



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA**

**Programa recreativo para los adultos  
mayores del reparto Mariana Grajales,  
Municipio de Banes**

Autor: Exon Castro Velázquez

Tutor: MS.c David Alberto Machín Pérez. Profesor Auxiliar

**Holguín 2021**

## **SINTESIS**

La investigación se proyecta a la solución de un problema científico, vinculado con las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en una comunidad urbana. Se profundiza sobre las concepciones actuales de tiempo libre, recreación, trabajo comunitario y actividades recreativo físicas. También se abordan aspectos relacionados con el adulto mayor y los cambios que se producen en estas edades. Se propone el programa recreativo, a partir del diagnóstico de las condiciones de la comunidad y sus intereses recreativos. Además se constata la pertinencia de la propuesta.

**INDICE****PAG**

Introducción	1
Desarrollo	6
Conclusiones	19
Recomendaciones	20
Bibliografía	21

## Introducción

El uso adecuado del tiempo libre en actividades recreativas sanas, es una temática de reflexión para los diferentes grupos poblacionales, es indudable la importancia de ella para el establecimiento de una calidad de vida adecuada, desde el nacimiento de cada individuo hasta la etapa adulta. Actualmente se incrementan las personas que sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre sitúa como etapa de envejecimiento poblacional, lo que constituye un reto para la sociedad y las instituciones que tienen la responsabilidad de atender a las personas de la tercera edad.

Las Naciones Unidas aportan datos sobre el tema investigado; en 1950 existían en el mundo 200 millones de personas mayores de 60 años, pero ya en 1975 esta cifra alcanzó los 350 millones, en el año 2000 alrededor de 600 millones, cifra que se duplicará en el año 2025, se pronostica que para esta fecha, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá más de 60 años y durante los próximos 25 años la población adulta mayor en la región aumentará de 91 millones a 194 millones, llegando a 292 millones para el 2050.

La población longeva crece a nivel mundial y Cuba no está excluida de este comportamiento, el 12% de los cubanos tienen 60 años o más, cifra que aumentará a un 20,1% en el año 2025. La esperanza de vida en el país es de 76.8 años, una de las más altas de América Latina, lo que denota un aumento en la expectativa de vida, por lo que se hace necesario incorporar la recreación a las actividades diarias, pues la misma ayuda a sostener una lucha constante a favor de su longevidad y por tanto, ser y sentirse más útil en la sociedad. Aunque la tercera edad, significa un crepúsculo del ser humano, un "envejecimiento activo" es posible si en él confluyen factores como una ocupación adecuada de su tiempo libre relacionada con una apropiada actividad física, mental productiva y social.

Las grandes agrupaciones de individuos, como característica inherente a las ciudades, genera en la mayoría de los casos, una vida social muy activa, que propicia al mismo tiempo un alto grado de socialización, lo que no quiere decir, que ello tenga implícito un buen desarrollo de la actividad física, porque muchos de sus miembros son afectados por el sedentarismo, que trae consecuencias negativas para la salud en general, como la ocupación de tiempo libre en actividades poco saludables. Lo que ocurre con frecuencia durante la tercera edad.

Para lograr una mejor calidad de vida en Cuba, el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, "Inder" como organismo de la administración central del estado, constituye un ejemplo concreto de los cambios revolucionarios producidos, cuyo propósito es la promoción de salud en la población, por lo que existen varios programas para darle atención a los diferentes grupos poblacionales, dentro de los cuales se encuentran los recreativos y de ellos, los correspondientes a los adultos mayores.

Constituyen antecedentes de esta investigación en el plano nacional los estudios que desarrollan el Pérez A (2003) relacionado con recreación física y tiempo libre y los que lleva a cabo sobre la recreación en las comunidades Ramos Rodríguez (2012). En la provincia Mateo (2009) en su tesis de maestría y en su trabajo de doctorado sistematiza los contenidos relacionados con la recreación y la preparación recreativa, lo que constituye a fundamentar teóricamente la investigación.

Machín D. P. (2019) investigan sobre la "Gestión de actividades recreativas desde la carrera de Cultura Física" y como parte de este resultado investigativo se desarrolla el proyecto extensionista "Pensando en ti". También se toman de referencia los trabajos de diplomas de Machín D.O. (2015) y Ruiz O. (2019).

El autor de esta investigación se vincula con la disciplina Recreación Física y conoce de estos estudios porque forma parte de un grupo científico estudiantil

relacionado con la Recreación y del proyecto extensionista desde el año 2018 y trabaja como profesor de recreación en el municipio Banes durante el verano 2018 y el 2019.

Teniendo en cuenta estos antecedentes se realiza un diagnóstico exploratorio en el reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes, se define como situación problemática que la situación epidemiológica que enfrenta el municipio Banes asociada a la COVID-19 limita la realización de actividades recreativas con los adultos mayores en la última etapa, lo que requiere del diseño de actividades recreativas acorde a la nueva normalidad.

Teniendo en cuenta lo planteado con anterioridad se determina el siguiente problema científico: ¿cómo elaborar un programa recreativo para la nueva normalidad, que al aplicarlo, favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes?

El objetivo que persigue la investigación es: estructurar un programa recreativo que favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes en las condiciones de la nueva normalidad.

#### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas para el empleo del tiempo libre del adulto mayor?
2. ¿Qué condiciones existen para desarrollar un programa recreativo en la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades durante el tiempo libre a los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes?

3. ¿Cómo se debe planificar un programa para la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades durante el tiempo libre para los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes?

#### **Tareas científicas:**

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas para el empleo del tiempo libre del adulto mayor.
2. Diagnosticar condiciones que existen para desarrollar un programa recreativo en la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades durante el tiempo libre a los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes.
3. Diseñar un programa para la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades durante el tiempo libre para los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes.

#### **Metodología para la realización de la investigación**

La metodología parte de los presupuestos teóricos y metodológicos del Materialismo Dialéctico, así como la utilización de métodos propios de la investigación cuantitativa y cualitativa, la triangulación de métodos, fuentes, teorías y concepciones. Elementos que constituyen vías en el proceso de revalidación de la investigación, desde la fundamentación teórica, donde se valoran concepciones relacionadas con tiempo libre, ocio, recreación, comunidad y las características propias del adulto mayor.

Entre los métodos teóricos más utilizados están el analítico-sintético, inductivo-deductivo, a partir de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis y síntesis, inducción y deducción. Entre los métodos empíricos, la observación simple y estructurada, que permiten al investigador ponerse en contacto directo con la realidad objeto de estudio, en especial las características de la comunidad,

de la muestra seleccionada y de las actividades recreativas físicas que se proponen.

Encuestas, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se van a desarrollar: intereses recreativos, lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias, entre otros elementos.

Entrevista a informantes claves, tomados como tales personas profundamente conocedoras de la problemática recreativa a estudiar, que aporten sobre el tema, para tener en cuenta sus opiniones y criterios, entre ellos: la secretaria de la delegación de la Federación de mujeres cubanas (FMC), dos presidente de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR), el Secretario General del Núcleo del Partido Comunista de la zona (PCC), el presidente del Consejo Popular, el médico enfermera de la familia, el subdirector de Cultura Física, y el director del Combinado Deportivo que atiende el Consejo Popular, que son personas que cuentan con amplios conocimientos acerca del medio y problema sobre el que seba a realizar el estudio.

La observación durante todo el proceso para desarrollar el diagnóstico.

Se toma de una población de 184 adultos mayores una muestra de 56, que representa el 30,43%

## **Desarrollo**

### **Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas para el empleo del tiempo libre del adulto mayor**

El tiempo libre es uno de los elementos necesarios que forma la recreación. Cada uno de ellos por si solos no constituyen valor en la actividad recreativa, en su conjunto la caracterizan como un espacio importante para elevar la calidad de vida de los individuos en la sociedad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la conducta de los individuos en la sociedad. La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida, establecen una relación entre la salud y la utilización adecuada del tiempo libre.

La realización de apropiadas actividades recreativas fortalece la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y como consecuencia, una buena salud posibilita un mayor y adecuado aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Las actividades de tiempo libre forman las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa la enseñanza, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece.

Pérez A. (2003) refiere que la recreación desempeña diferentes funciones entre las que se destacan: el ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción. La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación y en el consumo de los valores espirituales.

En este sentido se distinguen dos funciones básicas: reproducción, basada en la reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas. La otra función básica consiste en el desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Al realizar el análisis de la importancia que tiene el fenómeno recreativo, se demuestra que es una forma de participación, en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que prefiere, como expresión de una necesidad que se satisface y disfruta; que además aporta un mensaje ideológico y contribuye a elevar su calidad de vida .

A partir del triunfo de la Revolución en el año 1959 y en especial con la creación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) en el año 1961, la recreación toma una nueva dimensión en nuestro país, organizándose de forma masiva, asociada a los intereses de los diferentes grupos y etarios, con posibilidades de participación de todo el pueblo.

Primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y luego con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de la población y satisfacer sus intereses, para ello se desarrollan programas y actividades

recreativas. En gran medida la creación de los Consejo Populares posibilita que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrado por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representan en los Consejos Populares los combinados, los cuales deben proyectar su desarrollo, en relación a la Recreación Física tienen la posibilidad de recopilar la información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Las actividades recreativo físicas pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupo de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección es asumida por el participante.

La tercera edad, adulto mayor, la adultez tardía, o la vejez, según diferentes autores, comprende de manera aproximada el periodo que media entre los 60 y 80 años de edad, en la actualidad se habla de una cuarta edad a partir de los 80, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida. La adopción de los términos adulto mayor y tercera edad, para definir a este segmento de la población se refiere, en esencia, a su capacidad de mantenerse en una actitud de vigencia, en oposición a las denominaciones anteriores de anciano y vejez, cuya connotación se asociaba a incapacidad, invalidez y enfermedad.

La tercera edad, adulto mayor, la adultez tardía, o la vejez, según diferentes autores, comprende de manera aproximada el periodo que media entre los 60 y 80 años de edad, en la actualidad se habla de una cuarta edad a partir de los 80, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida. La adopción de los términos adulto mayor y tercera edad, para definir a este segmento de la población se refiere, en esencia, a su capacidad de mantenerse en una actitud de vigencia, en oposición a las denominaciones anteriores de anciano y vejez, cuya connotación se asociaba a incapacidad, invalidez y enfermedad.

Orosa T. (2006) plantea que el individuo que pertenece a la llamada tercera edad, a partir de los sesenta años de edad, etapa de jubilación se le identifica como adulto mayor o anciano. El término de anciano lo utiliza para referirse a personas que pasan de ochenta años. El término adulto mayor está ligado de forma indisoluble al envejecimiento. Este es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, es común a todas las especies. El ser humano en la edad adulta comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución, en este momento de la vida se detiene la madurez de estas funciones y comienza un periodo involuntario del que nadie puede escapar.

Ceballos J.L., (2005) precisa que el envejecimiento es el periodo de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales físicas, se hacen cada vez más manifiesto en comparación con periodos anteriores, es un proceso que comienza en el momento de la concepción, resultado de una terminación de la capacidad de adaptación, es la duración de la vida.

Agrega, Rojas J. L., que el envejecimiento se caracteriza por la merma paulatina, sistemática y finalmente la pérdida de las potencialidades fisiológicas de que está dotado el individuo al nacer, lo que trae como resultado (en las etapas más avanzadas) incapacidad creciente para desenvolverse y adaptarse al entorno en que ha vivido.

Una etapa normal de la vida, lo es el envejecimiento del organismo humano, es un proceso que va en ascenso, que depende no solo de causas biológicas y psicológicas, sino de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. En el hombre este proceso, adquiere una característica especial, por ser consciente y vivir en sociedad, lo cual implica que, además de los problemas orgánicos, se añadan otros como la inadaptación familiar y social, que muchas veces lo arrastran al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento crónico, que generan problemas de salud físicos y mentales, acarreando problemas con su autoestima y relaciones interpersonales.

La actividad física tiende a disminuir con la edad, como consecuencia de los factores biológicos y sociales, al dejar la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido. Sin embargo está demostrado la existencia de diferencias fisiológicas notorias al comparar atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

### **Diagnóstico de las condiciones para desarrollar un programa recreativo en la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades recreativas con los adultos mayores del reparto Mariana Grajales**

El reparto Mariana Grajales, se encuentra ubicado en el municipio de Banes, al extremo norte del municipio de Holguín, su población de 543 personas, predominan entre sus habitantes los de origen obrero, la actividad económica es variada.

Las principales problemáticas de la localidad se relacionan con: alcantarillado deficiente, infraestructura vial en mal estado producto a la destrucción del asfalto de las calles, el fondo habitacional presenta dificultades. En lo social se manifiesta un alto índice de tabaquismo y alcoholismo, la existencia de problemas en la convivencia familiar.

La cifra de adultos mayores es de 184, por lo que el índice de esta población es de 18,4 %, de los cuales 53 se encuentran vinculados a las tareas del hogar, 49 están jubilados, 50 son amas de casa y solo 32 están incorporados a las actividades del círculo de abuelos en la comunidad, para un 32.8%, existe en el área una cátedra del adulto mayor.

Los adultos mayores de esta comunidad se sienten muy bien atendidos por el sistema de atención a la familia (SAF), ya que es un programa de la Revolución para aquellas personas de la tercera edad que no tenga apoyo familiar, también se sienten muy satisfechos con la atención a su salud y las actividades relacionadas con la cultura y las actividades físicas.

Consideran que los diferentes factores de la comunidad, si realizan diferentes actividades donde ellos participan, pero todavía se pueden aprovechar mejor las potencialidades para la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y culturales en función de favorecer la calidad de vida. Existe la divulgación de las actividades previstas a desarrollarse con este grupo poblacional y cuando se desarrollan actividades vinculadas al INDER tienen calidad.

*Los atiende una profesora de recreación la cual es Licenciado en Cultura Física , con más de 10 años de experiencia y tiene una gran preparación, se considera que si le dedica el tiempo necesario a los adultos mayores, por lo que los mismos se sienten muy bien atendidos por ella. Existen 7 activistas, que tienen buen conocimiento sobre las actividades recreativas, por lo que existe buena organización a la hora de realizar las actividades.*

*Al valorar los vínculos con otros organismos,* además del INDER se integra Salud Pública, la casa de abuelos de la localidad, Cultura, Cooperativas, Comercio y las organizaciones políticas y de masas, que se unen.

Este año tiene diferentes particularidades porque todo el territorio nacional se encuentra bajo la presión de la pandemia COVID-19 y aunque se pueden realizar actividades organizadas, es necesario mantener medidas de protección y aislamiento entre ellas: incrementar la unidad entre los diferentes factores de la comunidad y en especial con Salud, para que pesquisen a todas las personas antes de que se incorporen a las actividades recreativas, no realizar actividades que necesiten contacto físico en extremo, mantener distancia entre los participantes, extremar las medidas higiénicas, entre ellas el lavado de las manos.

El análisis estratégico permite organizar la información para la proyección del programa recreativo para lo que se definen las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Fortalezas: integración de los factores de la comunidad para atender a los adultos mayores, existencia de activistas y profesionales de la Cultura Física con preparación. Divulgación adecuada de las actividades.

Debilidades: no se aprovechan las potencialidades existentes en la proximidad de la comunidad para realizar actividades en contacto con la naturaleza, pocos medios materiales, solo el 32% están incorporados círculo de abuelos en la comunidad.

Las oportunidades las constituyen las orientaciones aprobadas a nivel nacional por el INDER, que le dan prioridad a las actividades deportivas y recreativas, la existencia de investigaciones en la propia facultad de Cultura Física y Deporte, que permiten generalizar experiencias relacionadas con la cultura del empleo del

tiempo libre del adulto mayor y el cuidado del medio ambiente. La política cubana de atender de forma prioritaria a la tercera edad.

Como principal amenaza está presente la situación que genera la pandemia del COVID-19, que limita desde hace más de un año las actividades normales con los adultos mayores, los cuales están sometidos a una influencia psicológica negativa a partir de las situaciones de enfermedad que se presentan en su entorno, lo que incluye el miedo a enfermarse o que se enferme su familia, además se realizan pocas actividades físicas y en contacto con la naturaleza. Limitaciones financieras que tiene el país que afecta la compra de medios esenciales para desarrollar las actividades físico- recreativas.

**Diseño de un programa para la nueva normalidad, que favorezca la realización de actividades recreativas durante el tiempo libre, para los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes**

Objetivo:

Planificar un programa recreativo para la nueva normalidad, que al aplicarlo, favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores del reparto Mariana Grajales del Municipio de Banes

Metas

1. Organizar la recreación los fines de semana con mayor aprovechamiento de las posibilidades que brinda el entorno y realizar actividades en contacto con la naturaleza, asegurar por lo menos 2 actividades mensuales.
2. Incrementar el desarrollo de actividades recreativas para los adultos mayores, durante la nueva normalidad, cumpliendo los protocolos para la protección contra la COVID-19.
3. Aumentar la cantidad de miembros del círculo de abuelos a partir de una mayor incorporación de los que no pertenecen, a las actividades recreativas.

### Plan general de actividades

Nº	Actividades	Fecha	Lugar	Dirige
1	Conversatorio sobre las medidas para enfrentar la COVID-19 durante la nueva normalidad	<b>Diciembre 2021</b>	<b>Casa abuelo</b>	Castro, enfermera
2	Video sobre importancia de las caminatas y las actividades en contacto para la salud de la tercera edad	Diciembre 2021	Casa abuelo	<i>Castro, enfermera</i>
3	Itinerario recreativo por la ciudad e intercambio con historiador	Enero, Junio 2022	Banes	<i>Castro, profes de Cultura física activistas</i>
4	Intercambio con otros Círculos de Abuelo	Marzo, mayo 2022		<i>Castro, profes de Cultura física activistas</i>
5	Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al 26 de julio	Julio 2022	Estadio	<i>Ruiz, profesor de Cultura física activistas</i>
6	Juegos de habilidad mental	Semanal 2022	Casa de los abuelos	<i>Activistas</i>
7	Viaje a playa Guardalavaca, con un acompañante (Transporte Automotor)	Julio 2022	Guardalavaca	<i>Castro, profes de Cultura física</i>
8	Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al cumpleaños del Comandante en Jefe	Agosto 2022	Estadio	<i>Castro, profes de Cultura física</i>

9	Mesa cubana por el fin del Verano, con un familiares	Febrero, junio y agosto 2022	Casa y abuelo	Castro, profes de Cultura física, enfermera, activistas
---	--	------------------------------	---------------	---

### Sugerencias metodológicas

- Realizar acciones educativas que demuestren la importancia de las actividades en contacto con la naturaleza para la salud de las personas de la tercera edad.
- A partir del análisis con los abuelos se determina el día y la hora para realizar cada una de las actividades, una a la semana.
- Se les motiva a que al menos lo acompañe un familiar a las actividades en contacto con la naturaleza.
- Se realizan coordinaciones con transporte para asegurar los viajes a Guardalavaca y a la casa natal de Fidel.
- Los festivales deportivos recreativos se realizan para todos los grupos de edades a los abuelos se incorporan como participantes y además como espectadores y públicamente en la apertura y la clausura se le reconoce su participación.
- Si en el transcurso del verano ellos proponen alguna otra actividad en contacto con la naturaleza, se valora y si es posible se le da aseguramiento.

Las actividades recreativas comunitarias son las siguientes:

1. Conversatorio sobre las medidas para enfrentar la COVID-19 durante la nueva normalidad

Objetivo: demostrar con ejemplos concretos y argumentos científicos la influencia las acciones a desarrollar para evitar la COVID 19 en la nueva normalidad.

Organización: en la Casa de Abuelo la enfermera de conjunto con el profesor de recreación solicita algunas intervenciones y se ponen ejemplos concretos sobre el tema.

2. Video sobre importancia de las caminatas y las actividades en contacto con la naturaleza para la salud de la tercera edad

Objetivo: demostrar con ejemplos concretos y argumentos científicos la influencia positiva de las caminatas y las actividades en contacto con la naturaleza para mantener un adecuado estado de salud de los adultos mayores

Organización: en la Casa de Abuelo se les proyecta este material y al final la enfermera de conjunto con el profesor de recreación solicita algunas intervenciones y se ponen ejemplos concretos sobre el tema, se aprovecha para presentar la propuesta de actividades en contacto con la naturaleza para el Verano.

3. Itinerario recreativo e intercambio con historiador

Objetivo: lograr esparcimiento y recreación en los adultos mayores, rememorando acciones históricas que se desarrollaron en el territorio.

Tiempo de duración: 3 horas. Especialista que dirige: historiador y profesor de recreación. Recursos necesarios: coordinar merienda.

Descripción: en referencia con las fechas relacionadas a la historia local, se planifican estas visitas a lugares de interés. Con anterioridad se investiga

sobre la importancia del lugar que se va a visitar, qué hecho ocurrió allí, qué figuras participaron, para esto se invita a especialistas que apoyen la actividad. Se proponen: visita a los museos y otros lugares de interés.

Evaluación: según la calidad de la misma.

Observación: Se motiva para que los acompañe algún nieto o familiar joven.

Resultados alcanzados: logros obtenidos en la actividad desarrollada.

#### 4. Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al 26 de julio

Objetivo: Que los adultos mayores se incorporen a algunas de las actividades que se desarrolla en el festival deportivo recreativo realizando diversas actividades recreativas culturales, juegos de mesas y como espectador en las diferentes áreas así como emplear el tiempo libre de forma sana.

Materiales: soga, juegos de dominó, dama, barajas, parchís, pelota de voleibol, fútbol, baloncesto y equipo de audio.

Organización: se formarán áreas con las distintas actividades que se ofertan y cada cual escoge en cuál va a participar. Además se definen las áreas y los responsables, al final se realizan la clausura, donde se felicita a los participantes y a los que se destacaron por su activa participación. Tanto en la apertura como en la clausura se hace referencia a la asistencia y participación del círculo de abuelo.

Desarrollo: las ofertas son, juegos de mesa: dominó, dama, barajas y parchís, tracción de la soga, juegos pre-deportivos como voleibol y fútbol y en la parte cultural competencias de baile, canto e imitación. Pueden sumarse los adultos mayores a estas actividades de acuerdo a sus posibilidades con los diferentes grupos de edades para que puedan disfrutar de la actividad.

Reglas:

- ✓ Cada actividad tiene sus reglas específicas.
- ✓ Mantener la disciplina y organización en todo momento.

## 5. Juegos de habilidad mental

- Nombre. Busco mi casa.

Objetivo: mejorar la movilidad de todas las articulaciones, la capacidad de reacción y traslación, así como las relaciones interpersonales.

Formación: se dibujará en el piso un círculo menor a la cantidad de jugadores.

Desarrollo: todos se desplazan por el área al compás de palmadas, a la señal del profesor cada uno ocupa un círculo, queda uno sin lugar, este imitará a un animal cuadrúpedo, también puede variarse el compás y la forma de desplazarse.

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

- Nombre. Busca tu media naranja.

Objetivo: contribuir a la formación de valores como la solidaridad, la ayuda mutua, la autoestima y la recreación sana.

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

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

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

## **Conclusiones**

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos asumidos, facilitan la contextualización de conceptos y enfoques en temas básicos para desarrollar la investigación, como tiempo libre, comunidad y adulto mayor.
2. El diagnóstico en la comunidad de referencia, permite determinar de forma integral sus características, interpretar los factores internos y externos a tener en cuenta para la propuesta de actividades recreativo físicas que ocupen adecuadamente el tiempo libre de los adultos mayores en la nueva normalidad.
3. La propuesta de programa recreativo define las actividades con sus indicaciones metodológicas y se corresponde con el diagnóstico realizado y las perspectivas existentes para la nueva normalidad.

## **Bibliografía**

1. Bain, J. G. (2006) Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 12 de marzo 2008, 7p.
2. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García. (en soporte digital, s.a.) El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey Cuba, Ediciones Ácana, 24p.
3. Castellano, Ana M. (2009) Planificación Popular, adaptabilidad situacional e inserción Social. Disponible en: [www.PNUD.bo/modov2](http://www.PNUD.bo/modov2). Consultado: 12 de diciembre del 2010,7p.
4. Ceballos, Jorge Luis. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 256p
5. Colectivo de autores. (2008) Los juegos menores con balón, una variante de Recreación en adultos mayores. Disponible en soporte digital. La Habana, Revista Monografía.com., 4p.
6. Devesa Colina, Evis (1992) El Anciano cubano. La Habana, Editorial Científico Técnico, 28p.
7. ----- (1992) Geriatria y Gerontología. La Habana, Editorial Científico Técnico, 26p.
8. Fullea, Pedro y colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER. La Habana, Cuba, 81p.
9. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 3 de abril del 2001. 12p.
10. Hernández González, Alberto. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 12 de octubre del 2008, 4p.
11. Hernández Mendo, A. (1999) La Psicología del deporte en el ámbito de los programas de Actividad Física Municipal. Revista digital. Educación Física y deportes (Argentina). 4(15):1-10 agosto. Consultado: 10 de marzo del 2009, 25p.
12. Machín Pérez, D y Colectivo de autores. Proyecto extensionista pensando en

- ti. DeporVida Enero Marzo 2018.
13. Machín Pérez , D y Machín Oca, D. Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. Revista digital DeporVida, vol. 14 No.31 Enero marzo 2017.
  - 15 Machín Oca, D. Actividades recreativo físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad del consultorio cuatro, Máximo Gómez Báez, Holguín. Trabajo de Diploma. Año 2015
  14. Martínez Badalo, Juan C y col, (2008) Grupo de actividades recreativas para elevar la participación del adulto mayor. Instituto Superior de Cultura Física ‘ Manuel Fajardo’, 15p.
  15. Núñez, Natalia y Col. (2008) Adulto Mayor. Universidad de Chile. Facultad de Medicina. Escuela terapia ocupacional, 1-15p.
  16. Ochoa Umbarila, José D. (1999) El adulto mayor. Colombia. Monografía. com. Consultado 2 de abril del 2008, 3p.
  17. Orosa Fraiz, Teresa. (2003) La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Cuba, Editorial Félix Varela, 13p.
  18. Partido Comunista de Cuba. Documentos del VI Congreso y la Primera Conferencia del PCC. Impreso en la Empresa Poligráfica de Holguín. Febrero del 2012.
  19. Pérez Sánchez, Aldo. (en soporte digital, 2003) Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física,” ManuelFajardo”, 82p.
  20. Quevedo Mas, Kendra L. (2008) Juegos menores para favorecer la motivación hacia los ejercicios en los adultos mayores del círculo de abuelo “Celia Sánchez Manduley. Trabajo de diploma, Instituto Superior de Cultura Física”Manuel Fajardo”. Sede Municipal Báguanos, 21p.
  21. Ramos, Rodríguez, Alejandro (en soporte digital, 2009) Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana, 118p

22. Rodríguez Milanes, Eulogio. (2006) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 126p.
23. Rojas Martínez, Jorge Luis. (2008) La educación física y el envejecimiento. Trabajadores. (La Habana), abril: 5.
24. Ruiz O.(2019). Programa recreativo durante el verano para los integrantes del círculo de abuelo de Tacajó. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín.
25. Solís Torres, Milagro. (2008) Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas, central Municipio Artemisa (Cuba). Monografía.com., Consultado: 7 de abril del 2011, 37p.
26. Suárez Portelles, Jorge M. (2009) Alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. Tesis de Maestría (Máster en Actividad Física en la Comunidad). Holguín. F.C.F. "Manuel Fajardo", 10p.
27. Vera, Martha. (en soporte digital, 2007) Significado de la calidad del adulto mayor para sí mismo y para su familia. Análisis de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional de San Marcos. Ciudad Lima. Perú, 29p.

## **Anexos**

### **Anexo No1**

#### **Encuesta a la muestra**

Objetivo: Conocer sobre la realidad preferencial de los adultos mayores: intereses y necesidades recreativas, lugar y compañía para el desarrollo de las actividades de tiempo libre.

Estimado estudiante:

Como parte de una investigación que se realiza para elaborar el trabajo de Diploma para optar por el título de licenciatura en Cultura Física, que consiste en realizar propuestas de actividades física recreativas organizadas en un programa necesitamos que responda las siguientes interrogantes, consideramos que sus declaraciones influyen en la calidad de la propuesta. Se les agradece su cooperación

**1.** Marca con una X los aspectos que se relacionan con tus inclinaciones personales.

#### ***Me gusta:***

- 1. - Descansar pasivamente.
- 2.- Estudiar y auto prepararme.
- 3.- Desarrollar actividades físicas-deportivas: caminar, nadar, practicar deportes u otras con estos fines.
- 4.- Realizar actividades con la familia no recreativas: visitas a enfermos, actividades religiosas, cuidado de niños, etc.
- 5- Realizar actividades al aire libre: acampar, pescar, cazar, ir de campismo, ir a la playa, ir a la piscina, ir de excursiones, senderismo, orientación, rutas ecológicas, visitas a parques naturales, ciclo turismo, caminar por la ciudad y sus alrededores con mis amigos, cuidado de plantas, jardinería doméstica, etc. Especifique cuál(es).

- 6- Juegos de mesa, juegos de salón, etc.
- 7.- Asistir a espectáculos artísticos-culturales o deportivos: musicales, conciertos, exposiciones, festivales, cine, teatro, circo, eventos deportivos, etc.
- 10.- Visitar museos, bibliotecas, monumentos, ruinas, zonas arqueológicas, lugares de interés histórico, turístico, artístico – cultural o deportivo, etc.
- 11.- Participar en peñas culturales y/o deportivas, coloquios charlas, debates, etc.
- 12.- Participar en actividades culturales – recreativas al aire libre o centros recreativos relacionados con la música (su audición y baile), de animación y participación, etc.: descargas, discotecas, club, reservados, etc.
- 13.- Asistir a fiestas (15, bodas, cumpleaños, etc.), visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participar en actividades de la comunidad.
- 14.- Escuchar la radio o equipo de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- 15.- Leer libros, revistas, periódicos, etc.
- 16.- Formar parte de algún grupo o realizar colecciones de sellos, antigüedades, postales, llaves, libros raros u otros.
- 17.- Meditar, auto relajarte o estar sin hacer nada.
- 18.- Otras\_\_ ¿cuál(es)?

2. Escriba en orden de preferencia el número de las 5 que más le gustaría realizar en su tiempo libre, de ellas especifique, ¿cuál(es)? si es preciso.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Marque con una X el lugar(es) y la compañía(s) que prefieres para la realización de estas actividades.

**Me gusta realizar las actividades en:**

- La comunidad.

- La ciudad.
- Al aire libre (contacto con la naturaleza).
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

***Me gusta realizar las actividades en compañía de:***

- Amigos.
- La familia.
- Personas de la comunidad.
- Otros. ¿Diga cuál(es)?

## Anexo 2

### **Guía para realizar el diagnóstico**

Para la organización del diagnóstico el investigador realiza el análisis del entorno, donde se tiene en cuenta la comunidad y sus alrededores, para buscar las potencialidades para la propuesta del programa de actividades recreativas donde valora los siguientes indicadores:

#### I. Espacio/contexto

- Factores sociodemográficos ( características de la comunidad y de la escuela primaria)
- Interrelaciones sociales.(organizaciones políticas y de masas, centros económicos existentes y posibilidades para apoyar las actividades recreativas de la escuela)
- Oferta / demanda (Actividades recreativas que se ofertan, evaluación de los programas recreativos precedentes)

#### II. Profesores de Educación Física, de recreación y otras personas que puedan apoyar el programa recreativo

- Preparación.
- Experiencia.
- Vocación.

#### III. Población

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

#### IV. Caracterización Institución organizadora

- Recursos con que cuenta pedagógica de los escolares
- Recursos que hacen falta para asegurar las necesidades materiales del programa, dónde gestionarlos.

