manifestó que eran los juegos tradicionales, tres (15,7 %) señalan al festival de animación, dos (10,52 %) al programa “A jugar”, cinco (26,31 %) expresaron que los juegos de participación y el 100 % de la muestra coincidió con que les gustaría las competencias de dominó, dama y las caminatas.
- Tres plantean para un 15.7% que les gustaría en el horario de la mañana, cuatro para un 21% en el horario de la tarde y el resto que siempre que tuvieran un tiempo libre.

En la entrevista a los agentes comunitarios (anexo 2).

- Estos reconocen que la práctica de la actividad recreativa en la comunidad no se hace de forma sistemática.
- Si ven beneficioso para la población la inserción de actividades deportivo-recreativas impartidas por los técnicos del INDER, pues sin dudas sería muy bueno para la salud.
- Consideran además que las actividades deben estar dirigidas en mayor número a los adultos mayores pues los niños y jóvenes cuentan con otras opciones.
- Pueden influir en la participación hacia la práctica de actividades deportivo-recreativas además de la familia el médico y la enfermera del consultorio, así como el promotor cultural, el delegado, los presidentes de CDR, la federación.
- Las familias no contribuyen lo suficiente para la incorporación del Adulto

Mayor al Círculo de Abuelo.

Observación de las actividades recreativas en la comunidad (ver anexo 3)

- En la observación de 12 actividades programadas no hubo participación de los adultos mayores aunque el técnico de cultura física se presentó en el área con todo lo requerido para el buen desarrollo de estas.
- Aunque el profesor posee preparación, no cuenta con el apoyo de la familia y la comunidad para la incorporación del Adulto Mayor a los Círculos de Abuelo.

2.4. 2 Etapa de Elaboración

Fase 1. Elaboración de las actividades recreativas

- ❖ Fin de semana
- ❖ Fechas conmemorativas

Objetivo Favorecer la incorporación de los Adultos Mayores de 60 a 65 años al Círculo de Abuelos a través de actividades recreativas.

En esta etapa se realiza un taller de reflexión crítica (primera semana de abril del 2009) con todos los implicados, para valorar las regularidades detectadas en el diagnóstico inicial. En él se realiza un análisis profundo de las situaciones identificadas, las causas de las mismas, su influencia en la incorporación del Adulto Mayor y las posibles vías de solución a esta problemática. Se profundizan en los criterios de las familias, de los agentes comunitarios, dentro de ellos los técnicos de Recreación y Cultura Física y de los Adultos Mayores en cuanto a los aspectos abordados, así como sus intereses y necesidades.

Se realiza una sistematización teórica de los principales aspectos relacionados con la recreación, sus objetivos, variantes de actividades, su posibilidad de aplicación en el contexto comunitario.

Aspectos a tener en cuenta en la concepción de la alternativa:

- Las necesidades en cuanto a actividades físico-recreativas en los participantes.

- Tradiciones más comunes en relación con las actividades físico-recreativas.
- Horarios y días de preferencia, durante la semana, para la ejecución de las mismas.
- Inserción de actividades y juegos de tradición en estas edades, con su metodología.
- Lugares o espacios seleccionados (más idóneos) para la ejecución de la alternativa.

2.4.1 Actividades que conforman la alternativa.

Estructura de las actividades propuestas:

1. Título: se refiere al nombre de la actividad propuesta.
2. Objetivo: el fin que se persigue con el desarrollo de cada actividad.
3. Tiempo de duración: es el periodo de tiempo que se destinará para el desarrollo de cada actividad planificada.
4. Personal implicado: todos los previstos a participar, incluye los Adultos Mayores, la familia, los agentes comunitarios
5. Especialista que dirige: personal especializado que debe conducir la actividad que se planifica.
6. Recursos necesarios: materiales didácticos, locales con condiciones ambientales, instalaciones, medios deportivos u otros necesarios para la realización de las actividades.
7. Descripción: es la forma en que se propone desarrollar la actividad.

Estas actividades se planifican para implementarlas de forma sistemática, de forma tal que cada semana se realicen actividades y exista un balance entre ellas.

➤ Actividad No. 1: Juegos de Mesa

Objetivo: favorecer la motivación de los Adultos Mayores para su participación en el desarrollo de estas actividades.

Tiempo de duración: en dependencia del tipo de juego planificado, de los gustos y preferencias de los Adultos Mayores.

Personal implicado: los Adultos Mayores, los factores de la comunidad

Especialista que dirige: técnicos de Recreación y Cultura Física

Recursos necesarios: juegos de dominó, damas, parchí, naipes, mesas, sillas

Descripción: se organizan los Adultos Mayores por intereses y nivel de preferencia por los diferentes juegos de mesa ofertados, se realizarán de manera competitiva y se rotarán estos por los diferentes juegos.

➤ **Actividad No. 2: Excursiones a la playa**

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar que se escoja para la excursión **Personal implicado:** los Adultos Mayores, los factores

Especialista que dirige: técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: logística, balones silbatos, mesas, sillas, transporte.

Descripción: se efectuarán excursiones a la playa fundamentalmente en los meses de julio y agosto, acompañados de algún integrante de las familias, para aprovechar las potencialidades del verano y el disfrute que estas actividades le brindan a la persona participante. Se pueden desarrollar otras actividades competitivas, como juegos de participación, caminatas.

➤ **Actividad No. 3: Festivales deportivos recreativos**

Objetivo: contribuir al fomento de la recreación sana del Adulto Mayor a través de la ejecución de diferentes actividades en la comunidad.

Tiempo de duración: 2 horas.

Personal implicado: los Adultos Mayores, los factores comunitarios, la familia, el médico de la familia.

Especialista que dirige: técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: balones silbatos, mesas, sillas, aros argollas, banderitas.

Descripción: se organizan los Adultos Mayores en equipos para efectuar actividades variadas que permitan el disfrute de los participantes, tales como: programa a jugar, juegos de participación, juegos pre deportivos, juegos de mesa, lanzamiento de un libro, juegos de adivinanzas, juegos de diferentes deportes como el voleibol, fútbol, se modifican las reglas del juego, el tiempo de duración y las dimensiones del terreno, Se propone realizar con la participación de otros vecinos de la zona, aprovechar el propio festival deportivo recreativo donde se inserten los Adultos Mayores en la misma.

➤ **Actividad No. 4: Tertulias deportivas**

Objetivo: contribuir al conocimiento de la historia deportiva del municipio, provincia, nación y mundo

Tiempo de duración: 2 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los factores, la familia.

Especialista que dirige: el seleccionado entre los técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: local con condiciones

Descripción: se seleccionará un especialista en la temática a abordar, se coordinará con este el desarrollo de la actividad. Se pueden debatir temas relacionados con efemérides deportivas locales, provinciales, nacionales e internacionales. A los Adultos Mayores se les orienta sobre la temática, ellos pueden prepararse y realizar preguntas a los especialistas.

➤ **Actividad No. 5: Actividades bailables**

Objetivo: contribuir a ocupar el tiempo libre del Adulto Mayor a través de la realización de actividades de esparcimiento y diversión.

Tiempo de duración: 3 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, el técnico de Cultura Física, los

factores, la familia

Especialista que dirige: técnico de Recreación, promotores culturales.

Recursos necesarios: local con condiciones, equipo de sonido, sillas, mesas

Descripción:

Se efectuarán actividades bailables en un local escogido para el desarrollo de la actividad, se escogerá la música por parte de los participantes, acorde siempre a la edad y sus gustos y preferencias, se aprovechará el mismo escenario para la celebración de los cumpleaños colectivos mensuales.

➤ **Actividad No. 6: Encuentro con miembros de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana**

Objetivo: contribuir al conocimiento de los Adultos Mayores en cuanto a los protagonistas de diferentes hechos históricos de la localidad.

Tiempo de duración: 3 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los combatientes de diferentes hechos históricos, los técnicos de Recreación y Cultura Física, la comunidad, la familia. **Especialista que dirige:** técnico de recreación y Cultura Física, la ACRC del Municipio

Recursos necesarios: local con condiciones, equipo de sonido, sillas, mesas, videos, televisores para proyecciones y materiales alegóricos.

Descripción:

Se efectuarán encuentros con combatientes de diferentes momentos de la historia patria, para aprovechar sus vivencias. Se propone hacerlo corresponder con las etapas de homenaje a la lucha insurreccional en la Sierra Maestra, contra la dictadura de Fulgencio Batista, las batallas de Playa Girón, limpia del Escambray, luchas internacionalistas en Angola, Etiopía, Nicaragua, entre otros. Además, encuentros con médicos, educadores y colaboradores deportivos de las misiones en la República de Venezuela que viven en la zona. Se propiciará un intercambio de los participantes con estos compañeros y así

poder vivenciar el heroísmo del pueblo cubano, se realizara caminata hasta el lugar escogido.

➤ **Actividad No. 7: Excursiones a ríos**

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar que se escoja para la excursión.

Personal implicado: los Adultos Mayores, el técnico de Cultura Física, la familia.

Especialista que dirige: técnico de Recreación

Recursos necesarios: logística, balones silbatos, mesas, sillas.

Descripción: se realizarán excursiones al ríos en los meses que existan posibilidades, acompañados de algún integrante de las familias, para aprovechar las potencialidades que brinda el verano, se puede vincular con la pesca, con juegos de participación, caminatas.

➤ **Actividad No. 8: Visita al museo de la localidad**

Objetivo: potenciar en los Adultos Mayores el conocimiento sobre la historia de la localidad

Tiempo de duración: 2 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura

Física, familiares, promotores culturales.

Especialista que dirige: técnico de recreación y personal especializado del museo.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción: se propone utilizar fechas conmemorativas de la institución, cuando se expongan las nuevas muestras y se profundice en la historia de la localidad, se realizara caminata hasta el lugar.

➤ **Actividad No. 9: De interacción con la naturaleza**

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar que se escoja para la excursión.

Personal implicado: los Adultos Mayores, el Técnico de Cultura Física, la familia.

Especialista que dirige: técnico de Recreación y Cultura Física

Recursos necesarios: logística, semillas de árboles frutales y maderables, herramientas para cavar la tierra.

Descripción: se visitarán lugares que estén cubiertos de vegetación, donde se pueda observar bien la flora y la fauna del lugar, esta actividad se coordinará con empresas. Se plantarán árboles tanto frutales como maderables para contribuir al medio ambiente y la reforestación de la zona, se realizará caminata hasta el lugar.

➤ **Actividad No. 10: Talleres de educación familiar**

Objetivo: favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propios Adultos Mayores en cuanto a las características de esta etapa del desarrollo. **Tiempo de duración:** 1 hora

Personal implicado: los Adultos Mayores, la familia, los técnicos de Recreación y Cultura Física del INDER

Especialista que dirige: Psicólogo de la Casa de Orientación a la Mujer y la Familia

Recursos necesarios: materiales requeridos, local con condiciones ambientales.

Descripción:

Estos talleres tienen el propósito de lograr la preparación de la familia y los factores para la atención del Adulto Mayor, por el importante papel que les corresponde desempeñar en este proceso. Se debe lograr que comprendan las características de esta etapa del desarrollo, para lo que se proponen temas

variados. Se pueden aprovechar diferentes escenarios, tales como las reuniones de las organizaciones de masas, los barrios debates planificados. La frecuencia de esta actividad puede ser mensual, utilizar técnicas participativas que permitan el debate y la reflexión. La participación de los Adultos Mayores es para favorecer la comprensión de estos en relación con la etapa de desarrollo en que se encuentran, los cambios característicos de ella, entre otros aspectos.

Temas propuestos a desarrollar a partir del diagnóstico inicial:

- Las características morfo- psicológicas del Adulto Mayor
- La influencia de la recreación en el logro de una adecuada incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo.
- El papel de la familia en la atención al Adulto Mayor. Apoyo y estímulo.
- La convivencia familiar. Organización de la vida en el hogar y la distribución de las tareas domésticas.
- El cuidado de la salud. Los hábitos tóxicos en la tercera edad.

➤ **Actividad No. 11: Video debate o cine debate**

Objetivo: favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propios Adultos Mayores en cuanto a las características de esta etapa del desarrollo. **Tiempo de duración:** 1 hora

Personal implicado: los Adultos Mayores, la familia, los factores de la zona, los Técnicos de Recreación y Cultura Física, el psicólogo de la COMF

Especialista que dirige: técnico en recreación y cultura física, responsable del programa audiovisual de la escuela primaria y el promotor cultural de la comunidad.

Recursos necesarios: televisor, video, materiales necesarios, locales con condiciones adecuadas.

Descripción:

El video debate o cine debate permite reforzar los temas abordados en los talleres con la familia, a través de materiales audiovisuales. Se deben seleccionar en correspondencia con las situaciones que se evidencian en la comunidad. Se pueden grabar - previa coordinación con el responsable del programa audiovisual de la escuela primaria - los spot televisivos del programa "Para la Vida", programas referentes a la temática en Hablemos de Salud, Cuando una Mujer, entre otros.

Se puede coordinar la búsqueda de filmes que aborden la temática en coordinación con los centros de información pedagógica y cinematecas municipales. Estos debates se pueden realizar en el propio espacio de las actividades de las organizaciones de masas, se pueden combinar con la actividad anterior. Los responsables del programa audiovisual de la escuela primaria y los maestros dominan la metodología de esta actividad, se propone efectuar uno mensual.

➤ **Actividad No. 12: Jugando con los niños**

Objetivo. Favorecer el esparcimiento sano y sus capacidades físicas a través del juego con los niños

Tiempo de duración. 2 horas

Personal implicado: los adultos mayores, niños de la comunidad el Técnico de Cultura Física, la familia.

Especialista que dirige: técnico de Recreación, promotor Cultural

Recursos necesarios: logística, balones silbato, mesas, sillas, aros argollas, banderitas

Descripción: Se desarrollaran diferentes juego de participación entre niños y adultos de manera que puedan interrelacionarse y pasar un rato alegre jugando con los niños, se pueden realizar equipos para que sea mas motivada la actividad.

➤ **Actividad No. 13: Visitas a la biblioteca pública y encuentro con su personal especializado**

Objetivo: motivar el interés de los Adultos Mayores por la lectura

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares.

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física personal especializado de la biblioteca pública.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción:

En estas actividades se debe propiciar el intercambio sobre la literatura y el Programa Editorial Libertad con que cuenta el municipio. Se busca la participación activa en los diferentes espacios que ofrece esta institución tales como Un jueves diferente, Día de la música, entre otros.

Esta institución al igual que el museo, la casa de la cultura, la galería de arte, abren sus puertas todos los fines de semanas, en diferentes horarios diurnos y nocturnos. De no existir las condiciones necesarias, se puede coordinar con los directivos de esta institución para realizar la actividad en la propia comunidad. Se realizara caminata hasta el lugar.

➤ **Actividad No. 14: Visita a la Galería de Arte del municipio**

Objetivo: potenciar en los Adultos Mayores el conocimiento sobre la obra de los artistas de la localidad, de la provincia, nación y las exposiciones más relevantes.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura

Física, los familiares

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física, personal especializado de la Galería de Arte.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción:

Se propone que los Adultos Mayores visiten las exposiciones que se montan en la Galería de Arte del municipio, que se les explique y mantengan actualizados en relación con esta importante manifestación, ya sea de obras de artistas del país, de la provincia y municipio. Esta se puede combinar con la visita a la biblioteca pública, se realizara caminata hasta el lugar.

➤ **Actividad No. 15: Visita a la librería municipal**

Objetivo: motivar el interés de los Adultos Mayores por la lectura

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura

Física, los familiares

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física, personal especializado de la librería municipal.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción:

Se propone aprovechar el marco de diferentes acontecimientos a nivel nacional, provincial y municipal, las ferias del libro, semana de la cultura, para que los Adultos Mayores visiten esta institución cultural, conozcan los títulos que se ofertan y muestren su interés por ellos. De igual forma se puede realizar en vínculo con otras actividades que impliquen la visita a la cabecera municipal. De ser necesario se puede coordinar con esta institución una actividad de feria de libros en la comunidad, se realizará caminata hasta el lugar.

➤ **Actividad No. 16: Actividades con la Casa de la Cultura municipal**

Objetivo: potenciar el gusto de los Adultos Mayores por las manifestaciones culturales y su incorporación a ellas

Tiempo de duración: 2 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares

Especialista que dirige: técnicos de recreación y cultura física especialistas de la Casa de Cultura.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción:

Estas actividades pueden tener dos vertientes fundamentales:

- Los técnicos de la casa de la cultura, visitan la comunidad para el montaje de números culturales con los adultos mayores y sus ensayos.
- Presentar actividades culturales con sus aficionados en las comunidades rurales, donde se pueden insertar números con los adultos mayores de la misma.

El traslado hasta el lugar antes mencionado se realizará a pie.

➤ **Actividad No. 17: Encuentros con atletas y personalidades del deporte.**

Objetivo: despertar en los Adultos Mayores el interés por el conocimiento de las diferentes manifestaciones deportivas y artísticas.

Tiempo de duración: 2 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física, poetas, deportistas destacados, escritores y músicos del municipio (según sea el caso)

Recursos necesarios: Equipo de sonido, guitarra, local con condiciones.

Descripción:

En este encuentro se propicia la presentación de personalidades destacadas del territorio en las aristas antes mencionadas. Los participantes deben ser capaces de realizar interrogantes sobre esta manifestación, lo que contribuirá a enriquecer su cultura general, la motivación por continuar la profundización en estas temáticas a través de la lectura de la prensa, libros, la visualización de programas televisivos, la incorporación en actividades de este corte en la comunidad.

Recursos necesarios: merienda de ser necesaria.

Descripción:

En correspondencia con las fechas históricas vinculadas a la comunidad, el municipio provincia y nación se planifican estas visitas. Con anterioridad se investiga sobre la importancia del lugar que se va a visitar, qué hecho ocurrió allí, qué figuras participaron, para esto se invita a especialistas que apoyen la actividad.

Se incluyen, además: la casa natal de Fidel y Raúl, el museo del deporte en Holguín, el museo de Gibara, el Museo arqueológico Chorro de Maíta.

➤ **Actividad No. 18: Actividades recreativo- culturales**

Objetivo: favorecer la incorporación de los Adultos Mayores a los Círculos de Abuelos.

Tiempo de duración: se planifican para 2 horas, pero estaría en dependencia de las posibilidades e intereses de los Adultos Mayores participantes.

Personal implicado: los Adultos Mayores, la familia y los factores comunitarios.

Especialista que dirige: técnicos de Recreación y Cultura Física

Recursos necesarios: aseguramientos de meriendas, alimentos elaborados por los participantes, equipo de sonido, local espaciado, juegos de dominó u otros.

Descripción:

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

juegos de participación, desfile de modas, día de la poesía, de la música, de la pintura, de la culinaria. Actividades que se pueden desarrollar: cumpleaños colectivos, celebración de fechas importantes (8 de marzo, día de las madres, día de los padres, día del Adulto Mayor).

➤ **Actividad No. 19: Intercambios participativos**

Encuentro: “El saber triunfa”

Objetivo: intercambiar con los Adultos Mayores sobre diferentes temas de interés que eleven su grado de preparación acerca de los beneficios del ejercicio físico.

Tiempo de duración: se planifican para 2 horas

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y Cultura

Física, la familia y factores de la zona.

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física.

Recursos necesarios: tarjetas confeccionadas con cada tema previsto, silbatos, bancos y sillas.

Descripción:

Este programa se propone la división de los Adultos Mayores en tres grupos, cada uno elige una tarjeta. Cada tarjeta tiene una puntuación determinada, el equipo ganador será el que mayor puntuación obtenga. Los temas a tratar están dirigidos a los beneficios del ejercicio físico en los seres humanos.

➤ **Actividad No. 20: Concursos del saber**

Objetivo: potenciar la participación de los Adultos Mayores en la búsqueda de información que eleve su nivel cultural

Tiempo de duración: se orientan con tiempo de antelación según las fechas que sean escogidas para el mismo.

Personal implicado: los Adultos Mayores, los técnicos de Recreación y

Cultura Física, la familia, los factores de la zona.

Especialista que dirige: técnico de recreación y cultura física.

Recursos necesarios: materiales que se requieran según el tipo de concurso, estímulos para los ganadores.

Descripción:

Se seleccionan las temáticas de los concursos según fechas históricas importantes, se planifican y orientan a los Adultos Mayores a partir de un plan calendario, de forma tal que les permita trabajar en el concurso y entregar en el tiempo establecido. Todos estos concursos tendrán el apoyo de las instituciones y de los organismos y organizaciones antes mencionadas. El análisis de los trabajos lo realizan los especialistas del tema, se puede aprovechar otra actividad o momento importante para divulgar sus resultados. Entre los temas que se puede concursar están: medio ambiente, historia local y nacional, deporte, la paz, el internacionalismo, la cocina, artesanía.

➤ **Actividad No. 21: Encuentro con otros Círculos de Abuelos**

Objetivo: favorecer la comunicación entre Adultos Mayores para la divulgación de las experiencias que se emplean en su atención

Tiempo de duración: una sesión del día

Personal implicado: los Adultos Mayores, la familia y los factores de la zona

Especialista que dirige: técnicos de Recreación y Cultura Física

Recursos necesarios: juegos de mesa, equipo de sonido u otro que sea necesario.

Descripción:

Se concertará con otro Círculo de Abuelo del municipio la visita o de este a otra zona. Se propiciará la comunicación entre los miembros de los Círculos de Abuelos, se pueden planificar diferentes actividades de participación, juegos de mesa, actividades bailables, encuentros de conocimiento, entre otras, que propicien un clima agradable. El traslado se realizará a pie.

➤ **Actividad No. 22: Encuentros deportivos**

Objetivo: promover la práctica de deportes en los Adultos Mayores como un medio para favorecer la incorporación al Círculo de Abuelo.

Tiempo de duración: estará en dependencia del deporte que se practique en esa semana.

Personal implicado: los Adultos Mayores, la familia, los factores comunitarios, el médico de la familia

Especialista que dirige: técnicos de Recreación, Cultura Física o del deporte específico seleccionado.

Recursos necesarios: medios deportivos, tenis de Mesa, Tiro

Deportivo, Ajedrez, instalaciones o áreas adecuadas.

Descripción:

Se organizarán los Adultos Mayores para la práctica de los deportes que más gustan y con arraigo en la zona. Se puede escoger un deporte semanal, a los cuales se les aplicarán reglas especiales, en cuanto al tiempo de duración, por ejemplo, en el Tenis de Mesa con dos a trece tantos. En el caso del Tiro Deportivo, se efectuarán competencias con la utilización del armamento de fusil del tiro con perle, que tiene la ACRC de la comunidad, se efectuarán disparos a una diana que estará a una distancia prudencial, se estimulan los de mejores resultados. En el Ajedrez la partida se jugará con las reglas oficiales del deporte.

➤ **Actividad No. 23: Juegos de participación**

Objetivo: promover la práctica de juegos tradicionales y autóctonos en los Adultos Mayores.

Tiempo de duración: en dependencia del tipo de juego planificado

Personal implicado: los Adultos Mayores, los factores

Especialista responsable: técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: balones de fútbol, baloncesto, silbatos, cronómetros, banderitas, aros.

Descripción:

Se organizarán los Adultos Mayores en equipos, para desarrollar de manera competitiva estos juegos, en dependencia del tipo que se escoja, que se debe variar y estará en dependencia del gusto e intereses de los participantes.

Propuesta de juegos: Juego #1

Nombre: El más ágil

Objetivo: practicar la movilidad de brazos y piernas, la capacidad de reacción y la vinculación con la geografía del continente.

Formación: los jugadores forman un círculo y se le da a cada uno el nombre de un país del continente americano, en el centro se sitúa un jugador con una pelota.

Desarrollo: cuando el jugador del centro lanza la pelota hacia arriba dice un nombre de país, al jugador que corresponda ese nombre saldrá en busca de la pelota rápidamente al frente, si lo logra sustituye al jugador del centro, si no lo logra se incorpora de nuevo al círculo y continuará hasta que todos los países sean mencionados.

Reglas: todos los países deben ser mencionados sin repetirse

Juego #2

Nombre: Busco mi casa

Objetivo: ejercitar la movilidad de todas las partes del cuerpo, la capacidad de reacción y traslación, así como el compañerismo y la honestidad.

Formación: se dibujan en el piso tantos círculos como jugadores participen, menos uno.

Desarrollo: todos se desplazan por el área al compás del ritmo o palmadas, a la señal del profesor cada uno ocupa un círculo, queda uno sin lugar, este narrará una experiencia vivida, también puede variarse el ritmo y la forma de desplazarse.

Reglas: se deben desplazar de la forma que oriente el profesor, ganará el jugador que quede en el último círculo.

Juego #3

Nombre: Imitación de animales

Objetivo: lograr la dramatización en los Adultos a través de la imitación del sonido de diferentes animales del entorno. .

Formación: los jugadores estarán sentados cómodos

Desarrollo: un jugador del grupo señalará a otro y dirá el nombre de un animal que se pueda imitar a través del sonido.

Reglas: el jugador que no lo logre, realizará un piropo a uno del sexo opuesto.

Juego #4

Nombre: Quédate en el lugar

Objetivo: mejorar la rapidez de reacción y el equilibrio en el lugar

Formación: los jugadores se ubicarán en una fila, porta cada cual el bastón y a una distancia de 5 metros se sitúa un jugador de espaldas al grupo.

Desarrollo: este jugador realizará un conteo para que los demás se desplacen hacia él, cuando lo determine se vira, en ese momento los jugadores se quedan quietos en el lugar, si alguno se mueve será señalado para que regrese al inicio, ocupa el lugar del que realizó el conteo. .

Reglas: cuando para el conteo, cada jugador debe permanecer quieto y apoyado por el bastón.

Juego #5

Nombre: Busca tu pareja

Objetivo: contribuir a la formación en valores como el compañerismo, la camaradería, la ayuda mutua, el goce y la recreación sana.

Formación: dispersos en el terreno, formados en parejas, con las manos tomadas, uno estará sin pareja.

Desarrollo: El profesor tendrá un instrumento musical, a su señal rítmica se desplazarán por el terreno caminando de forma moderada, incluye el que está libre. Cuando el profesor diga cambio, las parejas se cambian de compañero, el jugador que se encuentre solo tratará de encontrar la suya, queda siempre uno libre, este describirá los rasgos positivos de uno de sus compañeros mas allegados.

Reglas: Las parejas deben estar separadas en el terreno. El jugador que se encuentra libre caminará lo más separado posible.

Juego #6

Nombre: Pasa por el puente

Objetivo: mejorar la rapidez de traslación

Formación: se forman dos hileras con los jugadores en parejas, tomados de las manos y con estas arriba, colocados frente a frente, como un puente.

Desarrollo: la primera pareja con distintivo en el brazo, a una señal avanza por el puente hasta colocarse al final y así continuarán una detrás de la otra hasta llegar a la primera que salió la cual posee el distintivo.

Reglas: gana el equipo que primero termine.

Juego #7

Nombre: La vuelta a las sillas

Objetivo: mejorar la rapidez de reacción ante estímulos acústicos

Formación: se colocan unidas en el área un grupo de sillas, donde siempre habrá una silla menos que la cantidad de jugadores.

Desarrollo: a una señal los jugadores comienzan a desplazarse alrededor de las sillas, siguen el ritmo de una melodía, a la voz de sentarse, los jugadores ocuparán las sillas, el que quede sin silla se retirará del juego y también se retirará una silla, así seguirá el juego hasta que quede un solo jugador sentado que será el ganador.

Reglas: para sentarse no se pueden empujar.

Juego # 8

Nombre: La fruta

Objetivo: ejercitar los procesos de memoria

Formación: se colocarán en forma de círculos

Desarrollo: comienza por un jugador que dice el nombre de una fruta, el siguiente nombra la del compañero anterior y la de él.

Reglas: cada jugador debe recordar el nombre de las frutas de los anteriores compañeros, el que se equivoca deberá salir del juego, gana el que no se equivoque. **Juego # 9**

Nombre: Que no se caiga la pelota

Objetivo: mejorar la movilidad

articular **Formación:** en hileras

Desarrollo: organizados en hileras, los primeros de cada formación tienen la pelota encima de la cabeza, a la señal del profesor se trasladan la pelota por encima de la cabeza y así sucesivamente hasta llegar al final y el último saldrá caminando hasta el inicio de la hilera.

Reglas: no se puede caer la pelota, deben pasarla por encima de la cabeza

Juego # 10

Nombre: La pelota caliente

Objetivo: mejorar la rapidez del Adulto Mayor

Formación: en forma de círculos

Desarrollo: a la señal del profesor se comienza a pasar el balón hacia la parte derecha, al escuchar el silbato el que posee el balón tiene que pasar al centro del círculo y cantar una canción.

Reglas: se tiene que pasar el balón a todos los jugadores, no se puede caer, ni tirarlo, hay que entregarlo en la mano al compañero que está a su derecha

2.5 3ra Etapa. Aplicación

Fase 1. Puesta en práctica de los talleres.

Fase 2. Aplicación de las actividades recreativas.

- ❖ Las actividades se aplicaran fines de semana y días festivos.
- ❖ La sesión y la hora se obtiene a través de las encuestas con los Adultos.

La **tercera etapa es de aplicación de la alternativa**, para ello se determinaron dos acciones fundamentales: la preparación de los técnicos de Recreación y de Cultura Física de la comunidad, que de conjunto con el investigador aplicarían la misma. La preparación realizada abarca los sustentos teóricos referidos en el capítulo I y la alternativa recreativa comunitaria en todos sus detalles en tres días de trabajo (cuarta semana de abril del 2009).

La aplicación de la alternativa recreativa se inició en el mes de mayo del 2009, se aplicó durante un año, en ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad. Se evaluaron de forma sistemática los resultados alcanzados, al finalizar cada actividad se recogieron los criterios positivos y negativos de los adultos mayores como principales beneficiarios, del personal implicado, de los especialistas. De forma mensual se realizó un balance de las actividades desarrolladas, la calidad de las mismas, los logros e insuficiencias y las acciones para darle solución y superarlos en la planificación de las próximas actividades

2.6 Implementación de la alternativa.

La alternativa tiene un carácter educativo, incluye la preparación de la familia y los agentes comunitarios, utiliza las potencialidades que brinda la comunidad en función de lograr este objetivo para ello se proponen los siguientes talleres, los cuales presentan la siguiente estructura:

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

Taller No 1

Tema: Importancia de la actividad recreativa en los Adultos Mayores

Objetivo. Conocer la importancia de las actividades recreativa para favorecer la incorporación a los Círculos de Abuelos.

Descripción

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

Taller 2. Principales enfermedades que padecen las personas de la 3ra edad

Objetivo. Favorecer la preparación del Adulto Mayor en cuanto a las características de las enfermedades propias en esta edad.

Descripción

El técnico tiene como propósito lograr la preparación de la familia y los factores comunitarios para la atención del Adulto Mayor, por el importante papel que les corresponder desempeñar en este proceso. Se debe lograr que comprendan las características de esta etapa del desarrollo, para lo que se proponen temas variados.

Temas:

- Las características morfo- psicológicas del Adulto Mayor.
- Enfermedades crónicas no transmisibles
- El cuidado de la salud. Los hábitos tóxicos en la tercera edad.
- El papel de la familia en la atención al Adulto Mayor. Apoyo y estímulo.

Se pueden aprovechar diferentes escenarios, tales como las reuniones de las organizaciones de masas, los barrios debates planificados. La frecuencia de esta actividad puede ser mensual, utilizar técnicas participativas que permitan el debate y la reflexión. La participación de los Adultos Mayores es para favorecer la comprensión de estos en relación con la etapa de desarrollo en que se encuentran, los cambios característicos de ella, entre otros aspectos.

Taller 3. Planificación de actividades recreativas para el Adulto Mayor.

Objetivo. Favorecer la incorporación del Adulto Mayor

Descripción.

Estos talleres llevan siempre un mensaje educativo y de fortalecimiento de los valores, de incrementar la cantidad y calidad de los conocimientos, de forma general vinculados a su comunidad, al Consejo Popular y al municipio en que se encuentra a fin de lograr una mayor incorporación de estas personas.

Indicaciones metodológicas:

Se considera necesario precisar elementos que se deben tener en cuenta para planificar las actividades en este grupo de edad: el conocimiento de las características anatómo-fisiológicas, tener diagnosticados a los Adultos Mayores sobre sus antecedentes médicos, contraindicaciones, medicación, la motivación por las actividades planificadas. Otros elementos a tener en cuenta son: la necesidad de enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos, hacer amena la actividad, en un entorno adecuado, posibilitar la interrelación social.

En la planificación de las actividades es necesario dosificar el tiempo, tener en cuenta las individualidades, el sexo, las condiciones domésticas de los Adultos Mayores.

Los fines de semana se incorporan a las actividades que desarrollan las edades que los anteceden como espectadores o como participantes activos fundamentalmente en los juegos de mesa.

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

Se efectuará encuentros previos con los activistas.

Se seleccionan como fechas especiales las siguientes.

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

Propuestas de actividades recreativas por cada una de las fechas significativas.

❖ Jornada por el triunfo de la Revolución:

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

Indicaciones Metodológicas:

1. El día 31 las actividades se concentrarán en la mañana porque es tradición que por la tarde y la noche se comparta con la familia.
2. Utilizar al máximo el activismo para multiplicar y asegurar las ofertas recreativas.

❖ 23 de febrero. Fundación del INDER.

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

- En la apertura se realiza una tabla gimnástica con niños y los Círculos de Abuelos junto a otras manifestaciones culturales.
- De 9:00a.m-11:00a.m. A Jugar, donde se combinan las actividades recreativas.
- De 11:00a.m–2:00p.m. Juego de mesa entre los equipos representativos de otro Consejo Popular, que concentran un alto número de seguidores.
- De 2:30p.m en adelante. Juegos tradicionales, donde los jóvenes y Adultos compiten en los equipos representativos de sus Consejos Populares

Indicaciones metodológicas específicas para esta actividad:

1. La actividad se coordinará por el Combinado Deportivo, con los presidentes de los Consejos Populares con 2 meses de antelación.
 2. Los presidentes de los Consejos Populares y un representante del Combinado Deportivo se reúnen con los directores de los organismos, se les presenta la propuesta de actividades y una demanda de cooperación, para que patrocinen las actividades deportivas recreativas con algunos estímulos y para que vayan creando las condiciones según sus especialidades.
 3. Al INDER municipal se le solicita apoyo con árbitros y jueces.
 4. En Combinado Deportivo se distribuyen las actividades para cada uno de los técnicos, dándole la tarea de la convocatoria y movilización de los participantes y el aseguramiento técnico por áreas de trabajo.
- ❖ 4 de abril. Aniversario de la fundación de la UJC y la OPJM.

Indicaciones metodológicas:

1. Las escuelas constituyen el elemento centro de estas actividades, por lo que los técnicos de recreación se vinculan a las que están en su radio de acción en coordinación con los profesores de educación física.
2. Se preparan actividades en saludo a esta fecha, donde predominan las acampadas y actividades de campismo, competencias de béisbol entre escuelas, ajedrez y juegos tradicionales.
3. Se coordina con los promotores para realizar actividades culturales.

❖ 17 de mayo. Día del campesino.

Se proponen como actividades fundamentales:

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

Indicaciones metodológicas:

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

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

Propuestas de actividades fundamentales.

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

Indicaciones metodológicas:

1. Se asesora a los presidentes y coordinadores de los CDR.

2. Se realiza contacto previo con los activistas para organizar las actividades y distribuirlos por los diferentes CDR de la circunscripción.
3. El horario más adecuado es a partir de las 7:00p.m con los niños y se continuará con los Adultos hasta esperar el día 28.

❖ 20 de octubre. Día de la Cultura Nacional.

Propuesta de actividades fundamentales

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

Indicaciones metodológicas:

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

❖ 19 de noviembre. Día de la Cultura Física.

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

2.7 Etapa de Evaluación

En un **segundo taller de reflexión crítica** (tercer semana de abril del 2009) se presenta y valora la alternativa propuesta para conocer los criterios de los implicados, se somete a la consideración crítica, de forma general se evalúa de positiva. Las recomendaciones realizadas estuvieron relacionadas con:

- La necesidad de realizar actividades de preparación conjunta de la familia con los Adultos Mayores y los agentes comunitarios.
- Tener en cuenta que en la distribución de las actividades por semana y mes existiera un balance a partir de los objetivos que persiguen.
- Que algunas actividades puedan participar miembros de sus familias

- Necesidad de una adecuada divulgación.

Los agentes comunitarios plantean la necesidad de la coordinación previa de las actividades a desarrollar con los especialistas y personal implicado y el papel rector en este proceso de los técnicos de Recreación y Cultura Física. A partir de estos criterios se perfecciona la alternativa.

2.7.1 Resultados finales.

Para valorar los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa se observaron actividades y se aplicaron encuestas a los Adultos Mayores y entrevistas a los agentes comunitarios (ver anexos 1, 2 y 3).

- El 100% de los abuelos tomados como muestra están incorporados al Círculo de Abuelos, aunque cabe destacar que tres de ellos participan de forma pasiva es decir observan las actividades y participan solo en algunas. El resto manifiesta motivación por participar, además plantean que las actividades son importantes para su bienestar general.
- Todos conocen las actividades que se desarrollan en los Círculos de Abuelos pues ya participan de forma sistemática.
- Plantean que las actividades que se realizan se desarrollan con tres frecuencias semanales, fechas significativas y fines de semana, además de aprovechar los espacios con que cuenta la comunidad.
- En cuanto a las actividades recreativas que les gustaría realizar plantean que todas las propuestas les agradan pero prefieren el festival de animación 5 para un 26.3%, juegos de participación 4 para un 21% y el 52.6 %, 10 competencias de dominó.
- Los agentes comunitarios plantean que las actividades recreativas en la comunidad se hacen de forma sistemática y con muy buena incorporación y participación de los adultos.
- Se logró una estrecha vinculación y colaboración para la incorporación de

los Adultos Mayores al Círculo de Abuelos por parte de la familia, el médico y la enfermera del consultorio, así como el promotor cultural, el delegado, los presidentes de CDR y la federación.

- Las familias incide de forma favorable en la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo, pues han interiorizado de la importancia de la actividad física para su salud.
- Se observó además una buena asistencia y participación activa de los abuelos incorporados.
- Resultan actividades variadas, motivantes.
- Se aprovechan las posibilidades que ofrece la comunidad.

En debates efectuados con los Adultos Mayores estos ofrecen criterios en relación con el nivel de satisfacción por las actividades desarrolladas refiriéndose a:

- La cantidad y calidad de las actividades las consideran adecuadas.
- Todos están motivados por participar en ellas.
- Evalúan de bien la divulgación de las actividades.
- Refieren además mejor atención y cuidado a la salud, mejor empleo del tiempo libre, favoreciendo las relaciones interpersonales entre ellos, profundizaron en el conocimiento de la naturaleza de la localidad, de los principales sitios históricos de la zona, de los resultados culturales de su municipio. Un aspecto que destacan es que las temáticas abordadas los prepararon para favorecer la convivencia familiar y la educación de sus nietos.
- Todos se sienten más alegres y animados, de forma general se consideran: más útiles y dispuestos (96,6%), más amistosos (94,8%), atendidos y acompañados (98,2%) y con deseos de vivir (100%).
- Quedó demostrada la importancia, necesidad y posibilidad de la estrecha relación que debe existir entre la familia y los factores e instituciones de

la zona, para lograr cambios sustanciales en los Adultos Mayores, entre otros objetivos.

Además en los **beneficios psicológicos** se relacionan: mayor independencia y autonomía, mejora de la autoestima, auto confianza y auto seguridad, mejora en las relaciones con otros, mayor tolerancia y comprensión, fortalecimiento de valores, mayor creatividad, incremento de la eficiencia cognitiva, capacidad para resolver problemas, superior adaptabilidad, mejor sentido del humor, disfrute de la vida, cambio de actitudes negativas, entre otros.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO II

La alternativa recreativa comunitaria que se propone incluye la determinación del fin, las áreas y del diagnóstico a partir de esto se estructura un conjunto de actividades recreativas a realizar por los técnicos de Recreación y Cultura Física directamente con los Adultos Mayores, donde interviene la familia, los factores comunitarios. Cada una de las actividades posee su objetivo y la descripción de los elementos que la caracterizan, donde se tienen en cuenta los intereses de los Adultos Mayores y las potencialidades de la comunidad.

Luego de haber valorado y consultado diversas fuentes de investigación acerca de los antecedentes del tema y los resultados de la aplicación de la alternativa para favorecer la incorporación de los Adultos Mayores a los Círculos de Abuelos, se considera que la misma ha influido positivamente, ya que además de lograr la incorporación y participación se expresan cambios físicos y espirituales en los Adultos, reflejándose en un modo de participación social animoso disminuyendo una vida sedentaria.

CONCLUSIONES

El estudio teórico realizado, así como los resultados obtenidos con la aplicación de la alternativa propuesta, permiten ofrecer las siguientes conclusiones:

1. Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la recreación, en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en la comunidad para favorecer la incorporación del Adulto Mayor al círculo de abuelo,
2. A través del diagnóstico se pudo constatar que los Adultos Mayores no se incorporaban en las actividades de la comunidad porque las mismas iban dirigidas fundamentalmente a niños y jóvenes, dejándolos a ellos en un segundo plano, además no se tenían en cuenta sus gustos y preferencias.
3. La alternativa recreativa es contentiva de actividades variadas, dirigida a favorecer la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo, caracterizada por su flexibilidad, planificación, donde se definen las responsabilidades y tareas de cada uno de los factores implicados y se aprovechan las potencialidades de la comunidad.
4. La pertinencia de los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa se realiza a través de la investigación acción participación. Entre los resultados más importantes alcanzados con su ejecución se encuentran: el incremento del número de incorporación y participación en las actividades, un elevado nivel de satisfacción por ellas lo que logró un accionar unido entre los diferentes factores y agentes de la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguiar Barrera, Ronny. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF Manuel Fajardo. SUM de Cultura Física. Municipio Remedio. Villa Clara. Cuba. 12p.
2. Alfonso Galván, Patricia y col. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el Adulto Mayor. 33(1). Revista cubana de salud. La Habana. Cuba. 27 de Abril del 2009. 6p.
3. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete
4. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil.
5. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.
6. Aquiles Cruz, Rolando. (1996). Psicología, Gerontología y Geriatria. La Habana. Editorial Científico Técnico. 115p.
7. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Báez Rojas, Glenda, Jorge Rodríguez Stivan, Orlando Ortega Izquierdo. (2008). Conjunto de acciones físico recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. Revista digital. Año 13. no 119. Buenos Aires, abril del 2008. 14p.
9. Bain, J. G. (2006). Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 2 de agosto 2008, 3p.
10. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
11. Baudrillar, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre

12. Balarezo Chiriboga, Lucio. (2005). Modelo integrativo ecuatoriano en los problemas psicopatológicos del Adulto Mayor. Monografía. com. Consultado: 25 -5-2008. 5p.
13. Boullón, R. (1983). Las Actividades Turísticas y Recreacionales. México, Editorial Trilla. 49 p.
14. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
15. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García. (en soporte digital, s.a.). El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Acána. 24p.
16. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, fortius.- tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
17. Calviño, Manuel. (en soporte digital, 2008). Acción comunitaria en salud mental, Multiplicadores y multiplicados. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. 7 de abril del 2008, 3 p
18. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Barcelona. Paidotribo.
19. Castellano, Ana M. (2009). Planificación Popular, adaptabilidad situacional e inserción Social. Disponible en: www.PNUD.bo/modov2. Consultado: 20 de marzo del 2009. 47 p.
20. Castro Ruz, Fidel. (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Granma (La Habana) 24 de Febrero 2001: 4.
21. CD de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. (2003) .Ciudad de la Habana. Cuba.
22. Ceballos, Jorge Luis. (1999). El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 256p.
23. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed.

Mungía y Hnos., México. - recursos técnicas -operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.

24. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. -- La Habana.
25. Colectivo de autores. (1996). " El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba". Instituto Superior Pedagógico de Pinar del Río. Editorial Pueblo y Educación, p. 2
26. Colectivo de autores. (2008). Los juegos menores con balón, una variante de Recreación en Adultos Mayores. Disponible en soporte digital. La Habana, Revista Monografía.com. 4p.
27. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003). 14 p.
28. Devesa Colina, Evis (1992). El Anciano cubano. La Habana, Editorial Científico Técnico. 28p.
29. _____. (1992) Geriatria y Gerontología. La Habana, Editorial Científico Técnico. 26p.
30. Estévez Cullel, Migdalia, Margarita Arroyo y Cecilia González Ferry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 51 p.
31. Fullea, Pedro y colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER. La Habana, Cuba, 81p.
32. Guibert Reyes, Wilfredo. (2006). Aprender enseñar y vivir es la clave. Editorial Científico- Técnica. La Habana. Cuba, 71 p.
33. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 21 de

agosto de 2008. 12p.

34. Hernández González, Alberto. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 24 de Septiembre del 2008.
35. Hernández Mendo, A. (1999). La Psicología del deporte en el ámbito de los programas de Actividad Física Municipal. Revista digital. Educación Física y deportes (Argentina). 4(15):1-10 agosto. Consultado: 22 -2-2009, 18p.
36. _____ . (2000). La Psicología de la evaluación de programas de la Actividad Física: el uso de indicadores. Revista digital. Educación Física y Deportes. Argentina 5 (18):1-15. Febrero. Consultado 25 de Enero del 2009, 24p.
37. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Argentina, Editorial Librería del Colegio Buenos Aires. 18p.
38. Martínez Badalo, Juan C y col, (2008). Grupo de actividades recreativas para elevar la participación del Adulto Mayor. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 15 p.
39. Martínez de la Peña, Silvio A. (en soporte digital, 2006). COLDEPORTES / FUNLIBRE Beneficios de la recreación comunitaria en las Juntas de Acción Comunal. II Simposio Nacional de vivencias y gestión en recreación. Bogotá, Colombia. 6p.
40. Moreira, R. (1971). La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga. 45 p.
41. Núñez, Natalia y Col. (2008). Adulto Mayor. Universidad de Chile. Facultad de Medicina. Escuela terapia ocupacional. 1-15 p.
42. Ochoa Umbarila, José D. (1999). El Adulto Mayor. Colombia. Monografía. com. Consultado 25de mayo del 2008. 4p.
43. Oliveras, R. (1996). El planeamiento comunitario, Metodologías y

Estrategias Grupo para el desarrollo integral de la capital. La Habana. Cuba. En soporte digital, consultado el 18 de abril del 2008, 34p.

44. Orosa Fraiz, Teresa. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el Adulto Mayor. La Habana. Cuba, Editorial Félix Varela. 13 p.
45. Pantojas Cantre, E. (1999) Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación, 8 p.
46. Pérez Sánchez, Aldo. (en soporte digital, 2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física, Manuel Fajardo. 82p.
47. _____ (s/a) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación. Cartagena de India, Encuentro latinoamericano de tiempo libre. 25p.
48. Pérez Serrano, G. (en soporte digital, 1990). Investigación Acción aplicada al campo educativo. Editorial Dyckinson, Madrid, España.
49. Pila Hernández, Hermenegildo J. (1996). La Eficiencia Física en Cuba Antecedentes Históricos. La Habana, Editorial Deportes. 51p.
50. Programa de Superación de Barrio Adentro para Profesionales de la Cultura Física que laboran en la República Bolivariana de Venezuela. (2006). Caracas, Venezuela. 10 p.
51. Publicaciones en Internet. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física y Salud. Consultada: 25 - 2 ± 2009. 12p.
52. Quevedo Mas, Kendra L. (2008). Juegos menores para favorecer la motivación hacia los ejercicios en los Adultos Mayores del círculo de abuelo Celia Sánchez Manduley. Trabajo de diploma, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Sede Municipal Báguanos. 21p.

53. Ramos, Rodríguez, Alejandro. (2001). Las Necesidades Recreativas Físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnología Medioambiental Municipal. 13 p.
54. _____ y col. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria La Habana. Facultad Agronomía p.5
55. Rojas Martínez, Jorge Luis. (2008). La educación física y el envejecimiento. Trabajadores. (La Habana), abril: 5
56. Scharll, Martha. La Actividad Física en la Tercera Edad. Barcelona, Editorial Paidotibo. 245p.
57. Solís Torres, Milagro. (2008). Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas, central Municipio Artemisa (Cuba). Monografía.com., Consultado: 8 de mayo del 2008, 45 p.
58. Toledo Díaz, Édison Y. (2002). Elementos de Metodología de la Investigación. La Habana, Cuba, Editorial Deportes. 93 p.
59. Torres de Diego, Mario J. (2005) .Fidel y el deporte. Selección de Pensamientos 1959 - 2005. Ciudad de la Habana, Cuba. Ediciones Deportes, 194p.
60. Vela Gómez, María. (2007). Calidad de Vida. Evolución del concepto. Su influencia en la investigación y la práctica. Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. España. Disponible en soporte digital, Consultado el 25 de abril del 2008. 6p.
61. Villareal Solís, Lídice y J. Álvarez (en soporte digital, 2008). Propuesta de un proyecto de intervención comunitaria para el desarrollo de las actividades como elementos revitalizador de la vida activa del Batey "Braulio Coroneaux", después del redimensionamiento. Villa Clara. 24p.

Anexo 1:

Encuestas a los Adultos:

Objetivo: Conocer la razón por la no incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos.

Compañero se está realizando una investigación para conocer las razones por la no incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos. Para lograrlo necesitamos que nos ayuden contestando con sinceridad algunas preguntas. Esta información tiene carácter anónimo; no tiene que escribir su nombre en el cuestionario. De antemano estamos agradeciendo su colaboración.

1. ¿Está incorporado al Círculo de Abuelos?

Si _____ No _____ ¿Por qué? _____

2. ¿Conoces las actividades que se desarrollan en los Círculos de Abuelos?

Si _____ No _____

3. De ser positivo ¿Con qué frecuencia se realizan?

___ Diarias

___ De dos a tres veces por semana

___ Semanal

___ Cada quince días

___ Mensual o con mayor espacio de tiempo

___ No recuerdo

4. De estas actividades recreativas cuales les gustaría realizar:

➤ Juegos tradicionales _____

➤ Festival de animación: _____

➤ Programa "A jugar": _____

➤ Juegos de participación: _____

➤ Competencia de Dominó: _____

➤ Competencia de Dama: _____

➤ Caminata: _____.

5. ¿En qué horario las prefiere?

Anexo 2

Entrevista a los factores de la comunidad:

Compañero / a:

Estamos realizando una investigación sobre la práctica de las actividades recreativas en el barrio, así como los gustos y preferencias de la persona que la habitan. Les pedimos que sus respuestas sean confiables para tener un resultado positivo de la investigación.

1. ¿Cómo valora usted la práctica de la actividad recreativa en la comunidad?
2. ¿Considera usted beneficioso para la población, la inserción de las actividades deportivo-recreativas impartidas por los técnicos del INDER? ¿Por qué?
3. ¿Qué grupo etario considera usted sea el más necesitado de actividades deportivo-recreativas?
4. ¿Qué otros factores pueden influir en la participación hacia la práctica de actividades deportivo-recreativas?
5. ¿Contribuyen las familias en la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelo?

Anexo 3:

Guía de observación.

Objetivo: conocer como es la aceptación de la actividad recreativa en el grupo experimental

1. Incorporación del Adulto Mayor a las actividades.
2. Preparación del profesor para el desarrollo de las actividades.