

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”**

**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN  
CIENCIAS DE LA ACTIVIDADES FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**PROGRAMA DE ACIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR EL  
ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD  
NUEVO HOLGUÍN.**

**Autor: Lic. Reynaldo Acosta Reyes.  
Tutora: MSc. Elisa Reyes Proenza.  
Consultante: MSc. Marcelina Consuegra Pino**

**Curso 2010/2011**

## **PENSAMIENTO**

**“El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental.”**

**FIDEL CASTRO RUZ. (1959)**

## INDICE

Introducción	1
Capítulo I	
<b>LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS Y ADULTAS MAYORES.</b>	<b>7</b>
1.1 Envejecimiento.	7
1.2 Características psíquicas de los adultos y adultas mayores.	12
1.3 Aspectos anatómicos y fisiológicos del envejecimiento.	15
1.4 Las Actividades Físicas y Recreativas en el Adultos y adultas mayores.	18
• Conclusiones capítulo I	30
• Capítulo II fundamentación metodológica del programa de actividades físico-recreativas.	32
• Diagnóstico	35
• Fundamentación del programa de actividades físico-recreativas.	39
• Objetivos del programa de actividades físico-recreativas	40
• Tareas del programa de actividades físico-recreativas:	40
• Indicaciones metodológicas.	41
• Programa de actividades físico-recreativas.	41

<b>2.3 CAPITULO III Análisis de los resultados de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.</b>	<b>52</b>
• <b>Conclusiones</b>	<b>56</b>
• <b>Recomendaciones</b>	<b>57</b>
• <b>Bibliografía</b>	
• <b>Anexos</b>	

## Resumen

Las actividades físico-recreativas en la tercera edad son de suma importancia porque cumplen durante el proceso de envejecimiento la función de mantener y mejorar el bienestar físico, psíquico, social y emocional en el adultos y adultas mayores encaminada a lograr un estilo de vida sostenible. Esta investigación tiene como objetivo principal, proponer un programa de actividades físico-recreativas, dirigidas a lograr un estilo de vida sostenible en los adultos y adultas mayores de la Comunidad Nuevo Holguín. Para el desarrollo de la investigación se asume el paradigma socio crítico el cual tiene como objetivo analizar las transformaciones sociales y ofrecer respuesta a los problemas derivados de éstos, la misma es de corte social, participativa; cuyo enfoque cualitativo permite intervenir al adultos y adultas mayores como protagonista en la producción del conocimiento para transformarse a través de la construcción del saber, del cambio de la realidad y la educación de personas comprometidas. Los procedimientos que posibiliten la asimilación teórica y práctica de la investigación de forma precisa a partir de la definición del problema y del objetivo declarado, se determinó emplear como métodos teóricos; el histórico-lógico, el análisis-síntesis, el inductivo-deductivo el análisis documental como empíricos: la observación, la encuesta y la entrevista, como estadístico: distribución empírica de frecuencia. La investigación se realizó en tres momentos; en un primer momento para la observación de los adultos y adultas mayores participante en la propuesta y la detección de necesidades, un segundo que comprendió la aplicación de la entrevista a los especialistas profesores y entes de la comunidad, la encuesta a los participantes y análisis del contenido, y un tercero, que comprende la elaboración y aplicación del programa de actividades.

## INTRODUCCIÓN

La vida de los adultos y adultas mayores se adapta en la medida en que cambia la sociedad: el rango de vida, la calidad, la productividad, su inclusión y sus expectativas, demandan un tipo de atención especialmente desde una posición implícita, permanente y productivamente activa, que dependerá principalmente del tipo de actividad física y psico-social que desarrolle, donde el interés y la toma de conciencia por la práctica sistemática de la actividad física marcará la diferencia en cuanto a la identidad y dignidad humana que cada persona pretenda alcanzar.

Si bien existen organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) que expresan un marcado interés por preservar los cuidados, la atención y profilaxis en el adultos y adultas mayores, todavía falta mucho por hacer, sobre todo en comunidades urbanas y rurales en vías de desarrollo, que conlleva a una demanda por la práctica de la actividad física en este grupo social.

En este sentido, la responsabilidad de satisfacer esta demanda corresponde a la Educación Física, específicamente al educador físico, especialista preparado y encargado de brindar atención a estos grupos sociales, mediante una participación comprometida en el diseño de programas acorde a las características sociales, culturales y económicas de cada contexto.

En el presente trabajo se realiza un análisis sociológico, pedagógico y didáctico, así como la identificación de las características más comunes en este sector de la población en continuo crecimiento, fundamentado en teorías y clasificaciones de autores de reconocido nivel, por lo que esperamos que el mismo sea de utilidad para profesionales de la Educación Física y toda persona relacionada con el trato de adultos mayores.

Pero, ¿qué significa ser mayor desde un punto de vista sociológico? Marcos Alonso (1995) define vejez como: “proceso constructor social y como estado

no homogéneo". Veamos detenidamente cada uno de estos términos y expresiones.

El paso a la tercera edad no se realiza a una edad concreta ni de una sola vez, sino que existe un proceso que desemboca en un estado que normalmente se define por características asociadas a incapacidad, pasividad, y dependencia.

Es importante tener en cuenta esto último para poder comprender la actitud de las personas ante este periodo de transición.

A lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad, también ha evolucionado la forma de entender esta etapa de la vida, por lo que se hace referencia a la vejez como un estado heterogéneo de construcción socio-cultural.

Actualmente son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de que edad una persona es considerada mayor (jubilación) y como desde antaño, se les asignan unos roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes propios de los "viejos".

Aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever, la vejez no es un fenómeno homogéneo y no podemos esperar de ellos conductas homogéneas.

Hay una serie de variables que influyen como el nivel económico y cultural, los hábitos de ocio, la personalidad, las relaciones afectivas, los vínculos familiares, el tipo de trabajo desarrollado, la conciencia y las enfermedades padecidas.

Teniendo en cuenta la situación mencionada hemos elaborado un programa de actividades físico-recreativas para el adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín mediante el cual se busca encontrar una forma práctica y sencilla para poder implementar medidas de atención al adultos y adultas mayores, constituyendo así una vía para canalizar la utilización del Tiempo Libre ya que esta es una necesidad social para el individuo, en cierta

medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre y que pueda alcanzar en la sociedad.

El propósito inicial de abordar la problemática planteada, parte de la necesidad que tienen los adultos mayores de la realización de actividades físico-recreativas, para mejorar el estilo de vida, la misma surge a partir de inquietudes y experiencias en la convivencia en el lugar, donde se llevó a cabo esta investigación; la realidad económico- social, la cual es aportada mayormente por la insuficiente oferta de actividades recreativas para esta población adulta.

La situación existente en relación al empleo del Tiempo Libre, el estilo de vida y la realización de actividades físico- recreativo, desarrollado para las personas de la tercera edad se ven limitadas, las cuales en el Tiempo Libre no son encauzadas de una adecuada manera y el desarrollo de las actividades físico-recreativas es inexistente dentro de la comunidad investigada.

Usando como premisa los elementos anteriormente expuestos a partir del estudio realizado, así como la experiencia investigativa y la práctica pedagógica del autor de esta investigación, se determinan las siguientes insuficiencias:

- ✓ Necesidad de profundizar en las actividades físico-recreativas como vía para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores, la propuesta de soluciones y verificar la insuficiente sistematización existente para la oferta de actividades recreativas acorde a las necesidades de los adultos mayores en la comunidad Nuevo Holguín.
- ✓ Contradicciones entre la planificación y realización de actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores a través de las potencialidades que ofrece la Recreación en la comunidad.



- ✓ Insuficiente sistematicidad en la asistencia a las actividades programadas para los adultos mayores e inestabilidad de los profesores de Recreación en esta comunidad.

De las deficiencias anteriores, se infiere como dificultad fundamental, la falta de aprovechamiento pleno de las potencialidades que poseen las actividades físico-recreativas realizadas en la comunidad, para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores.

El análisis realizado permite declarar el siguiente problema científico. ¿Cómo inciden las actividades-físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín?

El Objeto: La Recreación en los adultos y adultas mayores.

El Campo: El estilo de vida en los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín.

El OBJETIVO: Elaborar un programa de actividades físico-recreativo dirigido a lograr un estilo de vida sostenible en el adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín.

## PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos de las actividades físico-recreativas en el estilo de vida de los adultos y adultas mayores?
2. ¿Cuál es el estado actual de las necesidades e intereses de los adultos y adultas mayores hacia las actividades físico-recreativas de la comunidad Nuevo Holguín?
3. ¿Qué características debe reunir la elaboración de las actividades físico-recreativas en los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín?

4-¿Qué factibilidad y pertinencia tiene el programa de actividades físico-recreativa dirigida a mejorar el estilo de vida de los adultos mayores de la comunidad Nuevo Holguín?

## TAREAS CIENTÍFICAS

1. Análisis de los presupuestos teóricos que sustentan las actividades físico-recreativas en el estilo de vida de los adultos y adultas mayores.
2. Diagnóstico de las necesidades, intereses y preferencia de los adultos y adultas mayores hacia las actividades físico-recreativas de la comunidad Nuevo Holguín.
3. Elaboración del programa de actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín.
- 4-Valorar la factibilidad y pertinencia de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín.

## APORTES DE LA INVESTIGACIÓN:

El aporte teórico de la investigación consiste en la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín, sustentado en enfoques, principios y criterios básicos que permiten revelar los nexos existentes entre sus aspectos teóricos, metodológicos y prácticos, que propicien modificar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín, a través de las actividades deportivo- recreativas en la comunidad.

La significación práctica consiste en la aplicación del programa de actividades físico-recreativas para brindarle a los adultos y adultas mayores actividades para darle un adecuado uso del Tiempo Libre de los mismos en la comunidad, que propició alegría, elevar su calidad de vida y una educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos.

NOVEDAD CIENTÍFICA: Se expresa en el programa de actividades físico-recreativas, le brinda la posibilidad de utilizar su Tiempo Libre de forma amena y entretenida donde las actividades recreativas juegan un papel fundamental para lograr elevar su calidad de vida y mejorando su estilo de vida, donde aparece un programa de actividades físico-recreativas elaborado teniendo en cuenta sus gustos, la características de los abuelos de esta comunidad, donde la Recreación de los mismo es el eslabón fundamental del mismo, logrando una vejez activa.

## CAPITULO I

### I. LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS Y ADULTAS MAYORES.

#### I.1 Envejecimiento.

Según, Devi Ramírez y Martha Castro (1999), se reconocen dos tipos de envejecimiento: el biológico que se refiere a los cambios que tienen lugar en el organismo y que son característicos de las personas de edad avanzada y el envejecimiento que algunos autores denominan “sociogénico”, que se refiere al papel que impone la sociedad a las personas que envejecen. En este último están involucrados todos los prejuicios que la sociedad manifiesta con relación a los ancianos. Ambos tipos de envejecimiento son responsables de los problemas que aquejan a las personas de edad avanzada. Es poco lo que se puede hacer por el envejecimiento biológico, es posible realizar mucho contra el envejecimiento sociogénico.

El proceso de envejecimiento tiene una repercusión considerable en varias características que influyen en el funcionamiento normal de las sociedades y el bienestar relativo no sólo de los adultos mayores sino también de las generaciones más jóvenes. Entre las más importantes figuran los sistemas de pensión y jubilación, las transferencias intergeneracionales dentro de las familias y la situación sanitaria y condiciones de salud de los adultos mayores. Desde luego, la importancia relativa de cada uno de estos aspectos varía y depende de las peculiaridades demográficas, las políticas y prioridades de los países. Pero, como la experiencia en Europa, Estados Unidos y Canadá lo demuestra claramente, ninguno de ellos tiene probabilidades de ser tan importante e influyente como el estado de salud y las condiciones sanitarias de los adultos mayores.

Entre los factores indicativos de que el crecimiento de la población de adultos mayores va a conducir a una demanda de asistencia y servicios sanitarios están los siguientes: el deterioro gradual de las condiciones de salud física y mental que acompañan el proceso de envejecimiento, la reducción resultante de los años previstos de esperanza de vida activa y saludable, la reducción o

el cese completo de la participación en el mercado laboral y la mayor dependencia de las transferencias de ingresos de diversas fuentes públicas y privadas. Puesto que las enfermedades más sobresalientes de los adultos mayores son crónicas en vez de agudas, y progresivas en vez de regresivas, esta demanda también podría acarrear un fuerte aumento de los costos de la asistencia sanitaria. Como lo demuestra el caso de los Estados Unidos, España y la mayoría de los países de Europa occidental, estos costos pueden adquirir magnitudes asombrosas. Y, como lo demuestra la experiencia de los países de Europa oriental, la incapacidad de afrontar estos problemas conduce al rápido deterioro del estado de salud de los adultos mayores y a la pérdida alarmante de años de la esperanza de vida.

La situación de salud relacionada con el crecimiento de la población de adultos mayores también incluye aspectos importantes de equidad. Haremos mención a tres aspectos: diferencias entre clases socioeconómicas, diferencias de género, diferencias entre cohortes.

Encontramos diferencias entre las clases socioeconómicas, ya que los miembros de diferentes grupos socioeconómicos tienen características de salud notablemente diferentes. Asimismo, la capacidad de acceso a la asistencia sanitaria integral y de alta calidad, y su uso, varía considerablemente según los estratos socioeconómicos. El envejecimiento es parte inevitable de la vida y el estado de salud en esta época de la vida tiene estrecha relación con factores tales como saneamiento, nutrición adecuada, vivienda confortable, nivel de ingreso y nivel de educación. Se ha demostrado que las personas pobres y marginadas manifiestan mayores tasas de discapacidad y de enfermedades agudas y crónicas a lo largo de sus vidas y en la vejez. Muchos cambios que actualmente se cree son producidos por la edad pueden responder a una multiplicidad de factores, sobre los que se podría actuar. El proceso de envejecimiento en estas sociedades, si no se aborda integralmente, generará mayor desigualdad de la calidad de vida y del bienestar de los miembros de diferentes grupos en nuestras sociedades.

Habrá que afrontar diferencias de género, ya que los hombres y mujeres registran tendencias de mortalidad y sufren problemas de salud notablemente

distintos. Además, puesto que entre las mujeres ha habido niveles inferiores de participación en la fuerza laboral, su acceso a la asistencia y a los servicios sanitarios cuando envejecen es considerablemente diferente al de los hombres. Es probable que ello genere un marcado deterioro del bienestar de las mujeres en edad muy avanzada, cuando la mayoría de ellas sean viudas.

El otro aspecto importante es que, el crecimiento de la población de adultos mayores va acompañado de notables diferencias entre legiones. Ello ocurre por dos razones. En primer lugar, los miembros de diferentes legiones estuvieron expuestos a tendencias muy diferentes de enfermedades, comportamientos y asistencia sanitaria cuando eran jóvenes. Esto ocurre porque, como bien se sabe, las enfermedades, las conductas y la asistencia sanitaria pasadas influyen en el estado de salud posterior de las personas. Segundo, en la medida en que el carácter de la participación en la fuerza laboral y la educación de los miembros de una legión influyen en su capacidad de exigir y recibir, las cohortes más jóvenes y las de más edad experimentan diferencias importantes en cuanto a su acceso a los recursos en general y a la asistencia médica y sanitaria en particular.

Para comprender el carácter y la magnitud del problema de salud y su relación con la equidad, es necesario evaluar el estado de salud de los que son adultos mayores ahora y, también muy importante, de los que serán adultos mayores en un futuro próximo.

El proceso de envejecimiento debe analizarse no sólo a través de los cambios en el estado de salud de los ancianos, sino también en su contexto sociocultural, ya que ello influye de manera importante en su calidad de vida. La calidad de vida de cualquier grupo poblacional está determinada tanto por las políticas sociales y educativas que se pongan en efecto. Políticas que reducen tanto las desigualdades sociales como la pobreza son esenciales para complementar los esfuerzos individuales en pro de un envejecimiento activo.

En nuestras sociedades, frente al envejecimiento tenemos prejuicios, como caracterizar a las personas ancianas como pasivas, crónicamente enfermas,

con necesidad de atención y de cuidados constantes; estigmatizando a los ancianos y condenándolos a la marginalidad social. Hoy en día se acepta que la mayoría de las personas no manifiesta alteraciones que influyen marcadamente en su funcionamiento físico, intelectual o social hasta que pasan los 80 años. A pesar de que al aumentar la edad los procesos motores, cognoscitivos y sensoriales se hacen más lentos, la motivación y la práctica permiten superar esas desventajas y hacen que las personas de edad se desempeñen con eficiencia.

Las personas en edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo, el adulto y adulta mayores saludable y activo es un recurso para la familia y la sociedad. La vejez es cada vez menos sinónimo de dependencia; a pesar de que el riesgo de enfermedad crónica y de discapacidad se incrementa con la edad, solamente uno de cada cinco personas en la edad de 65 años o más presenta alguna discapacidad funcional crónica y muchas personas en condiciones crónicas y con limitaciones funcionales mantienen otras capacidades significativas.

La salud y el bienestar en la edad avanzada dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento. Los estilos de vida saludables buscan crear conciencia sobre lo que significa el proceso de envejecimiento y desarrollar hábitos de auto cuidado y de cuidado mutuo.

Pero entonces encontramos, que también la salud es vital para mantener el bienestar y la calidad de la vida en la tercera edad. La salud es esencial para que los ciudadanos de edad sigan haciendo una contribución activa y positiva a sus respectivas sociedades. El mantenimiento de la salud y de la calidad de vida durante la totalidad del ciclo vital contribuirá mucho a promover una comunidad intergeneracional armónica y una economía dinámica.

El reto del siglo XXI será alcanzar no sólo una mejor expectativa de vida, sino acompañar esta mejoría con logros importantes en expectativa de vida, la meta no es solo vivir más años sino vivir más años libres de discapacidades. Se ha documentado en algunos países un descenso importante en la prevalencia de discapacidades entre las personas de 65 y más años. Falta

mucho para lograr entender con plenitud los distintos factores que contribuyen a esta mejoría, pero estudios como el realizado por la Fundación Mac Arthur, indican que el descenso de la discapacidad puede deberse a la mejoría en la nutrición, a la actividad física, y a un mejor control de factores de riesgo como dejar de fumar, no beber bebidas alcohólicas en exceso y en general evitar el aislamiento físico y mental.

El gran desafío que se presenta a los planificadores actuales y futuros es cómo beneficiarse de la experiencia, vitalidad e interés de los ancianos en aras del bien social y cómo transformar una cultura social basada en el trabajo, de forma que permita el uso y la transferencia de experiencias y conocimientos de los ancianos a las generaciones más jóvenes.

Un aspecto importante por considerar, es que la edad cronológica no debe ser el único elemento predictivo de la capacidad laboral de los ancianos, que necesitan sentir que sus vidas tienen significado y que mediante su trabajo están contribuyendo no sólo a su bienestar, sino al desarrollo social, que es responsabilidad de todos aquellos con capacidad de producir.

Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones, constituye también un reto en nuestra sociedad.

La celebración del Día Mundial de la Salud resulta oportuna para considerar nuevas definiciones de la “vejez”, el trabajo, el retiro, la educación y el Tiempo Libre, incluyendo reconsiderar nuevas maneras de involucrarse en las actividades principales de la vida. Es hora de abogar por un cambio de paradigma con el énfasis en un “Envejecimiento Activo”.

Pero entonces, ¿Qué es una Vejez Activa? El envejecimiento activo consiste en llevar, a medida que uno envejece, una vida productiva y sana en la familia, la sociedad y la economía. La vejez activa refleja el deseo y la capacidad de la persona de edad para mantenerse involucrada en actividades



productivas. Los estereotipos de las personas de edad como improductivos y dependientes son injustos y van en detrimento de la vitalidad de la sociedad, así como de la dignidad de los individuos.

La vejez activa significa que la persona de edad mantiene actividad mental, actividad física, actividad social. Un envejecimiento activo es decisivo para que las personas de edad sigan contribuyendo a la sociedad considerando todas estas dimensiones.

El estudio ya mencionado realizado por la Fundación Mac Arthur ha probado que la actividad promueve actitudes positivas frente a la vida y que contribuye, más que la medicina, a la prevención de enfermedades y discapacidades en la vejez.

La vejez activa es, por lo tanto, vejez saludable que permita el compromiso continuo con la vida y permite que sigamos contribuyendo al bienestar personal, al bienestar de la familia y al bienestar de nuestras comunidades.

## 1.2 Características psíquicas de los adultos y adultas mayores.

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural de L. S. Vigotski, la Psicología del Desarrollo, analiza esta etapa bajo una perspectiva desarrolladora que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la

reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se producen neoformaciones importantes.

En el área cognitiva se observa:

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

En el área motivacional:

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

En el área emocional:

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

En el área volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.

- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), planteó tres tipologías de los adultos y adultas mayores:

- Negativistas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

Nuevas formaciones psicológicas.

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y sabiduría: Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones. Liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la

vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

### 1.3 Aspectos anatómicos y fisiológicos del envejecimiento.

#### 1.3.1- Sistema Nervioso Central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del periodo latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

#### 1.3.2- Envejecimiento del Aparato Locomotor

Durante el proceso de envejecimiento aparecen lesiones óseas que alteran el proceso de calcificación ósea, producto de una insuficiencia en la producción de la hormona necesaria (tirocalcitonina), de ahí surgen dos alteraciones llamadas osteoporosis y osteomalacia, que muchas veces van unidas provocando incomodidades a los Adultos Mayores. La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteofitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio.

- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

### 1.3.3- Envejecimiento de las Articulaciones

La Artrosis: Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces, etc.

La Artritis: Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.

Lesiones en los discos intervertebrales: Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y ciatalgias respectivamente; puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas, etc.

### 1.3.4- Envejecimiento del Sistema Cardiovascular

Se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

A nivel anatómico:

- La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la

elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.

- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

A nivel patológico:

- Los soplos: pueden presentarse debido al estrechamiento de la aorta.
- Hipertensión arterial: puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencia cardíaca o aórtica, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.
- Angina de pecho: llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares.
- Infarto del miocardio: es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arteriosclerosis obliterante de las coronarias. En el Adultos y adultas mayores rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del adulto, incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardíaca, disnea, periodos de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.
- Hipotensión Ortostática : Es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yaciente o en cuclillas a la posición de pie.

#### 1.3.5- Envejecimiento del Aparato Respiratorio

Se manifiesta en atrofas de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se

afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una solo vez, del cual podemos disponer, aproximadamente 3,5 litros).

- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- La respiración se hace más superficial.

#### 1.3.6- Envejecimiento del Aparato Digestivo

Se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, etc., se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico, lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal. Se produce atrofia de la mucosa intestinal, se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia afectando su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica afectando la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente de una flora intestinal de putrefacción.

#### 1.3.7- Glándulas Endocrinas

Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufre modificaciones, alterando así los procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cual afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo y la recuperación.

#### 1.4. Las Actividades Físicas y Recreativas en el Adultos y adultas mayores

La participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar

físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

#### 1.4.1- Importancia de la actividad física en los adultos y adultas mayores

Las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como psíquico, son muchas, y es ese aspecto en el que se ha de intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud, las condiciones físicas y psíquicas. Para ello será necesario adquirir hábitos de conducta adecuados y una forma de vivir que se relacione con la salud, entre estos hábitos están los hábitos alimentarios tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes como actividades físicas y recreativas, tratando de mejorar la calidad de vida.

Actualmente se habla mucho de ello, la calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan. Estos dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión, Maslow identifica cuatro campos como indicadores descriptivos de la calidad de vida, los cuales son:

- ambiente físico
- ambiente social
- ambiente psíquico
- seguridad social



Así podemos compartir el pensamiento de Jarret: “La mejora de la calidad de vida es ampliamente suficiente para justificar la difusión de la actividad física, aunque no se demuestre la capacidad de alargar la vida”.

Desde finales del siglo XX se le están atribuyendo valores al Deporte y a la Educación Física que antes no tenía, ello incluye su práctica en varios grupos sociales como son niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Diversos son los motivos que mueven a las personas de edad avanzada a realizar actividades físicas, algunas acceden por prescripción médica, otras porque ya poseían cultura de ello antes de arribar a la edad, la minoría lo hacen conscientemente buscando prevención, mantenimiento, rehabilitación y pocas veces Recreación, estos son elementos básicos en los que se centran, a criterio de los especialistas, la actividad física en esta etapa de la vida. Con independencia de los motivos lo más importante es que encuentren un interés personal y tomar conciencia de la necesidad de realizar ejercicio físico de forma sistemática.

Hay diversos aspectos que influyen en un aumento del nivel de salud a través de la práctica deportiva o de actividades físicas continuas. A nivel fisiológico y biológico, está comprobado que hay una mejora de los órganos internos y de las capacidades físicas. El ejercicio físico influye en la ocupación del Tiempo Libre.

Realizar actividad física, ejercicios y deporte, está más que justificado, no sólo a nivel de salud, sino también como actividad recreativa. Por ello se agrupan los factores que justifican el porqué y para qué hacer actividad física en cuatro grandes bloques; estos son: prevención, mantenimiento, rehabilitación y Recreación. Se habla de una actividad que no sólo implique movimiento, sino también relaciones, juegos, comunicación, bienestar, compañía. Cualquier persona que realice actividad física, psíquica y socio afectivo. Todo ello lleva a mejorar el nivel de salud a su vez la calidad de vida; de ahí la necesidad de asumir la actividad física con enfoques holísticos e integradores. Los tres primeros se agrupan bajo el concepto de bienestar físico y salud y que tienen

una finalidad básicamente utilitaria. Un cuarto grupo, llamado recreativo, englobaría más los aspectos lúdicos, sociales y afectivos.

Según Dionisio F. Zaldívar Pérez, El ocio y la Recreación, en el adultos y adultas mayores, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal. En cuanto al empleo del Tiempo Libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

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.

Un enfoque simplista del ocio y de la Recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del Tiempo Libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

La Recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y Recreación con el adultos y adultas mayores, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social de los adultos y adultas mayores.

#### 1.4.2- Los objetivos y características de la actividad físico-recreativa

Son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- Posibilita la ocupación del Tiempo Libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
- Es un programa de actividades físico-recreativas al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias, instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida

habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.

- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro, cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

#### 1.4.3- Beneficios de la práctica regular de ejercicios.

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por períodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo. A continuación citamos algunos beneficios de la actividad física.

##### Área física:

- Evita la pérdida de masa muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- Evita la desmineralización ósea.
- Aumenta la capacidad respiratoria.

- Aumenta la oxigenación de los tejidos.
- Evita el deterioro del rendimiento cardíaco.
- Hace más efectiva la contracción cardíaca.
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo.
- Evita la obesidad.
- Mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye el riesgo de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caídas.

#### Área psíquica:

- Conserva ágiles y atentos los sentidos.
- Aumenta la ilusión de vivir.
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual.
- Mejora la interrelación social.
- Combate la soledad y el aislamiento.
- Mejora la imagen personal.
- Contribuye al equilibrio psicoafectivo.
- Mejora y facilita el sueño.
- El ejercicio es fuente de salud.

#### **1.4.4-** Actividad física y Prevención de enfermedades.

- Adapta la capacidad respiratoria a las enfermedades bronquiales.
- Disminuye el peligro de trombosis y embolismos.
- Mejora la circulación arterial.
- Evita la aparición de osteoporosis y atrofas.
- Mejora la artrosis y la artritis.
- Mejora la Diabetes Mellitus.
- Aumenta la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión.

- Frena las insuficiencias hormonales.
- Aumenta la resistencia a las enfermedades psíquicas (ansiedad, depresión, neurosis, entre otras).

#### 1.4.6- Contraindicaciones y limitaciones de la actividad física.

##### Absolutas:

- Infecciones e inflamaciones agudas.
- Enfermedades infecciosas crónicas.
- Tumores malignos (fase terminal).
- Insuficiencias de órganos: corazón, hígado, riñones o suprarrenales.
- Estenosis coronaria grave.
- Angina de pecho con presentación tras ejercicio.
- Aneurisma ventricular o aórtico.
- Extrasistolia ventricular.
- Bloqueo auriculoventricular de 2<sup>o</sup> y 3<sup>o</sup> grados.
- Embolismo pulmonar o sistémico reciente.
- Corazón pulmonar crónico.
- Enfermedades con alteración del equilibrio y la marcha.

##### Relativas:

- Enfermedades vasculares compensadas o extrasistolia ventricular que no aumenta con el ejercicio.
- Bloqueo de rama izquierda.
- Existencia de marcapasos.
- Várices graves con historia de tromboflebitis.
- Isquemia cerebral transitoria reciente.
- Tratamiento con digitálicos o betabloqueadores.
- Antecedentes de traumatismo craneo encefálico graves.
- Enfermedades que empeoran con la humedad.

##### Limitaciones:

- Menoscabos psicofísicos de pequeña o mediana intensidad.
- Cardiopatías sin insuficiencia cardiaca manifiesta.

- Post-cirugía cardiaca.
- Disminuciones acusadas de la visión y de la audición.
- Hernias abdominales.
- Alteraciones músculo esqueléticas que dificulten la actividad motriz.

#### 1.4.7 LA PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

Para comenzar una valoración sobre la programación de las actividades físico-recreativas, es necesario conceptualizar sobre qué es un programa.

Es una estrategia de acción cuyas directrices determinan los medios que articulados gerencialmente permite dar una solución integral a los problemas. Como estrategia un programa contiene los objetivos y metas, el conjunto de proyectos elegibles y el plan de inversiones, Los programas se definen en términos de objetivos de carácter multisectorial. (monografía.com, 2010).

Los programas de Recreación en la comunidad tienen 4 etapas bien definidas, comentario de la autora.

1. Diagnóstico: Se basa en diagnosticar básicamente qué sucede y por qué sucede. Un verdadero diagnóstico describe el problema e identifica sus causas y efectos, es decir, es un conjunto de procedimientos para describir y analizar dichos sistemas, identificar sus limitaciones, así como las causas de éstas y las potencialidades o posibles soluciones para mejorar su funcionamiento
2. Determinación de objetivos: Para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados, con propósitos plausibles, pero no son operativos. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos.
3. Diseño y aplicación del programa: Para cumplir con esta etapa, se debe de tener en cuenta las características, necesidades, intereses y

experiencias de la población, los objetivos, el contenidos, los recursos como los medios auxiliares, las instalaciones deportivas y de aseguramiento y las orientaciones metodológica.

4. Control, evaluación y ajustes del programa: Para que el control del programa se necesita conocer sus objetivos, contenidos, metodología y recursos, las actitudes, experiencia y metodología de los profesores integrales de BAD, el proceso de participación si es general, grupal o individual, el contexto donde las instalaciones juegan un papel importante, la ambientación y los materiales y equipamiento.

El Programa de la Recreación Física y la Edad:

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de Recreación Física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa. (Ramos A E 2005)

#### **1.4.8 LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.**

Las actividades físico-recreativas como un sistema dinámico.

Los estudios sobre planificación de las actividades físicas de Tiempo Libre, han venido constituyendo una de las preocupaciones más importantes dentro del fenómeno deportivo en la mayoría de los países durante las últimas décadas, han aportado, entre otras cosas, una visión diferente del propio fenómeno deportivo en sus diversas manifestaciones. En definitiva, las actividades físico-recreativas pueden estudiarse bajo la perspectiva de un sistema integrado por cinco elementos básicos:

- Los estudiantes o beneficiarios.
- Los equipamientos. (Instalaciones deportivas y material deportivo)
- Los responsables tanto directos (profesores integrales BAD) como indirectos (de voceros deportivos, promotores deportivos de la comunidad, otros actores sociales)
- El apoyo del elemento institucional (consejos comunales, y otros).



- Las actividades deportivo – recreativas, que vendrían a ser el fruto de la confluencia de los elementos anteriores.
- Algunos de los parámetros de información y conocimientos sobre la Recreación Física en la comunidad, haremos mención a continuación:
  - Diagnóstico de las necesidades e interés recreativo físico.
  - Estructura, magnitud y contenido de la Recreación en el sector.
  - Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas de la comunidad.
  - Capacitación de los profesionales de la Misión BAD de la parroquia.
  - Que el programa de actividades tenga distintos niveles de dificultad.
  - Que el programa de actividades varíe a menudo.
  - Que el programa de actividades sea lo que la gente desea.
  - Que ofrezcan distintos tipos de cuotas y la posibilidad de cambiar de una a otra.
  - Selección de los indicadores de sostenibilidad de la Recreación Física en la comunidad.
  - Evaluación de los programas recreativo físicos para los distintos niveles de edad.
  - Caracterización fisiológica y psicológica de los estudiantes de la muestra de la investigación en la comunidad La Floresta de la parroquia Coche y por grupo de edades.
  - Instrumentación de actividades físico-recreativas en la naturaleza que redunde en las dimensiones físicas, ambientales y sociales de la población de la comunidad.
  - Ejecución de las actividades del programa en función de los objetivos de los participantes. (Ramos A E 2005)

A. Pérez (1997), en el libro Recreación: Fundamentos teórico – Metodológicos, señala en relación al diagnóstico en la planificación de las actividades recreativo – físicas, los aspectos principales que se investigan en esta etapa:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

- Nivel de desarrollo socio – económico

- Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, entre otras).

- Características grupales y nivel de integración social.

b) Magnitud, estructura y contenido del Tiempo Libre:

- Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

c) Intereses y necesidades recreativas:

- Las actividades que más interesan, motivaciones el porqué de esta situación.
- Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa:

- Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- Personal técnico y de servicio que se dispone.
- Recursos materiales que se dispone.

e) Características del medio físico – geográfico:

- Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- Grado de utilización del medio natural.
- Interrelación medio ambiente – sociedad.

f) Oferta recreativa (programas recreativos existentes)

La oferta incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realizan en el Tiempo Libre cuya planificación, desarrollo, aseguramiento técnico material, divulgación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente de conocimientos por parte de la población acerca del

Contenido de las actividades y su régimen de participación, esta dualidad en el concepto es uno de los factores que determina la forma de evaluación y estudio de la oferta, la cual puede valorizarse en:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo, estrato o grupo social.
- Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.

- Por el grado de participación en ellas.
- Por el grado de saturación de la demanda (aspecto cuantitativo). (Ramos A E, 2005)

Entre los principales exponentes de las actividades físico-recreativas se encuentra el Festival Deportivo Recreativo: estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, actividades artísticas, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, canciones, artesanales, entre otras. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad. Los festivales deportivos recreativos deben de planificarse con anterioridad y tener no menos de 5 actividades, teniendo en cuenta las características de los participantes en cuanto a gustos y necesidades, que logren la integración de la comunidad sin discriminación de sexo ni raza.

## CONCLUSIONES DEL CAPITULO I

En este capítulo se refieren elementos teóricos y conceptuales sobre las actividades físico recreativas dirigidas al adulto mayor como una vía para retardar y atenuar los cambios producidos en el organismo con el paso de los años, partiendo del conocimiento de las características de la muestra, limitaciones físicas, estados de ánimo, enfermedades, gustos y preferencia por las actividades físicas y recreativas, que tienen como objetivo principal lograr un estilo de vida sostenible en los adultos y adultas mayores en el entorno comunitario.

Las actividades recreativas en el aspecto físico expresan sus beneficios en los adultos mayores cuando manifiestan una mayor resistencia a la fatiga, una mantención de las capacidades coordinativas y de las habilidades en general, influye positivamente en el combate de hábitos tóxicos como son la ingestión de bebidas alcohólicas, el fumar, la dependencia del café y algunos medicamentos, se expresa una mayor autonomía, independencia, autoestima, amplia sus relaciones, incremento de la actividad cognoscitiva, fortalecimiento de las conductas sociales expresadas en los valores,

motivación para desarrollar las tareas cotidianas y asumir otras.

De manera que se hace imprescindible la necesidad de realizar actividades físicas recreativas dirigidas a favorecer la salud física y mental de los adultos mayores, teniendo en cuenta lo planteado en este capítulo se diseña el programa de actividades físico-recreativas donde se concibe la planificación de las actividades partiendo del conocimiento de las características de esta población, sus diagnósticos médicos, motivación, gustos y preferencia por las actividades físicas y recreativas, tiempo dispuesto para su ejecución, condiciones económicas y de relaciones familiares, recursos con los que se cuenta para implementar el programa, posibilidades de los participantes y agentes comunitarios.

## **CAPITULO II FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.**

En este capítulo se explica y fundamenta el programa de actividades físico-recreativas para mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín, así como los fundamentos teóricos y psicológicos que le sirven de base.

En nuestra investigación se aplicó el estudio exploratorio-descriptivo ya que se realizó un diagnóstico que nos permito conocer la magnitud del problema y describir los beneficios que le ofrece a los adultos y adultas mayores en su entorno el programa de actividades físico-recreativas elaborado en esta investigación caracterizada investigación-acción por su corto tiempo para su ejecución, utilizándose en la misma.

### **Métodos teóricos**

**Histórico-lógico:** Permitió determinar los criterios acerca de la historia de la teoría de las personas de la tercera edad de la comunidad Nuevo Holguín

**Análisis y síntesis:** Posibilitó la recopilación de la información en amplitud y profundidad acerca de la población de la tercera edad sus relaciones y características.

**Inductivo- deductivo:** Se aplicó para proponer un plan de actividades físico-recreativas para la población de la tercera edad en la comunidad Nuevo Holguín

**Análisis documental:** Se usó para obtener información mediante la revisión de bibliografías, trabajos de diploma realizados con anterioridad, libros, internet, búsqueda en folletos, revistas.

## MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación: Se facilitó para verificar las dificultades en el desenvolvimiento de las personas de la tercera edad en sus actividades cotidianas en la comunidad Nuevo Holguín.

Encuesta: Se empleó para dar a conocer las opiniones de cada uno de adultos mayores de la comunidad Nuevo Holguín acerca de las actividades físico- recreativas.

Entrevista: Se realizaron a profesores, especialista de Recreación y entes de la comunidad para recoger criterios a cerca de la propuesta de las actividades recreativas.

## MÉTODO ESTADÍSTICO

Distribución empírica de frecuencia: Utilizados para el procesamiento de los resultados del diagnóstico y luego de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.

### Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación se utilizó como población 304, donde está enmarcado 1 círculo de adultos y adultas mayores de la comunidad Nuevo Holguín. Integrado por 15 adultos, de ellos 11 mujeres y 4 hombres, lo que representa el 100% de la muestra obtenida para realizar este trabajo. Los cuales padecen enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento tales como: la hipertensión (7), hipotensión (1), diabetes mellitus (4), obesidad (1), asma (2). También utilizamos 3 profesores, 2 activistas deportivos de la comunidad y 3 miembros de las organizaciones de masa de sector donde se realiza la investigación, que nos arrojaron elementos necesarios para el diagnóstico y la confección del programa de actividades físico- recreativas.

Se seleccionó este grupo de forma intencional ya que es la matricula del circulo de abuelos de esta comunidad y participan de forma sistemática en las actividades físicas que realizan los profesores de cultura física.

El grupo etario de la investigación está compuesto por personas de la tercera edad. Los grupos etarios de la investigación, esta población además de recibir sus clases de Educación Física para el adulto mayor participan en diferentes actividades convocadas por el INDER de nuestro municipio.

### Características psíquicas del Adulto Mayor

Según el enfoque histórico-cultural se analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se producen neoformaciones importantes.

Caracterización de la comunidad, de los adultos mayores y su implicación en las actividades recreativas de la comunidad.

La Comunidad Nuevo Holguín se encuentra ubicada en el consejo popular 3 de la provincia de Holguín, tiene una población de 1755 habitantes de ellos 304 son adultos mayores. En la misma se desarrollan varios proyectos sociales dirigidos a elevar la calidad de vida de sus pobladores, cuenta con un consultorio médico, el número 4, que es denominado de tipo 1 y atiende a la muestra seleccionada (15 integrantes de estos abuelos).

Las fundamentales problemáticas, están dadas por la deficiente oferta de actividades recreativas dirigidas a este sector de la población, las diferencias en la convivencia familiar donde los adultos mayores asumen responsabilidades que en ocasiones dañan su salud, las dificultades en la atención al círculo de abuelos y el deterioro orgánico causado por el paso de los años teniendo en cuenta que el mismo tiene catorce años de fundado y sus miembros una edad promedio de 67 años.

De los 15 adultos seleccionados en la muestra: 8 son jubilados, 4 son amas de casa, 3 son asistenciados sociales, todos con diagnósticos médicos por enfermedades asociadas a la edad. No existe cátedra del adulto mayor.

Diagnóstico realizado.

El muestreo se fundamentó en el juicio de profesores de las diferentes comunidades, activistas deportivos de la comunidad para comprobar si tenían conocimientos relacionados con los aspectos fundamentales del estilo de vida de los adultos y adultas mayores que le permitirá planificar actividades que cumplan con esas características y para conocer de qué manera pueden trabajar estos aspectos en las actividades físico-recreativas que se realizan en la comunidad, también se le aplicó a los adultos mayores encuestas y entrevista para comprobar la veracidad del problema, se observaron actividades comunitarias. Todo este sistema se aplicó en 2 ocasiones diagnosticando y luego de la implementación del programa de actividades físico-recreativas.

#### RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES:

- El 100% padece alguna enfermedad crónica, como son: pérdida de visión, reuma, artrosis, osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes mellitus, etc. y que tienen dependencia medicamentosa en su totalidad viven acompañado de sus familiares.
- Un 93% refiere que las limitaciones económicas y la presencia de las enfermedades provocan en ellos estados depresivos y de estrés.



- El 100% manifiesta que en la comunidad no se ejecutan actividades recreativas para los adultos mayores, que sólo reciben su clase en el círculo de abuelos, cuatro veces por semana y no pueden dejar sus obligaciones en el hogar para dirigirse al centro de la ciudad que es donde se realizan mayor cantidad de propuestas recreativas, con un nivel elevado de calidad.
- El 95% opina que necesitan un espacio para compartir con los demás miembros del grupo, que pasan semanas y sólo se reencuentran en bodega y policlínica, siendo el círculo el espacio donde pueden intercambiar con sus coetáneos.
- El 96% plantea que ayudan a sus hijos y nietos que están todo el día en la escuela y el trabajo, siéndole muy difícil la salida a las diferentes actividades centrales para esta edad.
- El 85% expresa que les gustaría que en la comunidad se creara la Cátedra del Adulto Mayor y se designara un lugar para su esparcimiento, reuniones, actividades, etc., donde ellos puedan intercambiar diferentes criterios.
- El 88% hace referencia a la necesidad de un instructor o promotor cultural que les organice actividades relacionadas con la música la danza y el teatro.
- El 100% solicita que las actividades recreativas gigantes se realicen en la comunidad con la integración de los diferentes organismos y factores comunitarios.

## RESULTADOS DE LA ENTREVISTA INICIAL A LAS FUENTES DE INFORMACIÓN.

La entrevista realizada a los profesor de cultura física de la escuela comunitaria a que pertenece esta comunidad, se conoció que las irregularidades en la atención al círculo y los cambios de profesores afectaron mucho el funcionamiento de este, también el tiempo que lleva de constituido, muchos de sus miembros han presentado elementos de salud que han deteriorado su condición física y orgánica como procesos de

la vejez, donde muchos dependen del bastón para caminar, aspecto este que los retiene en sus hogares.

Refieren además que las actividades de la escuela comunitaria, se realizan fundamentalmente, en áreas del estadio Calixto García, donde la muestra implicada en la investigación no participa por estar muy distante.

El profesor que atiende el círculo de abuelos ha expresado que las actividades recreativas son insuficientes, al igual que la atención que reciben los adultos mayores de los demás factores comunitarios, donde excluye al médico y enfermera del consultorio con los cuales ha contado siempre en el funcionamiento del círculo.

En las entrevistas con el presidente del consejo popular, CDR, FMC y trabajadores sociales del área sus opiniones son coincidente con lo antes expresado, de igual manera se infiere en ellos la falta de conocimiento en cuanto al desarrollo de la Recreación en este tipo de población, pues siempre hacen énfasis en dirigir los esfuerzos de la comunidad en otras problemáticas sociales, manifestadas en la población escolar, adolescente y jóvenes.

Como se ha expresado ante la problemática existe la posibilidad de explotar las potencialidades que brinda la comunidad, la existencia del personal calificado para rectorar el desarrollo del programa de actividades físico-recreativas y la disposición de los adultos mayores a participar de forma activa en esta, así como, el trabajo y apoyo de los entes comunitarios involucrados.

#### OBSERVACIÓN A UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

Teniendo en cuenta los 7 aspectos seleccionado para observar en las actividades y las limitaciones a tener en cuenta en las actividades recreativas.

La actividad realizada más que recreativa se caracterizo por presentar aspectos muy similares a una clase de adulto mayor y con elementos relacionados con el programa del adulto mayor.

La participación fue de 12 adultos y adultas mayores para un 80 %, solamente participó el profesor del círculo y el jefe del departamento de la

escuela comunitaria.

Los adultos y adultas mayores participaron aunque al terminar la actividad propusieron realizar juegos de mesas y el profesor no tenía los medios necesarios y propuesto en los objetivos de la actividad, aunque no podemos negar el cumplimiento de los objetivos planificados, siendo objetivos al valorar la calidad de la actividad no fue lo suficientemente adecuada para cumplir las expectativas de los participantes.

La motivación no fue buena, las actividades planificadas no fueron diferentes a las de una clase de adulto mayor, pudiendo planificarse actividades con mayor creatividad del profesor donde la alegría predomine para lograr cambiar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores de esta comunidad.

Limitaciones: Existió carencia de recursos materiales, humanos y de logística que afectaron la continuidad y el buen desarrollo de las actividades, las cuales se reflejaron dentro de la observación efectuada.

Los elementos planteados constituyen pautas esenciales que han de tenerse en cuenta como parte del diseño del programa de actividades físico-recreativas, dirigida a favorecer la salud física y mental de los integrantes del círculo de abuelo de la Comunidad Nuevo Holguín y la misma se propone en este Capítulo, se tuvieron en cuenta los criterios expresados por los adultos mayores donde priorizamos los siguientes aspectos:

- Las posibilidades de participación de todos los adultos.
- Limitaciones físicas y diagnóstico clínico de los adultos.
- Preferencia de actividades recreativas.
- Potencialidades de la comunidad para complementar la alternativa.
- Inserción de la familia en las actividades (ayudando a los que tienen limitaciones físicas significativas).
- Existencia de los recursos materiales necesarios para el desarrollo de las actividades.
- Papel del adulto mayor como elemento protagónico.
- Incorporación de los factores y organizaciones de masa de la comunidad.

Las actividades que contiene este programa de actividades físico-recreativas definen claramente los objetivos y potencialidades encaminadas a atenuar los cambios característicos de esta población, específicamente en la salud física y mental, aspectos estos que mueven el desarrollo de esta investigación, dándole un carácter novedoso y particularizado al programa.

#### FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

El programa de actividades físico-recreativas que se propone, no constituye un modelo rígido, pues está basado en las potencialidades, necesidades y problemas de una comunidad estudiada, por lo que cada territorio, institución y profesor lo debe adaptar a sus condiciones y realidades concretas, para contribuir mediante su implementación, a la práctica diaria de ejercicio físico mediante las actividades físico-recreativas en la comunidad, teniendo en cuenta la edad de los practicantes y sus diferentes patologías, donde de forma amena se mantengan en contacto directo con las actividades deportivas mejorando su estilo de vida.

El programa de actividades físico-recreativas está concebido para ser desarrollado por las personas de la tercera edad y por la población de la edad adulta que se sientan motivados por las actividades que aparecen en el plan de actividades físico-recreativo. Su diseño responde al carácter abierto, flexible, dinámico, sistémico y participativo de sus actividades, siguiendo una escala de desarrollo ascendente, la utilización de las potencialidades que le brinda la comunidad para las actividades; por ser uno de los componentes para cambiar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores.

En el programa de actividades físico-recreativas se pone de manifiesto una categoría de desarrollo en espiral, consistente en organizar la Recreación de la tercera edad donde cada vez aumente la variedad, la creatividad y complejidad de las actividades, aumentando progresivamente.

El programa recoge una variedad de actividades que están establecidas dentro de la Recreación en su concepto más amplio, todas indican objetivos dirigidos a favorecer la salud general del adulto mayor, potenciando el aspecto físico y mental a partir de un análisis de las condiciones sociales que

influyen en el logro de los objetivos propuestos en cada actividad.

Está planificado para ejecutarse en el tiempo libre de los adultos mayores incluyendo una función formativa educativa, cognitiva y afectiva que permita identificarse con los cambios que se producen en esta etapa.

Este programa propone un grupo de actividades recreativas que están al alcance de los adultos mayores, concebidas dentro del entorno comunitario en que ellos se desenvuelven y responden a los intereses y preferencias de estos.

Se involucran para la organización, control y realización del programa el consultorio médico de la familia, trabajadores sociales, promotores e instructores de arte, profesores de la cultura física, técnicos de Recreación y el grupo de trabajo de salud preventiva en la comunidad.

Las actividades contempladas en este programa tienen un carácter educativo, socializador y multifactorial, dirigidos a favorecer el estado físico y mental de los adultos mayores que presupone la intervención de la familia y los actores comunitarios encaminados a lograr este objetivo.

**OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:**  
Modificar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores mediante las actividades físico-recreativas en la comunidad, incrementando su motivación hacia las actividades deportivas.

**TAREAS DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:**

- Propiciar una gama de conocimientos relacionados con la actividad física, relacionada con las diferentes patologías que presentan los adultos y adultas mayores utilizando el entorno de la comunidad mediante actividades deportivas.
- Lograr la integración de los adultos y adultas mayores a las actividades recreativas los fines de semanas, mejorando su estilo de vida y estado de ánimo, con las actividades físico-recreativas.
- Aplicar actividades físico-recreativas que elevan la calidad de vida de los adultos y adultas mayores que mejorara su estilo de vida.

- Fortalecer los valores en la tercera edad.

#### INDICACIONES METODOLÓGICAS.

Este programa se aplicó en las actividades de fines de semana, planificada por los consejos populares y el INDER.

Cada una de las actividades estará relacionada con la actividad física, juegos de participación, juegos deportivos, excursiones, caminatas, charlas educativas, encuentro con otros círculos de abuelos y actividades relacionadas con la historia, donde la creatividad de los profesores y adultos mayores juega un papel importante.

Las actividades planificadas por los profesores de cultura física deben tener en cuenta la cantidad de beneficiarios, cantidad de actividades a realizar, para lograr un tiempo de duración, de 2 a 3 horas.

Participaran los adultos y adultas mayores de la comunidad y las personas que se interesen por la actividad como espectadores.

#### PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

Para la confeccionar este programa de actividades físico-recreativas se tuvo en cuenta las características del círculo de abuelos muestra de la investigación desde el punto de vista psicológico, los resultados obtenidos en el diagnóstico y las características de la comunidad donde se realizaran las actividades recreativas con los adultos y adultas mayores.

#### Actividad No 1 De vuelta al pasado.

La misma tiene como objetivo que los adultos y adultas mayores recuerden aspectos bonitos o significativos de sus vidas, se puede efectuar de diversas formas.

- Exposición de fotografías.
- Conversatorios con familiares y entre ellos mismos.
- Oír música tradicional o romántica de su época.

## Actividad No 2 Aldea de encuentro.

Esta actividad persigue la unión de los diferentes círculos de abuelos de la escuela comunitaria donde rotarían de forma mensual por cada uno de las comunidades en las mismas.

- Expondrán sus experiencias fundamentales en el círculo.
- Presentación de danzas.
- Mesas cubanas.
- Declamaciones.
- Coros
- Solistas.

## Actividad No 3 La tarde del bolero.

La actividad se hará en coordinación con cultura para que aporten algunos solistas.

El objetivo es compartir y recordar los boleros que han sido éxito en el transcurso de sus etapas de juventud y adultez.

- Presentación de solistas que propicien la intervención de los abuelos en las canciones que interpreten de forma individual o en coros.

## Actividad No 4 Tesoro escondido.

Estará relaciona con las caminatas que deben de realizar la tercera edad. Caminaran por un recorrido determinado por el profesor de cultura física del circulo de abuelos, donde recogerán diferentes objetos que se han escondidos en lugares que no tengan que realizar los movimientos contraindicados para esa edad.

## Actividad No 5 Compartamos el té.

Esta actividad se realizara en la casa de uno de los integrantes del círculo de abuelos donde compartiremos un Té relacionado con un conversatorio logrando un compartir ameno y diferente a lo cotidiano.

Actividad No 6 Para que abuelo baile.

Se seleccionaran parejas para que efectúen una competencia de baile donde se le pondrán diferentes géneros musicales que este acorde con las características, gustos y posibilidades de los adultos y adultas mayores, y al concluir se pondrá música para que todos puedan bailar.

Actividad No 7 Competencia de juegos de mesa.

Se determinaran que juegos de mesa se utilizara para la competencia de acuerdo al gusto de los abuelos, determinando los ganadores de la competencia. Ejemplo Parchís, Dominó, Dama, Ajedrez. Rompecabezas.

Actividad No 8 Paseo con la historia.

Esta actividad se realizara en coordinación con el consejo popular para garantizar el transporte, teniendo como objetivo el dominio de diferentes centros históricos de la provincia. Ejemplos.

- Choro de Maita.
- Casa de Fidel en Viran.
- Cayo Bariay.
- Casa Natal de Calixto García.
- Cayo Saetia.

Actividad No 9 Buen provecho y buena salud.

Se necesitara de la presencia de una nutricionista que exponga lo importante de una dieta balanceada y el gramaje para obtener una buena nutrición. El objetivo es relacionarlo con centros recreativos y conozcan como alimentarse mejor en cada una de las comidas.



Se pueden efectuar este almuerzo en

- Expo Holguín.
- El Valle de Mayabe.
- Mirador de Mayabe.
- Loma de la Cruz.
- En la casa de algún abuelo.

Actividad No 10 Juego de participación.

Ejemplo de juego a utilizar, se pueden incrementar otros que planifique el profesor siempre teniendo en cuenta las características de los participantes.

Nombre: El espejo

Objetivo: Mejorar la coordinación, ejercitación de la memoria.

Organización: Dispersos en el terreno formando parejas ubicados uno frente al otro al otro

Desarrollo: Uno de los miembros de la pareja cumplirá el rol de ser el espejo, a la orden de iniciar el juego dada por el profesor el otro miembro ejecuta acciones que los que hacen de espejos deben imitar con rapidez y coordinadamente, cuando el espejo se equivoque pasará a cumplir el rol del otro compañero.

Regla: Ganan los que cumplan su función de espejo sin equivocarse en la imitación de las acciones.

Nombre: El tren de la amistad

Objetivo: Fomentar la movilidad articular y la coordinación en la marcha.

Organización: Formados en una hilera con los brazos en la cintura del compañero que está delante.

Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor indique la salida del tren, donde comenzará la marcha alrededor del área de juego, luego uno de los participantes pregunta a los demás ¿Este es el tren de la amistad? Todos contestarán a una sola voz: ¡Si! y nuevamente pregunta ¿Hacia dónde vamos? Y uno de los integrantes expresará el nombre de un país amigo de

Cuba y continúan el juego realizando la marcha con cambio de ritmos según indique el profesor y se hayan relacionado varios países.

Regla: El juego se realizará hasta que sus integrantes lo deseen atendiendo a la motivación, manifestaciones de agotamiento, etc.

Variantes: El juego puede desarrollarse a través de acciones o ejercicios previamente planificados

Nombre: Las frutas

Objetivo: Ejercitación de la memoria.

Organización: Formados en un círculo.

Desarrollo: A la orden del profesor se designa un miembro del círculo para que comience el juego quien expresará traigo una cesta cargada de frutas ¡la mía es! y mencionara el nombre de una fruta, el compañero que está al lado continuará el juego expresando traigo una cesta cargada de fruta diciendo el nombre de la fruta antes mencionada más la de él o ella y a si continuará el juego hasta que todos hayan participado.

Reglas: Cuando algún miembro olvide el nombre de la fruta se dará inicio nuevamente al juego.

Los que mencionen el mayor número de frutas en el orden correcto, sin equivocarse recibirán un aplauso como estímulo.

Nombre: El rabo al burro.

Objetivo: Orientación espacial. Precisión.

Organización: Sentados en semicírculo, frente a ellos se colocará un mural con el dibujo de un burro el cual no tiene rabo.

Desarrollo: El juego comienza cuando uno de los participantes por voluntad propia decide ponerle el rabo al burro, al que se le vendarán los ojos y será guiado por el profesor ubicándolo frente al dibujo y con un rabo de cartón en una de las manos, el que intentará colocarlo donde lo lleva el animal, este será animado por los restantes integrantes que desde sus puestos le darán

sugerencias hacia donde debe mover la mano para acertar, si lo logra a través de un aplauso se reconocerá y se dará paso a otro participante.

Reglas: Ganará todo el que logré colocar acertadamente el rabo al burro

Nombre: Mar o tierra

Objetivo: Fortalecimiento de las piernas, equilibrio

Organización: Formados en una fila detrás de una línea

Desarrollo: A la orden del profesor de iniciar el juego todos estarán atentos, delante de la línea se ubicará imaginariamente el mar y detrás la tierra, cuando el profesor les diga mar deben dar un paso grande y fuerte hacia delante y cuando diga tierra hacia atrás sin voltearse, el que se equivoque pasará delante del equipo a suplir el lugar del profesor y dar continuidad al juego.

Regla: Se consideran ganadores todos lo que no se equivoquen.

Nombre: La pelota caliente.

Objetivo: Rapidez de reacción

Organización: Formados en un círculo uno de los integrantes tendrá una pelota mediana en sus manos.

Desarrollo: El profesor que se ubica de espalda al círculo, a la voz de pasando la pelota caliente, comenzarán a pasar la pelota rápidamente al compañero que tienen al lado, cuando el profesor diga ya, el que tiene la pelota se considera que lo quemó la papa y pasará a sustituir al profesor y dar continuidad al juego.

Regla: Ganan todos los que no les haya tocado la papa caliente

Nombre: ¿Qué traigo aquí?

Objetivo: Agilidad mental, ejercitación de la memoria.

Organización: Sentados alrededor del profesor.

Desarrollo: Comenzará el juego donde uno de los integrantes pregunta ¿Qué traigo aquí?, refiriendo algunas características de objetos, frutas, alimentos, etc. Hasta que sea adivinado, el que lo haga le corresponde entrar en juego con una nueva propuesta y así lo harán hasta que la mayoría de los integrantes hayan participado.

Regla: Se consideran ganadores todos los que identifiquen la propuesta.

Actividad No 10 Juegos Recreativos.

Ejemplo de juego a utilizar, se pueden incrementar otros que planifique el profesor siempre teniendo en cuenta las características de los participantes.

1. Nombre: Aros Numerados

Materiales: una tiza, trozos de cartón, pelota.

Descripción: 4 a 5 aros dispersos en el suelo, llevando cada uno un número, cada uno inscrito en un trozo de cartón. Después de haber dejado a los jugadores el tiempo de localizar la posición y la numeración de los aros, quitar los trozos de cartón y pedir a un jugador que componga, yendo de un aro a otro, una cifra determinada. Hacer rebotar una pelota en cada aro al mismo tiempo que se forma la cifra. Ejemplo: 53241.

Variante: misma colocación, mismo procedimiento. Un jugador hace un cierto recorrido pasando de un aro a otro; los demás jugadores deben indicar la cifra correspondiente a su trayecto.

Recomendación: no exagerar en las cifras.

Regla: no correr.

2. Nombre: La estatua que se mueve

Descripción: un jugador se transforma en estatua, es decir, que se queda inmóvil en una postura elegida por él mismo. Los demás, después de un tiempo de observación, le dan la espalda mientras que la estatua cambia de postura y deben, examinándolo de nuevo, descubrir lo que ha cambiado en su postura.

**Variantes:** jugar con 2 estatuas.

**Regla:** los observadores no deben voltearse antes que se les indique.

### 3. Nombre: Los homónimos

**Descripción:** uno de los jugadores sale de la sala. Los demás escogen una palabra que tenga uno o más homónimos; por ejemplo: gato (animal), gato (accesorio del carro). El jugador que había salido vuelve a entrar y realiza 10 preguntas para adivinar el homónimo escogido.

**Variantes:** si no adivina el homónimo se colocará una tarea donde se trabaje la memoria.

**Regla:** los demás participantes no deben ayudar al interrogador.

### 4. Nombre: El tren

**Materiales:** sillas

**Organización:** sentados en sillas formando dos filas, una frente a la otra.

**Descripción:** el profesor permanece de pie y anuncia ser el revisor del vagón. Señala el lugar de entrada y salida de los pasajeros del vagón. Cuando el revisor nombra una estación de tren deberán cambiarse de lugar. Cuando dé la orden de salida todos desalojarán el tren por la zona indicada y para entrar de nuevo darán toda una vuelta por la parte exterior, mientras el revisor se sentará en una silla, quedando un viajero sin ella, y este pasa a ser el nuevo revisor.

**Variantes:** incluir ejercicios de movilidad articular mientras estén sentados.

**Recomendación:** prestar atención a la hora de los desplazamientos evitando posibles choques con la silla o con los compañeros.

**Regla:** sólo deben cambiarse de lugar a la señal del profesor.

### 5. Nombre: Camareros y equilibrio

**Material:** pelotas de goma o plástico.

**Organización:** de pie, formando un círculo, brazos extendidos delante, la pelota sobre la palma de la mano.

**Descripción:** desde la posición inicial, van caminando libremente por todo el espacio, esquivándose de los contrincantes sin dejar caer la pelota.

**Variantes:** en parejas, tríos, etc.

**Regla:** no esconder el brazo, están permitidos todos los movimientos de posición y de trayectoria, para evitar la caída de la pelota.

## **6. Nombre: Pase de pelotas**

**Material:** pelotas

**Organización:** por parejas uno frente al otro.

**Descripción:** lanzarán la pelota con ambas manos, poco a poco se irá aumentando la distancia.

**Variantes:** lanzar con una mano (dominante), dar una palmada antes de recibir la pelota, tocarse la oreja, tocarse la rodilla.

**Recomendación:** regular la complejidad y la intensidad de las variantes de acuerdo a sus posibilidades.

**Regla:** pasar la pelota de acuerdo a las indicaciones del profesor.

## **7. Nombre: Lanzamiento de aros**

**Materiales:** aros pequeños

**Organización:** se situarán en la zona de lanzamiento con 5 aros para lanzar.

**Descripción:** a una distancia determinada (5-7 m) se colocarán unas marcas (franjas) en el suelo, la primera tendrá 2 puntos, la segunda 4 puntos, y la tercera 5 puntos. Irán sumando puntos hasta completar los 5 lanzamientos.

**Variantes:** lanzar con la otra mano, aumentar distancia.

**Regla:** realizar los lanzamientos desde la zona indicada.

## **8. Nombre: Carrera de batones**

**Materiales:** 4 cestas y 5 batones por grupo.

**Organización:** 2 grupos que se colocarán en fila.

**Descripción:** al principio y al final de cada fila habrá una cesta, la del principio estará llena de batones, se tratará de vaciarla y llenar la otra manteniendo la fila, pasándose los batones de uno en uno, ganará el equipo que llene antes su cesto.

**Variantes:** se pueden sustituir los batones por otros materiales.

**Recomendación:** atender a la hora del desplazamiento prestando comunicación y cooperación y evitar así posibles caídas.

**Regla:** no deben correr.

### 9. Nombre: La liebre

**Organización:** estarán en círculo.

**Descripción:** caminarán uno detrás de otro en círculo, a la señal del profesor el último de la formación apresurará el paso hasta tomar el primer lugar y así sucesivamente todos los demás siempre a la señal del profesor.

**Variantes:** aumentar progresivamente los pasos de acuerdo a sus posibilidades. Aumentar la distancia entre los participantes.

**Recomendación:** estarán separados a una distancia de 1m.

**Regla:** no se debe correr.

### 10. Nombre: Mar - Tierra

**Materiales:** tiza o piolín para marcar la línea.

**Organización:** todos deben estar en una fila.

**Descripción:** se trazará una línea en el terreno, y se ubica el grupo a un lado, o sea en Mar y a la señal del profesor se pasará del mar a la tierra y viceversa. Se hará con rapidez.

**Variante:** cambiando la denominación de cada lado, Azul – Rojo.

**Regla:** no realizar movimientos bruscos.

### 11. Nombre: Adivina la Voz

**Organización:** sentados formando un círculo.

**Descripción:** un participante se ubicará en el centro sentado, con los ojos vendados, a la señal del profesor un participante del círculo dirá su nombre al que está en el centro y este por su vez tiene que adivinar quién habló. Si adivina se cambia al puesto del que adivinó el nombre, sino permanece.

**Variante:** en vez de decir sus nombres, emitir un sonido.

**Regla:** tendrá 3 oportunidades para adivinar, sino tendrá una tarea.

### Actividad No 11 Complementaria.

- **Danzas tradicionales y bailes:** se pueden realizar concursos a nivel local, luego departamental, incentivando a la recuperación de la tradición del concurso departamental de bailes para adultos mayores.
  
- **Juegos populares:** los juegos populares son siempre aceptados por los adultos mayores, especialmente en los meses de junio que se realizan las festividades de San Juan, y San Pedro. Sin olvidar los más populares como las cartas, billar, dominó, dama, etc.
  
- **Festivales recreativos:** esta actividad será de gran interés para el adulto mayor ya que propiciará a un desarrollo psico-físico y social, al realizar las diferentes actividades, donde ellos serán los protagonistas demostrando sus habilidades y capacidades, ya sea en danza, baile, exposiciones de dibujo, pintura, manualidades, canto, concursos de chistes, etc.
  
- **Festivales de composición gimnástica:** serán realizadas con diferentes tipos de materiales, (pañuelos, aros, bastones, cintas), también se pueden incluir la participación de algún familiar (hijo/a, nieto/a)
  
- **Encuentros deportivos culturales:** se realizarán a nivel local y departamental en las diferentes modalidades teniendo en cuenta las preferencias y posibilidades de los adultos mayores.
  
- **Reuniones sociales:** esto ayudará a promover la comunicación grupal, el intercambio de ideas, opiniones, propiciando a una mejora en la relación grupal. Se realizarán paseos a museos, lugares históricos, excursiones, festejo de cumpleaños colectivos, meriendas, etc.



### **CAPITULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.**

En el contexto de la Cultura Física son múltiples las actividades que se pueden realizar para desarrollar en la tercera edad aspectos que permitan mantener sus capacidades y habilidades desde el punto de vista físico como social, fortaleciendo valores sociales.

En el estudio y revisión del problema se identifica la necesidad de favorecer la salud física y mental de los adultos mayores, por la incidencia que tienen los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad, basándonos en que el mejoramiento de las condiciones físicas del organismo potencian el funcionamiento de los sistemas nerviosos, cardiovascular, respiratorio y neuromuscular provocando la prolongación de vida activa en la población adulta mayor.

La Recreación en el contexto comunitario es la vía para dar solución a esta problemática en vista a elevar la calidad de vida de la tercera edad.

La técnica de acción participativa nos permitió detectar y analizar los principales problemas relacionados con la Recreación para los adultos mayores en la Comunidad Nuevo Holguín de la provincia del mismo nombre.

El cual posee un valor significativo en las investigaciones de carácter social, dándonos la posibilidad de profundizar en las necesidades, gustos y preferencias de la muestra seleccionada y contribuir a la captación de nuevos miembros para el círculo de abuelos, así como, las potencialidades y la interacción de los factores comunitarios en el desarrollo del programa como propuesta de solución.

Con la aplicación del programa de actividades físico-recreativas que proponemos en el capítulo II de nuestra tesis. Luego de haber aplicado durante 3 meses el aporte, estando convencido que ha sido insuficiente el tiempo de puesta en práctica de la propuesta, pero al aplicar nuevamente los medios para la recopilación de la información necesaria para constatar la efectividad del aporte mediante la encuesta, entrevista y observación a diferentes actividades, pudimos comprobar que:

## **ANALISIS DE LOS RESULTADOS.**

### **RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES:**

- 1- El 93.3% manifestó que realizan actividades recreativas y que estas son de su agrado.
- 2- El 100 % se sienten motivados a participar en las actividades.
- 3- Sienten que ha mejorado su memoria y coordinación de los movimientos un 86.6 %.
- 4- El 93.3 % se sienten menos agotados, expresan que cuentan con el tiempo necesario para realizar las actividades.
- 5- El 100% expresa que puede caminar mejor y más rápido.
- 6- El 80 % se consideran más útiles, amistosos y atendidos.
- 7- Que los juegos participativos le gustan por que les proporciona alegría y conocimiento 86.6 %.
- 8- El 93.3 % opina que necesitan un espacio para su esparcimiento, reuniones, actividades, etc., donde ellos puedan intercambiar diferentes criterios.  
  
El 80% hace referencia a la necesidad de un instructor o promotor cultural que les organice actividades relacionadas con la música la danza y el teatro.

### **RESULTADOS DE LA ENTREVISTA FINAL A LAS FUENTES DE INFORMACIÓN.**

La entrevista realizada a los profesor de cultura física de la escuela comunitaria luego de aplicado el programa de actividades físico-recreativas,

se mantuvieron las irregularidades en la atención al círculo y los cambios de profesores producto a la salida al exterior a cumplir misión aunque las afectaciones fueron menores ya a las múltiples actividades que se realizaron lograron atenuar esta dificultad manteniendo a los adultos y adultas mayores entretenidos.

Resaltan que el apoyo del consejo popular contribuyo a que los abuelos pudieran asistir a diferentes actividades fuera de la comunidad, siéndole difícil aun ir a las actividades planificada por la escuela comunitaria, ya que realizan en su mayoría, en áreas del estadio Calixto García, siendo difícil su traslado a este lugar.

Expresa el profesor que atiende el círculo de abuelos que la cantidad y calidad de las actividades recreativas han aumentado, al igual que la atención que reciben los adultos mayores y el deseo de asistir a las mismas así como la participación de los demás factores comunitarios, aspecto este digno de reconocer en el apoyo a los paseos planificados en el programa.

Mejorando la participación de los adultos y adultas mayores en las actividades programadas por la escuela comunitaria, el consejo popular y los diferentes factores de la comunidad, aspecto este que mejora los resultados del diagnostico inicial de la investigación.

## **OBSERVACIÓN A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS LUEGO DE APLICADO EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES.**

Los 7 aspectos que se observaron al inicio de la investigación nuevamente se utilizaron en la guía de observación de las actividades realizadas en la comunidad y las mismas limitaciones.

Con la aplicación de las actividades del programa la variedad de las actividades realizadas tornaron recreativas, donde primo la creatividad del profesor y los miembros del círculo de abuelos, la variedad y el deseo de participación de los adultos y adultas mayores fueron en ascenso, alcanzando valores elevados con relación a las del diagnostico.

La participación de los miembros del círculo de abuelos fue en promedio de

un 89,6%, donde asistieron alrededor de 150 abuelos de otros círculos en las invitaciones de las diferentes aldeas de encuentro realizada en los 3 meses de la aplicación del programa, participó el profesor del círculo, 3 técnicos de recreación, el jefe del departamento de la escuela comunitaria, miembros de la FMC, CDR, representantes del consejo popular y familiares de la muestra de nuestra investigación,

Participaron los adultos y adultas mayores con entusiasmo en las actividades quedando satisfecho con la oferta a su disposición de actividades y satisfecho con la participación de los diferentes factores que contribuyeron a lograr los objetivos propuestos, aunque propusieron incluir juego tradicionales como el papalote para recordar su infancia e interactuar con sus nietos y bisnietos aspecto este a reconsiderar para la concreción del programa propuesto en nuestra investigación.

En el diagnóstico la motivación no fue buena por no caracterizarla de mala, se noto un incremento de la espontaneidad a participar en las actividades organizadas logrando un incremento en la alegría, satisfacción y participación activa en los diferentes juegos convocados por el profesor aspectos estos conllevan al incremento de la motivación.

**Limitaciones:** Continuo la carencia de recursos materiales, aunque la utilización de los paseos suplieron estos al igual que la creación de algunos por el profesor con productos reciclables. El apoyo del consejo popular con el transporte, la logística y el médico de la familia con la enfermera fue de destacar y felicitar.

Al comparar los aspectos evaluados en el diagnostico y post la aplicación del programa de actividades físico recreativo es significativo de destacar el incremento en los indicadores medidos como aparece y pueden observar en la tabla No 1 en los anexos de la investigación.

## CONCLUSIONES

1. Se analizaron los fundamentos teóricos que dieron paso a la elaboración del programa de actividades físico-recreativas donde recoge los aspectos esenciales de la realización de ejercicio físico y Recreación de la tercera edad, demostrando las posibilidades del aporte de la riqueza teórica metodológica y práctica de esta propuesta, mediante una aplicación consecuente y adecuada de actividades recreativas.
2. Con esta investigación se diagnóstico la muestra investigada, así como a los profesores y factores comunitarios entrevistados, determinaron las limitaciones existentes en la comunidad objeto de estudio respecto al empleo de la recreación como vía de mejorar el estilo de vida de los adultos y adultas mayores.
3. Con la elaboración y aplicación del programa de actividades físico-recreativas como una nueva oferta en función de beneficiar la salud física y mental de los adultos mayores.
4. Con la implementación de la programa de actividades físico-recreativas se evidenció una mejora en la salud física y mental de los adultos mayores, manifestado en:
  - La participación en las actividades.
  - Estados de ánimos favorables.
  - mantenimiento de las capacidades físicas y habilidades.
  - Disminución en la dependencia de los medicamentos y dolores articulares.

## RECOMENDACIONES.

1. Prolongar la investigación para profundizar los resultados de la misma y continuar con la mejora del estilo de vida de los adultos y adultas mayores de Nuevo Holguín.
2. Extender la experiencia a otros sectores de la escuela comunitaria de Pedro Días Cuello.
3. Aplicar el método criterio especialistas para la validación del programa de actividades físico-recreativas en futuras investigaciones.

## ANEXOS

### ANEXO 1.

#### ENCUESTA INICIAL A LOS ADULTOS Y ADULTAS MAYORES.

Estimado Adulto Mayor de la Comunidad de Nuevo Holguín, esta encuesta va dirigida a ustedes con el objetivo de conocer sus expectativas, gustos y preferencias por las actividades físico-recreativas y necesitamos de su mayor colaboración.

1. ¿Padece de algún tipo de enfermedad?

Si\_\_ No\_\_

De padecer, seleccione con una X cuales de ellas

Hipertensión Arterial\_\_

Diabetes\_\_

Obesidad\_\_

Artritis\_\_

Artrosis\_\_

Problemas circulatorios\_\_

Asma\_\_

Otros\_\_\_\_\_

2. ¿Realiza actividades físicas?

Si\_\_ No\_\_ A veces\_\_ Cuales\_\_\_\_\_

3. De las siguientes actividades, seleccione cuales de ellas le gustaría practicar.

Excursiones\_\_

Juegos de mesa\_\_

Caminata\_\_

Concursos\_\_

Actividades culturales\_\_

Actividades con otros círculos de abuelos

Otras\_\_

4. ¿Qué horario le parece el más adecuado para la práctica de actividades físicas?

Mañana\_\_ Tarde\_\_ Noche\_\_

5. Si se organiza un grupo de actividades físico-recreativas para los adultos mayores ¿Usted participaría?

Si\_\_ No\_\_

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



## **ANEXO 2**

### **ENCUESTA FINAL A LOS ADULTOS Y ADULTAS MAYORES.**

- 1- Las actividades físico-recreativas que recibes son de su agrado.
- 2- Se siente con deseos y motivado a participar en las actividades-físico recreativas.
- 3- Como se siente luego de participar en las actividades que se desarrollan.
  - Cansado.
  - Coordina mejor sus movimientos.
  - Se le olvidan las cosas.
- 4- Han mejorado sus movimientos físicos.
- 5- Les alcanza el tiempo para participar en las actividades físico-recreativas o se sienten agotado para efectuar las mismas.
- 6- Se siente rechazado por sus compañeros, familiares y sociedad en general.
- 7- Les gustan las diferentes actividades, juegos y paseos que realizan en las actividades físico-recreativas.
- 8- Les gustaría realizar alguna sugerencia que mejore el programa de actividades físico-recreativas.

## **ANEXO. 3**

### **ENTREVISTA A LAS FUENTES DE INFORMACIÓN.**

**Objetivo:** Obtener información referente a las actividades recreativas que tienen que ver con los adultos y adultas mayores del consejo popular.

1-Población que integra la Zona especialmente la del Adulto Mayor con énfasis de la circunscripción # 35, la atención al círculo de abuelo es estable.

2- Que aspectos afectan la asistencia de los adultos y adultas mayores a las clases y a las actividades gigantes o centrales.

3- Oferta de actividades para el Adulto Mayor por las diferentes organizaciones existentes en la circunscripción.

4-Condiciones de las aéreas para el desarrollo de las actividades físico – recreativas.

### ANEXO 3: PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN PARA VALORAR LAS ACTIVIDADES QUE SE OFERTAN AL ADULTO MAYOR.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
	Participación del adulto mayor			
	Participación de entes comunitarios			
	Grado de satisfacción			
	Cumplimiento de objetivos			
	Calidad de la actividad			
	Protagonismo y motivación			
	Variedad de actividades ofertadas			
	Limitaciones (salud, material recursos etc.)			

#### Indicadores de evaluación:

##### Aspecto 1 y 2

- **Bien:** Si participan del 85 al 100 % de la muestra.
- **Regular:** Si participan del 70 al 84 % de la muestra.
- **Mal:** Si participan menos del 70 % de la muestra.

##### Aspecto 3

- **Bien:** Manifiestan estar satisfechos con la actividad del 85 al 100 % de la muestra.
- **Regular:** Manifiestan estar satisfechos del 70 al 84 % de la muestra.
- **Mal:** Manifiestan estar satisfechos menos del 70 % de la muestra.

#### Aspecto 4

- Bien: se cumple el objetivo en su totalidad.
- Regular: Se cumple el objetivo parcialmente.
- Mal: No se cumple el objetivo.

#### Aspecto 5

- Bien: La actividad tiene calidad.
  - Si participa el 95%
  - Se inicia en tiempo la actividad
  - Están garantizados medios y recursos
  - -Se cumplen los objetivos
- Regular: Se desarrolla la actividad con algunas insuficiencias.
  - Si participa del 94 al 85%
  - Se inicia con menos de 10 minutos de retraso
  - Se garantizan los recursos con dificultad en uno o dos recursos o medios
  - Se cumplen parcialmente los objetivos
- Mal: deficiente desarrollo de la actividad.
  - Participan menos del 70 %
  - Se inicia fuera de tiempo con más de diez minutos de retraso
  - Falta de recursos que afecta el desarrollo de la actividad.
  - No cumple los objetivos

#### Aspecto 6

- Bien: del 85 al 100 % de la muestra tienen un papel protagónico en la actividad. Se muestran motivados y alegres.
- Regular: 70 al 84 % de la muestra tienen un papel protagónico en la actividad. Existen algunos desmotivados.
- Mal: menos del 70 % de la muestra tienen un papel protagónico en la actividad, existen evidentes muestras de desmotivación.

#### Aspecto 7

- Bien: Se le oferta más de 6 actividades a los adultos y adultas mayores.

- Regular: Se le oferta entre 5-3 actividades a los adultos y adultas mayores.
- Mal: Se ofertan 2 o menos actividades.

Limitaciones: Se consideran dentro de la evaluación, las limitaciones de salud que incidan en la asistencia participación y desarrollo de las actividades así como la falta de recursos materiales ,humanos y de logística que afecten el buen desarrollo de las actividades , las cuales e reflejan dentro de cada una de las observaciones efectuadas.

ANEXO 4 ANALISI DE LOS RESULTADOS.

TABLA NO. 1

Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
	B		R		M	
	DIG	POS	DIG	POS	DIG	POS
Participación del adulto mayor		x	x			
Participación de entes comunitarios		x			x	
Grado de satisfacción		x			x	
Cumplimiento de objetivos		x			x	
Calidad de la actividad		x			x	
Protagonismo y motivación			x			
Variedad de actividades ofertadas				x	x	
Limitaciones (salud, material recursos etc.)				x	x	

Preguntas De La Encuesta	Si	No	%
Las actividades físico-recreativas que recibes son de su agrado.	14	1	93.3%
Se siente con deseos y motivado a participar en las actividades-físico recreativas.	15	-	100 %
Como se siente luego de participar en las actividades que se desarrollan. Cansado. Coordina mejor sus movimientos. Se le olvidan las cosas.	13	2	86.6 %
Han mejorado sus movimientos físicos.	14	1	93,3%
Les alcanza el tiempo para participar en las actividades físico-recreativas o se sienten agotado para efectuar las mismas.	15	-	100%
Se siente rechazado por sus compañeros, familiares y sociedad en general.	12	3	80 %
Les gustan las diferentes actividades, juegos y paseos que realizan en las actividades físico-recreativas.	13	2	86.6 %.
Les gustaría realizar alguna sugerencia que mejore el programa de actividades físico-recreativas. -necesitan un espacio para su esparcimiento, reuniones -un instructor o promotor cultural.	14 12	1 3	93.3 % 80 %

## Bibliografía

1. Álvarez de Zayas C. (1996) Metodología de la investigación. Universidad de Oriente.
2. Acosta Moreno Jorge L. (2008) La Recreación, un Modelo Comunitario Cultural.
3. Argüelles Concepción, José Roger (2005) Un Activista de recreación física en la comunidad de Piedra blanca del municipio Holguín. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo."
4. Armas Reyes, Alexis Alejandro. (2002) Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo. Granma. Trabajo de diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
5. Ávila Rodríguez, Luís. (2007) Propuesta de un Plan Estratégico para el perfeccionamiento de las investigaciones en la Facultad de Cultura Física de Holguín. Tesis de Maestría. CEPES Universidad de la Habana.
6. Brito Gallego, Ignara. (2003), Influencia de los ejercicios físicos sobre el estado de salud de los adultos del Circulo de abuelos "Antonio Guiteras" del municipio Puerto Padre. Trabajo de Diploma. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
7. Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1991) 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo.
8. Castiñeiras García, Rita. (2004) Calidad de vida y Desarrollo Social en Cuba.
9. Colectivo de autores. Monografía. Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. La Habana. Facultad de agronomía.
10. Collazo González, Yanmy. (2004) Propuesta de un Programa Recreativo para los Estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo popular San Agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
11. Concepción Concepción, Francisco. (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gibara. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
12. Cuba. INDER (1999) Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de La Habana.
13. Cuba. INDER (2003) Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. Dirección Nacional Recreación. La Habana. Cuba.



14. Departamento de Recreación (1993). Turismo, fundamentos teóricos y metodológicos-La Habana: 117 p
15. Dumazedier, J (1964) Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial.
16. Díaz, Estela, Martínez Lozano, Josefa. (2001) Características biopsicosociales en una población anciana. Revista Cubana Enfermería 2003; 19(3)
17. Estévez Cullell. Migdalia, Margarita Arrollo Mendoza y Celia González Terry (2004) La Investigación Científica en la actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
18. Fullea Bandera, Pedro (1995) Institución de las Ludotecas en Cuba. Habana, Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios. 164 p.
19. Garcías, M. A Hernández, A y O. Santana. (1982) Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. Investigaciones científicas de la demanda en cuba. La Habana, Ed. Orbe.
20. García Caso, María Julia. (2006) Infomed y el adulto mayor. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas-Infomed. Ciudad Habana.
21. \_\_\_\_\_ (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la Juventud.
22. Gómez Cimiano, Jesús. (2003) El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la naturaleza. Revista Apunts Educación (Barcelona) 73p.
23. Gómez, F. (1987) Inicio de las actividades Recreativas al Aire Libre. España, alhambra.
24. González Rodríguez, Nidia y Argelia Fernández Díaz. (2003). Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Félix Varela.
25. Hernández, A. (1995) Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de una estrategia movilizativa. Trabajo Diploma. Holguín, Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo".
26. Leyva Gérez, Agustín. (2001) Programación Recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabazas, Sagua de Tánamo, Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
27. Leyva Hernández, Alexander. (2003) Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes del 10mo grado del IPVCE José Martí. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
28. León Alfonso, Juan C, Menéndez, Esther M y Jesús Marín. (2006) Impacto del envejecimiento en las Políticas y Programas Sociales, y en el sistema de

seguridad y asistencia social.

29. Lianet, Mario. (1990) Deporte y Salud. Apunts. Educación Física y Deporte (Barcelona) 19:87-91
30. Malagón Cruz, Y, Guevara González, A y L Brenes Hernández (2005) El envejecimiento demográfico y la atención al Adulto Mayor en Cuba. GERINFO. Publicación de Gerontología y Geriatria.
31. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts. Educación física y deporte (Barcelona) 70.
32. Martínez Leyva, Ramón y Sergio Bancoll Hernández (2002) Material de apoyo para profesores de recreación y Educación Física. Tesis de diplomado de recreación. Holguín, I.S.C.F "Manuel Fajardo".
33. Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación FUNLIBRE Costa Rica. 58,59p
34. Mateo J. L. (2003): Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física. Informe de investigación. FCF, Holguín.
35. Mateo Sánchez, Geovanis (2005) Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de la ESBU "Batalla de Sagua" en Sagua. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
36. Moreira, R. (1977). La Recreación, un fenómeno sociocultural. Impresora José A. Huelga, La Habana, Cuba.
37. Montes, Sonia, Maslos (1988). Juegos tradicionales. La Habana. INDER. 22p.
38. Montes de Oca García, Doris (2004). Influencia del círculo de abuelos en la evolución de las enfermedades articulares. Revista Cubana Enfermería 2004; 20(3)
39. Padrón Candelario, Lugo. (2007) Conjunto de juegos de mesa como una opción Recreativa para el Círculo de Abuelos del Reparto Nuevo del Consejo Popular Jagüey Cuyují.
40. Peña Marrero, Dayamí (1996) Experiencias en el desarrollo de actividades físicas recreativas en un CUD. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF.

41. Pérez, A. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo".
42. \_\_\_\_\_ (2003). Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional
43. \_\_\_\_\_ (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación cap I. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo". 79p.
44. Pérez Montero, Ofelia (2008) La gestión Medioambiental Integrada a Escala Comunitaria. Un análisis desde la relación calidad de vida- comunidad –medio ambiente. Universidad de oriente. Santiago de cuba.
45. Pérez Rodríguez, G. (2002) Metodología de la Investigación Educativa. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
46. Pérez Rodríguez., G. y I. Nocedo León (1983) Metodología de la Investigación pedagógica y Psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
48. \_\_\_\_\_ Recreación un fenómeno sociocultural. La Habana, I SCF. Conferencia mecanografiada.
49. Perdomo Márquez, Rafael (2003) La Programación recreativa y su influencia en el empleo sano del tiempo libre de los estudiantes del IPA " Seguidores del Che " del municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
50. Pileta Reyes, Yamilis (2006) Plan de actividades físico- deportivo- recreativo para los educandos de 5to y 6to grado del semi – internado Amistad Cuba – Holanda del municipio Moa. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
51. Pupo Mulet, Ramiro. (2006). Un activista de recreación física en la comunidad de Nuevo Holguín. Trabajo de Diploma. Holguín, ISCF.
52. Pupo Tamayo, R. M. (2002) Sistema de actividades físico recreativas para integrar la dimensión ambiental de la enseñanza primaria. Trabajo de diploma. Holguín. ISCF "Manuel Fajardo".

53. Rodríguez Diéguez, L. A. (2004) El animador popular en la Comunidad Salgacero. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
54. Rodríguez Millares, E. (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de La Habana, editorial Ciencias Sociales.
55. Sánchez Rodríguez, J. M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular Dos Ríos, Jiguany. Granma. Trabajo de Diploma. Holguín, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
56. \_\_\_\_\_ (2005). La Recreación Física como una de las vías para la formación cultural integral con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular, Dos Ríos, Jiguany. Granma.
57. Scharll, Martha (1994) La actividad física en la tercera edad Barcelona, Editorial Paedatrino. 245p.
58. Suárez, Ramos Felipa. (2007) La vejez: etapa superior del género humano. Órgano de la Central de Trabajadores de Cuba, La Habana, Cuba / E-mail [digital@trabaja.cip.cu](mailto:digital@trabaja.cip.cu), consultado 17/8/2009
59. Teoría General de la Recreación y Turismo Filial. (1979) Holguín -Granma, ISCF.
60. Urrutia Barroso, Lourdes. (2006) Sociología y trabajo Social aplicado. Editorial Deportes. La Habana.
61. Valdez García, Bárbaro y Col (2005) Orientaciones metodológicas para adultos y promoción de salud. INDER, La Habana, Cuba.
62. Vázquez Hernández, I, Bueno Salazar, Adriana. (2005) Consideraciones metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto de tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en la comunidad urbana y rural. Holguín. ISCF "Manuel Fajardo" Facultad Holguín.
63. WAICHMAN, P. (1993). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
64. Zamora, R. y García M. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.