



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

## **Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física**

**Programa recreativo para los adultos  
mayores durante nueva normalidad en el  
verano**

Autor: Vladimir Antomachin de la Cruz.

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

**Holguín 2021**

## **Resumen**

El trabajo de diploma titulado "Programa recreativo durante el verano para los adultos mayores de la Comunidad Canal #3" plasma un estudio sobre los fundamentos teórico- metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas para el empleo del tiempo libre del adulto mayor y diagnostica las condiciones que existen para desarrollar este programa recreativo. Para el desarrollo de esta investigación se utilizan diferentes métodos de nivel teórico: análisis de fuentes, analítico- sintético, inductivo-deductivo y de nivel empírico: observación, encuestas y entrevistas. El resultado del mismo consiste en el diseño del programa Recreativo aprovechando las potencialidades del entorno, partiendo del diagnóstico que se realiza en esta etapa.

## Índice

Introducción	1
Desarrollo	6
Conclusiones	24
Recomendaciones	25
Bibliografía	26
Anexos	28

## Introducción

El uso correcto y adecuado del tiempo libre en actividades recreativas es de vital importancia para el establecimiento de una calidad de vida adecuada, desde que inicia la etapa de vida de cada individuo hasta la etapa adulta. Existe incremento de las personas que sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre sitúa como etapa de envejecimiento poblacional, lo que constituye un reto para esas instituciones que atienden esta etapa de vida, además del papel tan importante que juega la sociedad.

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 del DrC. 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, además Machín (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. (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 2019 y trabaja como profesor de recreación en el municipio Frank País durante el verano 2019 y el 2020, además desde que recibe la asignatura Recreación Básica, en el

segundo año de la carrera, comienza a estudiar la comunidad donde reside para dar respuesta a las tareas docentes y trabajos independientes que se le orientan.

La comunidad Canal #3 del municipio Frank País que a pesar de que es una comunidad creada desde los primeros años de nuestra revolución no existe un proyecto específico dirigido al adulto mayor, aunque se realizan algunas actividades en el ámbito recreativo con estas personas.

Por todo lo antes expuesto se pretende dar solución al siguiente problema científico:

¿Cómo elaborar un programa recreativo, que favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad Canal #3 del municipio Frank País?

El objetivo que persigue la investigación es: estructurar un programa recreativo que favorezca el uso adecuado del tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad a partir de su funcionabilidad.

#### **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 que favorezca la realización de actividades durante el verano a los adultos mayores de la comunidad Canal #3 de Frank País.?
3. ¿Cómo se debe planificar un programa para que favorezca la realización de actividades durante el verano para los adultos mayores de la comunidad Canal #3 de Frank País.?

#### **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 las condiciones que existen para desarrollar un programa recreativo que favorezca la realización de actividades en el verano para los adultos mayores de la comunidad Canal #3 de Frank País.
3. Diseñar un programa para que favorezca la realización de actividades durante el verano para los adultos mayores de la comunidad Canal #3 de Frank País.

### **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 revalidación de la investigación, desde la fundamentación teórica, donde se valoran concepciones relacionadas con tiempo libre, ocio, recreación, comunidad y la características propias del adulto mayor, hasta la determinación de la factibilidad de las actividades recreativo físicas propuestas. Entre los métodos teóricos más utilizados están el análisis y crítica de fuentes, a partir de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis y síntesis, inducción y deducción, lo lógico y lo histórico; imprescindibles en el trabajo con las variadas

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.

## **Desarrollo**

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

A partir del año 2000 en nuestro país comienza a retomarse la realización de las actividades recreativas, esta vez con un enfoque más real y palpable en nuestra sociedad, a través de la recreación comunitaria, para llevar la realización de estas actividades dentro del tiempo libre de los diferentes grupos poblacionales a sus comunidades, en sus propios barrios, centros de trabajos y escuelas a partir del desarrollo de una serie de actividades recreativas, físicas y deportivas.

Ramos, Rodríguez, Alejandro. (en soporte digital, 2009) plantea que el grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físicas recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras, que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente, porque son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

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 recreativas 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 recreativas 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.

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 físicas recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas.

Las actividades recreativas físicas pueden realizarse según Pérez Sánchez, A. (2003), 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 Recreación física organizada es aquella donde el papel de director y promotor de la actividad es un organismo, organización o institución y el mismo asegura los recursos humanos y materiales necesarios en todo el proceso, en general una gestión en función de los protagonistas del proceso.

Las comunidades locales son entornos claves para la mayoría de las actividades que promueven el envejecimiento saludable y activo. Dentro de ese contexto, el caminar no es sólo una forma de actividad física excelente, sino que también realiza la integración social como una manera de conocer a otras personas o de disfrutar del compañerismo de amigos y familiares. Un evento de caminata pública no competitivo también les permite a los trabajadores de la salud, a los diseñadores de políticas y a los líderes comunitarios, dialogar con los medios de comunicación y con la población en general acerca del envejecimiento saludable y activo. Por lo tanto, un evento de caminata colectivo conlleva un poderoso mensaje que podrá repercutir en un público más numeroso, mucho más allá del ámbito de la comunidad local.

Existen otras experiencias en la bibliografía sobre el tema, que significan la realización de actividades utilizando juegos deportivos tradicionales, juegos pre-deportivos, actividades terapéuticas, ejercicios aeróbicos, tablas gimnásticas, la participación como espectador en actividades deportivas, la práctica del excursionismo, el ciclo turismo y otras modalidades, donde el adulto mayor puede socializarse y mejorar o mantener sus cualidades físicas de la mejor manera posible.

Esto demuestra que para la tercera edad, la mejor actividad física que desarrolla es la que logre alto nivel de motivación, esté dentro de los intereses recreativos de los participantes y existan personas capaces de interpretarlas y organizarlas de forma adecuada, a partir de las condiciones materiales y recursos humanos disponibles. La satisfacción de necesidades recreativas físicas en la comunidad o asentamientos poblacionales no puede asumirse en la distracción del participante en el tiempo libre, en actividades simples. Hay que lograr que los participantes sean los protagonistas de cómo desean realizar las actividades, con quién, en qué días, frecuencias, hora, es decir que se tiene que facilitar el proceso, teniendo en cuenta su postura y sin una compulsión externa y así lograr la sistematicidad en su intervención.

En estudios validados se demuestra que para planificar y organizar las actividades recreativo físicas son necesarios un conjunto de criterios como los siguientes: respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración y una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los participantes. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o composición gimnásticas de manera organizada.

Evaluar la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que competen la vejez, como es la atrofia corporal, modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.

Los objetivos de las actividades deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales van dirigidos. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Cada participante debe escoger los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, explorando el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

La motivación para conseguir una buena dinámica de grupo, mediante elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música y otras variantes que sean efectivas. Coherencia en las actividades propuestas, manteniendo una continuidad y progresión.

La realización sistemática de actividades recreativas en general es beneficiosa para toda persona, independientemente de su formación profesional, orientación política o religiosa, porque libera tensiones, renueva y lo hace más humano, al acercarlo al medio ambiente, lo que es muy importante en esta era donde predomina la tecnología y la globalización.

La recreación está relacionada con la vida y el bienestar, por lo que es importante investigar las necesidades en las personas de todas las edades, sus diversas expresiones y promover la recreación, como una necesidad natural que aporte al bienestar físico, mental y espiritual, al constituir factor de desarrollo en todos los estatus sociales.

La actividad de recreación bien orientada elimina la incomunicación, la apatía, el aburrimiento, la agresividad, la intolerancia e influye positivamente en el desarrollo de valores como la honestidad, responsabilidad, laboriosidad, patriotismo, mientras que por otra parte genera alegría, amistad, voluntad de vivir, afectividad, a la vez desarrolla habilidades, capacidades físicas y cognitivas, refuerza hábitos de conducta y de normas sociales así como responsabilidad individual y colectiva.

Los criterios antes mencionados al ser utilizados en la programación, ayudan a enfocar adecuadamente las actividades recreativo físicas en el contexto.

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.

Orosa (2003) 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. (1999), 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 manifiesten 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.

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, acarreado problemas con su autoestima y relaciones interpersonales. La edad avanzada trae como consecuencias muchos cambios en el sistema nervioso central, en el sistema

cardiovascular, en los órganos de la respiración, en el tracto gastrointestinal, en los procesos del metabolismo, en el sistema neuromuscular, en el aparato osteomioarticular que de manera general son irreversibles.

En todas las personas los cambios físicos y psicológicos no se manifiestan de la misma manera, muchos autores incursionan sobre este tema como, A. D. Daure, (1989), T. Orosa (1997), F.Giese (1998), L. S Vygotsky, citados por M. Vela (2000). Unas de las características de esta etapa es que se vuelven depresivos o irritables, predominan los temores ante la soledad, la indefensión, la muerte, aparece la vivencia de inutilidad obligada, desciende su estado de ánimo de forma general, su pensamiento está dirigido al pasado y es sabiduría, renuncian a la esperanza de realizar sus ideales, su mundo se orienta al ahora, no esperan nada del futuro y todo lo resuelven con lo ya conocido, inclusive situaciones nuevas para él, sabiduría, aparece como una mirada al pasado, al presente y al futuro, desde la enorme experiencia acumulada durante su vida, entre otras particulares.

El envejecimiento es un proceso primeramente biológico, no obstante el hombre no se puede separar de la vida social. Mientras el calendario señala los años vividos la clasificación que atiende criterios biológicos trata de estudiar de manera cualitativa y cuantitativa el proceso de envejecimiento. Para esto se registran determinados cambios de los órganos y en su funcionamiento pese a estos signos objetivos la división del proceso de envejecimiento en determinadas etapas resulta difícil y en la mayoría de los casos no todos los órganos envejecen simultáneamente.

En el adulto mayor el proceso de envejecimiento es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos y socio ambientales, es decir lo genético y lo adquirido internamente relacionado con los cambios que ocurren en el organismo que afectan células, tejidos, músculos y órganos el envejecimiento del sistema nervioso central disminuye la fuerza, la movilidad, equilibrio de los procesos de

inhibición y excitación. Empeora la memoria, las funciones de analizadores visuales, auditivos, gustativos y táctiles, además de la velocidad de reacción, el control neuromuscular, la coordinación y la concentración .

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad, que observan los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc.

Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo. El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo.

Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

Existen varios criterios para valorar el envejecimiento de una persona: el cronológico, edad en años, relacionado con el retiro o jubilación obligatoria; el físico, toma en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc.

Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas y el social que está relacionado con el papel o rol que desempeñan en la sociedad. Todos estos criterios son relativos, dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías valoradas relacionadas con las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social. La alimentación excesiva, stress, hipertensión, obesidad, soledad, poca participación socio laboral, sedentarismo, la realización de poca actividad física, tabaquismo y alcoholismo, constituyen factores que aceleran el envejecimiento.

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.

Para apoyar un cambio en las actitudes culturales hacia el envejecimiento y para promover el envejecimiento activo como un estilo de vida para las personas adultas mayores, se requiere: compromiso y esfuerzo multisectoriales; colaboración y formación de alianzas entre los organismos; la colaboración entre países con respecto a la investigación, la publicación y la difusión de información; y la participación de las personas adultas mayores en la planificación, ejecución y seguimiento de programas.

Conocer las particularidades que se ponen de manifiesto en el adulto mayor, desde el punto de vista de diferentes autores y ramas del saber, ayuda a la valoración objetiva, para la planificación y realización de actividades recreativas en el contexto comunitario, con este grupo etario, para lo que también es de gran utilidad el análisis realizado sobre aspectos conceptuales de tiempo libre, ocio y actividades recreativo físicas.

### **Diagnóstico de la situación actual del funcionamiento de la recreación en la comunidad Canal #3 del municipio Frank País**

La comunidad el Canal #3, se encuentra ubicada en el municipio de Frank País, situado al extremo este del municipio de Holguín. La comunidad cuenta con una población de 350 habitantes, la actividad económica es variada, de origen obrera. Las principales problemáticas de la misma se relacionan con la electricidad, infraestructura vial en mal estado, el fondo habitacional presenta dificultades, problemas con el transporte urbano. En lo social se manifiesta un alto índice de tabaquismo, la existencia de problemas en la convivencia familiar y la falta de opciones para el disfrute y el empleo del tiempo libre de la población de mayor edad de la zona.

Consideran que los diferentes factores de la comunidad, no aprovechan todas las potencialidades para la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y culturales en función de favorecer la calidad de vida del adulto mayor. Existe insuficiente divulgación de las actividades previstas a desarrollarse con este grupo poblacional. Insuficiente cantidad y calidad de las actividades deportivas, recreativas desarrolladas. *Las actividades recreativas que desarrollan se incrementan durante el verano, pero no tiene una gran significación.*

#### *Características de la fuerza técnica*

*Los atiende un profesor de recreación el cual es Licenciado en Cultura Física, con más de 10 años de experiencia y tiene una gran preparación, se considera que es*

necesario que le dedique más tiempo a los adultos mayores, porque se dedica en gran medida a trabajar en otras áreas en el combinado al que pertenece.

*Al valorar los vínculos con otros organismos*, además del INDER se integra Salud Pública, la casa de abuelos de la localidad, Cultura, comercio y las organizaciones políticas y de masas, que se unen pero es necesario mayor sistematicidad en este trabajo.

Este verano tiene diferentes particularidades porque todo el territorio nacional se encuentra en la etapa de recuperación de la pandemia por la 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.

### **Tendencias del presupuesto de tiempo de los adultos mayores de la comunidad Canal #3 durante el Verano**

- Plantean las del sexo femenino, que le dedican más tiempo a realizar actividades domésticas y a ayudar a la familia, algunas se elaboran los alimentos.
- Se incrementa el tiempo libre, en comparación con etapas anteriores porque la protección contra la pandemia COVID-19, les exige estar más tiempo en su casa.
- Algunos se aburren, porque los restantes miembros de la familia están realizando otras actividades.
- Realizan menos visitas a amistades en comparación con otros estudios realizados.
- Se incrementa el consumo de bebidas alcohólicas.

**A partir de las valoraciones que se desarrollan se realizan del diagnóstico integral durante la etapa de definición se realiza el siguiente análisis estratégico**

### **Oportunidades**

- Sistema social socialista, donde se prioriza la atención del adulto mayor, refrendado en la Constitución de Cuba.
- Existencia de un sistema de salud y deporte organizado desde el nivel nacional hasta las comunidades, para la atención al adulto mayor.
- Diseñados en la provincia programas recreativos para adultos mayores, que constituyen modelos a tener en cuenta.
- Experiencia existente en el municipio en la organización de actividades recreativas con adultos mayores desde el combinado deportivo.

### **Amenazas**

- Limitaciones materiales para la práctica de actividades recreativas, a partir de las consecuencias del bloqueo
- La falta de iniciativa por parte de las organizaciones de masas y el propio combinado deportivo para motivar la práctica de actividades recreativas con los adultos mayores

### **Fortalezas**

- Existencia de profesores de recreación con adecuada preparación
- Existen áreas próximas que tienen condiciones para desarrollar actividades en contacto con la naturaleza
- La mayor parte de los adultos del sexo masculino realizaban actividades físicas, entre ellas actividades de pesca y en la agricultura
- Posibilidades de preparar activistas para hacer sostenible el programa recreativo
- Interés de realizar actividades recreativas les gusta: jugar dominó, pescar, caminar, ponerse en contacto con la naturaleza, escuchar música, compartir con las amistades y familiares, asistir a competencias deportivas.

### **Debilidades**

- Poco aprovechamiento de las potencialidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades recreativas.

- Les falta organización y preparación a los activistas que atienden a los adultos mayores
- Insuficiente divulgación de las actividades previstas a desarrollarse con este grupo poblacional
- Insuficiente cantidad y calidad de las actividades deportivas, recreativas desarrolladas anteriormente
- Pobre nivel motivacional para la práctica de actividades recreativas
- La mayor parte del sexo femenino no realizaban actividades físicas recreativas con anterioridad

### **Etapa de diseño del programa recreativo (Objetivo general)**

- Elaborar un programa recreativo variado, para que se desarrolle en la etapa de Verano acorde a los intereses de los adultos mayores de la comunidad el Canal #3, que les permita ocupar adecuadamente su tiempo libre, donde se aprovechen las potencialidades existentes del entorno geográfico.

### **Metas**

- Realizar actividades en contacto con la naturaleza dos fines de semanas al mes, con prioridad para la pesca deportiva, caminatas y excursiones, donde se vinculen también a familiares de los adultos mayores
- Organizar al menos dos actividades durante la semana relacionadas con: torneo de dominó, ejercicios físicos acorde a las características de los participantes
- Incorporar a las personas de la tercera edad, incluyendo al sexo femenino a un círculo de abuelo

No	Actividades	Fecha	Lugar	Dirige
----	-------------	-------	-------	--------

1	Conferencia sobre importancia de las caminatas y las actividades en contacto para la salud de la tercera edad	Julio 2022	Sala de TV	<i>Manuel Pérez y enfermera</i>
2	Itinerario recreativo hasta la playa	Julio 2022	Poblado Canal #3	<i>, Manuel Pérez profesor de Cultura física</i>
3	Excursión a la zona de baño de La Playita, junto a familiares	Julio 2022	La playa	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física y activistas</i>
4	Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al 26 de julio	Julio 2022	Campo de béisbol	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física y activistas</i>
5	Torneo de juegos de mesas	Agosto 2022	Círculo social	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física</i>
6	Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al cumpleaños del Comandante en Jefe	Agosto 2022	Campo de voleibol	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física</i>
7	Excursión a la zona de baño en Boca de tanamo, junto a familiares	Agosto 2022	Bahía boca de tanamo	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física y activistas</i>
8	Recorrido por la comunidad	Agosto 2022	Canal #3	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física</i>

9	Mesa cubana por el fin del Verano, con un familiar	Agosto 2022	Sala de TV	<i>Manuel Pérez, profesor de Cultura física, enfermera, activistas</i>
---	--	-------------	------------	--

### **Sugerencias metodológicas**

- Durante la preparación y desarrollo de las actividades del programa recreativo se deben tener en cuenta las medidas orientadas para contrarrestar los efectos de la pandemia por el COVID-19, el Verano 2021 se ubica está en la nueva normalidad.
- 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 al museo ubicado en el municipio Frank País
- 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.

## Actividad # 1

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

Objetivo: favorecer la preparación de los agentes comunitarios y de los propios adultos mayores en cuanto a la cultura general integral y en específico de la importancia de las actividades en contacto con la naturaleza para mantener la salud.

Tiempo de duración: 2 horas

Personal implicado: los adultos mayores, la familia, los factores comunitarios, los Técnicos de Recreación y Cultura Física.

Especialista que dirige: responsable del programa audiovisual de la sala de TV el promotor cultural de la comunidad, profesores preparados y el promotor de salud.

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

Descripción:

El video debate o cine debate permite reforzar los temas abordados en los talleres con el adulto mayor, a través de materiales audiovisuales. Se deben seleccionar en correspondencia con las situaciones que se evidencian en la comunidad. Se pueden grabar - previa coordinación con el responsable del programa audiovisual de un centro escolar, programas televisivos referentes a la temática abordada.

Evaluación: según la calidad de la misma (Aplicar PNI)

Observación: si existen recomendaciones, cambios en las fechas o en la organización de la actividad.

## Actividad # 2

Título. Visitas a lugares históricos y\_ turísticos.

Objetivo: elevar en los adultos mayores, los conocimientos culturales relacionados con la historia del país, así como lograr esparcimiento y recreación.

Tiempo de duración: en relación a la distancia del sitio histórico o turístico a visitar.

Personal implicado: los adultos mayores, los técnicos de Recreación y Cultura Física, historiador y personal invitado.

Especialista que dirige: historiador

Recursos necesarios: merienda

Descripción: en referencia con las fechas históricas relacionadas a la historia de Antilla, 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: Itinerario recreativo por todo el comunal, donde se visiten los lugares de significación histórica

Evaluación: según la calidad de la misma, participantes, grado demotivación.

Observación: si existen recomendaciones, cambios en las fechas o en la organización de la actividad.

Resultados alcanzados: logros obtenidos en la actividad desarrollada.

- Actividad # 3.

Título. Excursión a la zona de baño de La Playa, junto a familiares

Objetivo: Vincular al adulto mayor a actividades en contacto con la naturaleza, junto a miembros de su familia y lograr esparcimiento, recreación, camaradería y mayor reconocimiento social.

Tiempo de duración: 6 horas, puede ser mayor en dependencia del transporte y las condiciones que se logren crear.

Personal implicado: los adultos mayores, familiares, los técnicos de Recreación y Cultura Física, animador cultural y personal invitado.

Especialista que dirige: Profesor de recreación

Recursos necesarios: transporte, merienda, almuerzo

Descripción: Con anterioridad se visita al lugar de la actividad, se crean las condiciones, se realizan los aseguramientos materiales, se investiga sobre la importancia del lugar que se va a visitar. Se logra motivar a los adultos y algunos familiares

Se proponen: excursión a la zona de baño de La Bahía de Boca de Tanamo, excursión a la zona de baño (Transporte Automotor).

Evaluación: según la calidad de la misma, participantes, grado de motivación. Se aplica al final PNI.

Observación: si existen recomendaciones, cambios en las fechas o en la organización de la actividad.

Resultados alcanzados: logros obtenidos en la actividad desarrollada.

Actividad # 4

Título: Incorporación al festival deportivo recreativo en saludo al 26 de julio

Objetivo: Vincular al adulto mayor a actividades físico-recreativas junto a los restantes miembros de la comunidad y su familia para lograr esparcimiento, recreación, camaradería y mayor reconocimiento social.

Tiempo de duración: 3 oras

Personal implicado: los adultos mayores, familiares, los técnicos de Recreación y Cultura Física, animador cultural y personal invitado.

Especialista que dirige: Profesor de Recreación

Recursos necesarios: medios deportivos para cada área

Descripción: se organiza el festival deportivo recreativo con la metodología establecida y se incorpora a los adultos mayores, para que realicen las actividades que prefieran, para apertura se prepara una demostración de ejercicios con este grupo etario.

Se proponen: desarrollarlos en saludo al 26 de Julio y al cumpleaños de Fidel

Evaluación: según la calidad de la misma, participantes, grado de motivación. Se aplica al final PNI.

Observación: si existen recomendaciones, cambios en las fechas o en la organización de la actividad.

Resultados alcanzados: logros obtenidos en la actividad desarrollada.

### **Conclusiones**

1. La comunidad es un escenario favorable para realizar actividades con el adulto mayor, con la incorporación de todos sus factores, las actividades físicas recreativas influyen positivamente para mantener la salud, el programa debe organizarse teniendo en cuenta los modelos científicamente avalados, todos coinciden en que parte del diagnóstico integral.
2. El programa de actividades recreativas prioriza las actividades que se realizan en contacto con la naturaleza, a partir de las características geográfica de la comunidad Canal #3 del municipio Frank País, los intereses recreativos de las personas de la tercera edad y los criterios de los factores implicados en la comunidad.

## **Recomendaciones**

1. Aplicar de las actividades del programa recreativo a partir del verano 2021 y desarrollar la evaluación de impacto.

## 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,” Manuel Fajardo”, 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. Autor: Rueda Jomarrón José Francisco (2020). Programa recreativo durante el verano para los adultos mayores de la Comunidad Camilo Cienfuegos. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín.
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.





OTORGA A:  
**PROYECTO PENSANDO EN TI**

---

En la categoría de:

**Proyecto extensionista más  
destacado**

---

DADO EN HOLGUÍN A LOS 20 DÍAS DEL MES DE DICIEMBRE DE 2019

RECTORA

Dr. C. Isabel Cristina Torres Torres



# Reconocimiento

## Facultad de Cultura Física

Por el aporte del Proyecto Pensando en Ti a las actividades del Deporte, Cultura Física y Recreación en la etapa 2018- 2019.

“El deporte fortalece físicamente y mentalmente,  
y fortalece también el carácter...”

*Fidel Castro-Ruz*

Dado a los 19 días del mes de noviembre 2019  
“Año 61 de la Revolución”

Consejo de Dirección  
Provincial