

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

FACULTAD DE VILLA CLARA



**Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en
Cultura Física.**

TÍTULO: Plan de Actividades físico–recreativas para incrementar la participación del Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular Abel Santamaría, de la ciudad de Santa Clara.

AUTORA: Kleyser Lazcano Hernández.

TUTOR: Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy

CURSO 2012-2013

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por ser mi inspiración y ayudarme a vencer todos los obstáculos y llegar a ser quien soy hoy.

A mi tutor por tenerme paciencia y dedicarme parte de su tiempo libre.

A los profesores de la Facultad por haberme apoyado a ampliar mis horizontes.

A mis amistades que han contribuido al logro de este sueño.

A los vecinos del Reparto Abel Santa María por haber contribuido a la realización de esta investigación.

A todos ellos muchas gracias.

DEDICATORIA

A mi mamá, papá, tía, prima y abuela por apoyarme y estar a mi lado en los momentos difíciles.

A mis amigos que confiaron en mí y estuvieron en las buenas y en las malas.

A todos aquellos que de una forma u otra contribuyeron a este éxito.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| <i>INTRODUCCIÓN</i> | 1 |
| <i>CAPITULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</i> | 8 |
| <i>MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN</i> | 23 |
| <i>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</i> | 30 |
| <i>CONCLUSIONES</i> | 52 |
| <i>RECOMENDACIONES</i> | 53 |
| <i>BIBLIOGRAFÍA</i> | 54 |
| <i>ANEXOS</i> | 61 |

ABSTRACT

The incorporation of old people to physical-recreational activities in our communities is a current problem which calls for a quick solution. The Cuban State, by means of the INDER and other institutions, makes great emphasis on the development of actions in order to find a way to solve such an important issue. The Diploma Work entitled “Plan de Actividades Físico–recreativas para incrementar la participación del Adulto Mayor”, at Santa Clara’s Consejo Popular “Abel Santamaría” is an attempt to promote old age inhabitants’ active participation in physical-recreational activities so as to guarantee welfare, joy and suitable use of free time through multi-varied actions. The research process takes the socio-cultural approach into account with the purpose of improving this age group’s life quality. So, the scientific problem of this research is concerned with how to increase old age people’s participation in physical-recreational activities at the community under study. The outcomes of this work could be put into practice once they are analyzed and valued from the users’ perspective, as a method for results feasibility assessment based on experts’ criteria, at Villa Clara’s Physical Culture, Sports and Recreation University.

RESUMEN

En los momentos actuales una problemática de nuestras comunidades es la incorporación del Adulto Mayor a las actividades físico recreativas, ello resulta una necesidad apremiante de la población que se estudia. El Estado Cubano a través del INDER y de las instituciones encargadas de esta tarea procede cada día con mayor énfasis en desarrollar acciones en función de resolver la situación actual, pues en estos momentos no se encuentra resuelta.

El trabajo titulado “Plan de Actividades Físico–recreativas para incrementar la participación del Adulto Mayor” de la Circunscripción No. 45, Consejo Popular Abel Santamaría, de la ciudad de Santa Clara” pretende incentivar la participación activa del adulto mayor en acciones físico-recreativas que garanticen el bienestar y disfrute del Tiempo Libre a través de acciones multivariadas. El proceso de investigación tiene en cuenta el enfoque sociocultural para estas actividades, encaminado a mejorar la calidad de vida de este grupo de edad en la comunidad y se basó en la interrogante ¿Cómo incrementar la participación del Adulto Mayor en las actividades físico–recreativas de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara?, enfocada como problema científico. El objetivo general: diseñar un Plan de Actividades Físico-recreativas para incrementar la participación y los objetivos específicos han dado lugar al resultado científico logrado de acuerdo a intereses, necesidades y otras motivaciones de los Adultos Mayores.

Los resultados de este trabajo podrán ponerse en práctica en la comunidad una vez validados desde la perspectiva de los usuarios como **método para la evaluación de la factibilidad de los resultados de esta investigación** apoyados en los criterios de los profesionales de la Facultad de Cultura Física, especialistas en el tema investigado. Evaluar el Plan de Actividades Físico–recreativas para el Adulto Mayor para su perfeccionamiento, una vez aplicado, en el próximo período del proyecto, es una tarea para nuevos procesos investigativos.

INTRODUCCIÓN

La Recreación Física dentro del Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte (SCFD), reviste gran importancia para el hombre, ya que la misma forma parte de la necesidad social del ciudadano cubano. Resulta un ejemplo en la búsqueda del equilibrio relacionado entre el estado espiritual y físico del ser humano. De ahí la importancia que el Estado Cubano brinda a esta esfera a partir del SCFD, por medio de su Dirección Nacional de Recreación Física, ello se ha puesto de manifiesto como línea de trabajo priorizada desde la propia constitución del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) en 1961.

El INDER desde su comienzo ha tenido un amplio programa para atender a la población cubana desde las esferas de actuación, múltiples son los ejemplos en este sentido, en todas las edades, desde sus esferas de actuación. Las exigencias permiten observar los propósitos del organismo deportivo, en el trabajo con las embarazadas, en edades tempranas, en la población escolar, adolescente, juvenil, adultos y con especial interés en el Adulto Mayor.

Esta última etapa de la vida, la vejez, está cargada de temores, inquietudes, angustias, creencias y mitos; por tal motivo la realización de actividades de especial cuidado con esta población es imprescindible para brindar un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización y además contribuir al logro de una mejor Calidad de Vida. Mucho se ha escrito acerca de la búsqueda de la *fuentes de la juventud*, del trabajo encaminado a lograr una mayor longevidad, bajo la influencia de variados métodos, de dietas especiales, alimentos nutricionales, ejercicios encaminados en esa dirección, clubes, áreas, tratamientos, masajes, sin embargo hay algo más importante que el número de años y es la Calidad de Vida. Es mucho más recomendable añadir “vida a los años que años a la vida”, frase tratada con frecuencia por el Dr. Sosa Loy desde el Centro de Estudios para el Tiempo Libre y la Recreación Física (CETiLReF) instalado en la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo” de la provincia de Villa Clara, quien señala que lo importante no es la cantidad de años cumplidos, sino arribar a una vejez, saludable, feliz, contento e incluso siendo útil. **(Impactos del CETiLReF- 2012-2013).**

“Vivir después de las seis décadas”, fue un tema tratado el 20 del presente mes de mayo en el periódico Trabajadores, por la periodista Lourdes Rey Veitía, quien afirma que “...con poco más de 18% de sus habitantes viviendo en la tercera edad Cuba enfrenta los desafíos que impone esta condición, cuya tendencia es creciente”. **(Lourdes Rey Veitía, periódico Trabajadores, 20 de mayo de 2013, página Salud-05).**

“El envejecimiento de la población es el aumento de la proporción de personas de edad avanzada con relación al resto, y se produce de forma paulatina. En ello intervienen la fecundidad, la mortalidad, las migraciones y la acción combinada en el tiempo determina el crecimiento y la estructura por edades. Todo ello es de suma importancia para la planificación económica y social de cualquier país”, explicó el Dr. Mario Sánchez Benítez, especialista de primer grado de Gerontología y Geriatria. **(Dr. Mario Sánchez Benítez, periódico Trabajadores, 20 de mayo de 2013, página Salud-05).**

Son varios los elementos a tener en cuenta para lograr una vejez satisfactoria. Ello se relaciona con el proyecto de vida, centrado en la posjubilación, ya perdidos los vínculos laborales, reducidos los grupos de amistades, pérdida de actividades colectivas, perdidas en gran medida las redes de apoyo, se requiere de una motivación que estimule el deseo de vivir, como señala el Dr. Mario Benitez.

La “vida ha cambiado”, señala el Dr. C. Sosa Loy, director del CETiLReF, el círculo de actividades se reduce, se centra más bien en actividades hogareñas, relacionadas fundamentalmente (con un gran peso) en una de las seis que conforman el día natural (24 horas), las *actividades domésticas* y en menor medida con aquellas de *compromiso social* (otra de las actividades globales del tiempo social). **(Véase Tiempo Libre y Consumo de la Población, de Zamora Fernández).**

En la década del noventa la Organización de Naciones Unidas (ONU) implementó el primero de octubre como Día Internacional del Adulto Mayor, con el fin de favorecer la toma de conciencia sobre el valor de la prolongación de la vida y la necesidad de crear sociedades cada vez más integradoras y justas para todas las personas Adultas Mayores.

En este sentido, la Revolución Cubana se ha trazado como objetivo desarrollar y mantener organizadas a aquellas personas que concluyen su vida laboral y pasan de los 60 años, dotándolos de herramientas psicológicas, físicas, intelectuales y espirituales en correspondencia con las características de la comunidad donde se desarrollan. En Cuba, las personas de la tercera edad se encuentran organizadas y controladas a través de los círculos de abuelos, promoviendo su participación de modo activo y voluntario en actividades de prevención de salud en las que los profesionales de la Cultura Física y la Recreación Física juegan un papel fundamental.

Existen instituciones como la **casa de los abuelos**, vehículos de estimación y socialización, que por espacio de 8 a 10 horas durante el día, facilitan la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria; además se encuentran los **hogares de ancianos** para aquellos que puedan tener alguna enfermedad o problema social con variable interna o régimen diurno. Se crearon las cátedras del adulto mayor en Octubre del 2001, con el fin de ayudarlos a crecer como seres humanos, dotándolos de herramientas psicológicas necesarias para luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar; pero todavía se necesitan de mecanismos, acciones, proyectos e investigaciones que contribuyan a lograr su inmersión en estas actividades de forma consciente y activa.

Dentro de este movimiento impulsado por el INDER, se inscribe el llevar a nuestros trabajadores, estudiantes, jubilados y el pueblo en general a la práctica sistemática de las actividades recreativas hasta convertirla en un hábito individual donde la persona se sienta dispuesta y entusiasta desde el punto de vista psíquico (este tipo de cultura realmente no se ha logrado sistematizar desde edades tempranas, en este sentido Barahona alertaba en 1977 en su libro **“La Recreación un Fenómeno Sociocultural”** que era necesario lograr un tipo de motivación especial y que para él significaba **“culturizar”** desde temprana edad para mantener hasta edades avanzadas este tipo de actividades físico-recreativas).(R. Moreira B. Pp. 19-21. **Las actividades de un rol recreativo**). Sin embargo, a pesar del esfuerzo realizado por nuestro gobierno en aras de masificar la Recreación Física para todos, es insuficiente su aplicación en algunas comunidades y muy especial donde se realizó esta investigación, con un alto porcentaje de Adulto Mayor.

El envejecimiento poblacional como fenómeno mundial constituye un logro de la humanidad, pero las sociedades deben estar preparadas para enfrentarlo y así alcanzar una vejez satisfactoria. Cuba es hoy ejemplo para el mundo también en este aspecto, pues uno de los principios básicos de la sociedad cubana es a favor de un ambiente humano, social y espiritual en cuyo seno todas las personas, particularmente los adultos mayores, puedan vivir de forma plena y digna. Ello justifica la necesidad de llevar a cabo actividades físico-recreativas mediante nuevos enfoques motivacionales, si se quiere incrementar la participación físico-recreativa; pero para lograr esta de forma consciente, atendiendo a las características del grupo etario y a sus particularidades individuales.

Este es un grupo muy complejo, con el que se debe tener un especial cuidado si se considera que aún los procesos físico-recreativos no se han trabajado desde temprana edad en la comunidad (la escuela, las instituciones y la familia no lo han logrado aún). De una parte hay que tener en cuenta la falta de una cultura del tiempo en general y del Tiempo Libre en particular en nuestra población. A ello tenemos que añadir que tampoco se ha logrado una cultura física en nuestra población, como señalaba el profesor Barahona (al que ya hicimos referencia) no se ha trabajado lo suficientemente fuerte y constante sobre los patrones de conducta de la población para prolongar la participación en estas actividades hasta edades avanzadas. No se puede olvidar que la práctica de este tipo de actividad no resulta solo una forma correcta de utilizar el Tiempo Libre sino una **“apremiante necesidad de los seres humanos” (6. Sosa Loy).**

De otra parte hay que adecuar las actividades de modo que se tenga en cuenta a la mujer, en casos trabajadoras aún, en otros casos con menor cultura de estas actividades y en todos los casos con mayores responsabilidades hogareñas. Es necesario tener en cuenta las condiciones doméstico-comunitarias de la sociedad, ello constituye una situación precaria de la familia, máxime aún en la circunscripción 45 del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara. (Entiéndase alojamiento, frecuencia y horario de entrada del agua, alcance y facilidad de obtención de alimentos, forma para cocinarlos, posibilidades para el lavado de ropa, limpieza del hogar, fregado de los utensilios domésticos y otras condiciones no explicadas, todas

ellas en relación directa con el salario per cápita de los integrantes del grupo que se estudia).

Hay que recordar las características del modelo de la población cubana estrecho y pasivo. Siguen cada vez más atentando la televisión y sobre todo el uso del video y otros medios electrónicos y el abuso de las telenovelas. Las personas se van convirtiendo cada vez más en entes pasivos, se van perdiendo los movimientos articulares y con ellos los grados de libertad, comienzan a arrastrar los pies y aparece la vejez prematura.

Esta es una realidad actual que se acentúa en etapa de vacaciones cuando las familias que logran participar de la principal actividad solicitada en este período, *visitas a las playas*, pues se traslada el modelo hacia los lugares de descanso. Estas son edades en las que el sobreconsumo de tiempo en *Actividades Domésticas* es evidente, todavía la familia no tiene bien claro que las personas al llegar a esta etapa de la vida debe descansar. Agréguese a ello el criterio poblacional predominante, de que el Tiempo Libre no es suficiente, sin embargo las dificultades más importantes estudiadas parece concretarse en la estructura, que no se ajusta por su variedad o carencia de actividades de participación física o de creación y a las limitaciones materiales.

Esta contradicción entre la opinión y el hecho es un índice de existencia de un problema subjetivo, de apreciación, junto al objetivo ya explicado, las limitaciones materiales y de una Cultura Física y de aprovechamiento del Tiempo Libre.(R. Z. El TL ...Pp46-48).

Todo ello da lugar a la siguiente situación problemática.

Situación problemática: Insuficiente participación del Adulto Mayor en las actividades físico–recreativas en la Circunscripción No. 45 del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.

Problema científico: ¿Cómo incrementar la participación del Adulto Mayor en las actividades físico–recreativas en la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara?

Objeto de Estudio: La participación recreativa del Adulto Mayor.

Campo de Acción: Los procesos de participación físico-recreativos del Adulto Mayor en la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.

Para dar respuesta a esta interrogante se plantea como:

Objetivo General.

Diseñar un Plan de Actividades físico-recreativas, con un enfoque sociocultural para incrementar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.

Objetivo Específicos:

1. Diagnosticar gustos, preferencias, intereses, necesidades y la participación en las actividades físico-recreativas del Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.
2. Elaborar un Plan de Actividades físico-recreativas para incrementar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.
3. Evaluar, el *Plan de Actividades Físico-recreativas* con un enfoque sociocultural elaborado para el Adulto Mayor, para la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.

Se utiliza la metodología dialéctico materialista que sirve de base para este tipo de investigaciones desarrolladas en nuestro país.

La investigación precisó del uso de diversos métodos:

Del Nivel Teórico: Analítico –sintético, Inductivo-deductivo.

Del nivel Empírico: Análisis documental. Observación. Encuestas y Entrevistas.

Para evaluar el Plan se utilizó la consulta a los profesionales del CETiLReF y la consulta de usuarios.

Métodos del nivel matemático y/o Estadístico: Distribución Empírica de Frecuencia.

Tributa al Proyecto. “ La Recreación Física al servicio de la comunidad ”.

Línea de Investigación: El trabajo se inscribe en las líneas de investigación número I y II del Centro de Estudios para el Tiempo Libre y la Recreación Física (CETiLReF) de nuestra Facultad, denominadas **“Introducción de programas Físico-recreativos comunitarios e institucionales”** y el enfoque de **“Animación Sociocultural durante el programa”**.

DESARROLLO

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Caracterización psicopedagógica de la tercera edad:

La llamada tercera edad también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. “Los estudiosos de la edad, incluyen a todos los ancianos como adultos mayores y los conciben como aquellos individuos pertenecientes a la llamada tercera edad o etapa de pos jubilación, en la cual son portadores de regularidades propias de un momento del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones, en gran medida provenientes de prejuicios que les ha depositado la cultura”. (Orosa Fraiz, 2003. P.2).

El envejecimiento, es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Si bien es cierto que todas las edades son portadoras de opiniones sociales, sin dudas la tercera edad, constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el anciano. Hasta hoy día la cultura, de una forma u otra, tiende mayoritariamente a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social del anciano. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica; es decir, la vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales.

“En los ancianos se pueden detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual; así como una reducción de la capacidad funcional del individuo”. (Devesa Colina. 1999. P.28).

Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice. Durante esta etapa se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar. Otras reacciones negativas que puede sufrir el anciano ante la angustia y frustración provocadas por las pérdidas son la depresión y regresión. La depresión no es necesariamente un síntoma de envejecimiento pero se relaciona con el ámbito social estrecho en que vive el anciano, el cual lo conduce al aislamiento. Esto no se debe necesariamente a que el anciano viva solo, sino a que se le dificulta entablar nuevas relaciones significativas y algunas veces se presenta una rigurosa resistencia a abordar nuevas amistades. El resultado de depresión e inseguridad puede ser el intento del anciano por regresar a etapas anteriores de la vida. La persona dependiente e insegura en momentos de tensión tenderá a regresar a conductas infantiles y a no realizar esfuerzos constructivos para resolver los problemas.

Haciendo referencia a los aspectos psicológicos y sociales más significativos se puede decir que en el envejecimiento normal existe desarrollo o desintegración de algunos procesos psíquicos que pueden ser compensados, buen afrontamiento al estrés, teniendo en cuenta los factores estresores que se presentan en esta etapa (pérdida de salud, limitaciones, aislamiento, soledad, etc.), autovaloración positiva, sentido de vida optimista. En lo social aparece como normal la sustitución y evolución de roles, apoyo social (familiar y comunitario), posibilidades de autonomía, contactos familiares amistosos, existencia de actividades productivas para el anciano, discrepancias intergeneracionales no disruptivas, ausencia de apoyo social, dependencia involuntaria, inactividad, aislamiento, conflictos intergeneracionales, ausencia de contactos familiares amistosos. Refiriéndonos a las funciones psicológicas del anciano y sus posibilidades de educación, sabemos que en la vejez

ocurre que los procesos psíquicos se hacen más lentos, a causa de la merma neuropsicológica que se manifiesta en esta edad. Los trastornos de la memoria, las alteraciones en el pensamiento, la percepción son superados por el interés y la motivación que pueden tener para el aprendizaje, que puede manifestarse más lento pero indudablemente será más significativo para el individuo. Se deben tener en cuenta por tanto aspectos afectivos y motivacionales para el aprendizaje. **(Lic. Gladys Casamayor Maspons/Lic. José García Rodríguez. Programa de Ejercicios Físicos para hogares y casas de abuelos. Edit. INDER. 1987).**

El hombre o mujer actual, enfrentado a la realidad del envejecimiento que vive la sociedad actual, es probable que viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social. Es fácil que se sienta a sí mismo como alguien que ya no cuenta mucho para los demás porque percibe que los demás no cuentan con él. Y a nivel familiar, que es el lugar donde aún podría sentirse tomado en cuenta, la nueva realidad de la familia nuclear permite que el abuelo vaya poco a poco sintiendo o percibiendo que tampoco en ese ámbito su presencia sea tan necesaria. No es raro, por lo tanto, que algunos (quizás muchos) ancianos sufran la experiencia de vivir su autoestima en serio menoscabo.

En general las características psicosociales de la tercera edad son:

- La disminución de la capacidad física influye negativamente en el concepto de autoestima.
- La sensación de fragilidad causada por la vejez lleva inevitablemente a una inmovilidad siempre más marcada. Todo eso contribuye a tener menos confianza en las acciones motoras.
- La pérdida del estatus social, la jubilación, llevan al anciano a la idea de sentirse inútil.
- Ante la pérdida de la pareja, de algún allegado, de un amigo hace que el anciano llegue a sentirse profundamente herido.
- La dependencia forzada de los familiares.
- El miedo a la soledad.

- La sensación de autocompasión.
- La vuelta a determinadas posturas infantiles.

Al considerar la etapa del envejecimiento se nos plantea un problema social de primer orden, en cuanto las personas mayores como grupo diferente e importante en el ámbito demográfico (poblacional) con intereses propios, se exige a la sociedad que se garantice el incremento de su bienestar, el desempeñar roles que den sentido a sus vidas, el desarrollar actitudes distintas a las actuales con las que se de fin a la marginalidad, a la inseguridad, a la falta de calidad de vida y a todos los prejuicios, mitos y estereotipos, que forman parte del imaginario social que envuelve el proceso de envejecer. Sin la satisfacción de estas necesidades básicas hay soledad, frustración y sentimiento de abandono. Esto lleva a plantear alternativas para estas personas, que en principio tienen mucho Tiempo Libre después de la jubilación y que en ciertas ocasiones lo que hacen es parar la actividad completamente y sumirse a una inactividad que le llevará a situaciones de deterioro tanto físico como psíquico. Se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física, en especial con las realizadas en el medio acuático, contribuyendo al mejoramiento y mantenimiento de su condición física. Las actividades físico-recreativas en el medio acuático han alcanzado gran auge en muchos países, ya que resultan favorables para la tercera edad debido a que permiten el funcionamiento de los grupos musculares del cuerpo y para la relajación mental y psicológica de estas personas durante su Tiempo Libre. **(Lic. Gladys Casamayor M. El ejercicio físico y la 3ra. Edad. Conferencia especializada. Dirección de Cultura Física. INDER. Dirección Nacional. 1994).**

Según la autora del texto anterior, Casamayor Maspons el envejecimiento es:

- Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- Común a todas las especies.
- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
- El aumento de la probabilidad de muerte, según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

1. La Gerontología: estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.
2. La Geriatria: se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

(Lic. Gladys Casamayor M. El ejercicio físico y la 3ra. Edad. Conferencia especializada. Dirección de Cultura Física. INDER. Dirección Nacional. P. 2. 1994).

En Cuba se están promoviendo numerosas acciones a favor del estudio y atención a la tercera edad que involucra organismos como el Ministerio de Salud Pública y el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación (INDER). Cabe destacar que el adulto mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor (es decir un 25%).

La tercera edad en el mundo:

Planteado el envejecimiento como un proceso de transformación progresivo e irreversible, debe considerarse tanto un acontecimiento individual como un fenómeno colectivo. La población de personas mayores de 60 a 65 años en adelante, tomada como fenómeno colectivo, se traduce en un envejecimiento poblacional. Este es el acontecimiento demográfico más importante de la etapa final del siglo XX que ha comenzado hace unos 50 años y que constituye una preocupación para los todos los países. Según cifras de la ONU, el número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó a 700 millones en la década del año 90 del siglo XX y para el año 2025 se estima que existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos.

Por el alcance de la situación, es necesario citar algunos de los principales eventos que, a nivel mundial, se han convocado para el tema de la vejez a lo largo de las últimas décadas.

En 1982, la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento aprobó el Plan de Acción Internacional de Viena, el cual recomienda el aseguramiento para las personas mayores de las áreas de la salud y nutrición, la participación social- en particular de las

mujeres, la seguridad económica, así como la vivienda, el medio ambiente y la educación.

En 1991, la Asamblea General de las Naciones Unidas señaló un conjunto de principios que se deben respetar en cuanto a los ancianos. Dentro se encuentran la vivienda, a los servicios de salud mediante la provisión de ingresos.

En 1999, el llamado Día Internacional de las Personas de Edad promovió estos principios bajo el lema “Hacia una sociedad para todas las edades” en todos los países se organizan grupos de expertos para poner en vigor los objetivos mundiales sobre el envejecimiento para el año 2001.

Desde el Primer Congreso del Partido Comunista Cubano se retomaron los principios relacionados con los aspectos humanísticos del envejecimiento y se adaptaron a la realidad cubana. “Así la reunión del grupo de expertos tuvo lugar a finales del año 1998, donde se mostró la importancia que se les muestra a las personas de la tercera edad en nuestra sociedad”. (Orosa Fraiz .2003.P. 2).

Vivir después de las seis décadas. Villa Clara. En Villa Clara, según datos preliminares, del último Censo de Población y Vivienda, el 22.1% de los habitantes tiene 60 años o más, lo que la ubica como la población más envejecida de Cuba. La esperanza de vida al nacer supera los 79 años, para uno y otro sexo. En el caso de las mujeres se extiende a 81. Placetas es el municipio más envejecido. (23.8% son Adultos Mayores). (**Lourdes Rey Veitía, periódico Trabajadores, 20 de mayo de 2013, página Salud-05**).

Comunidad:

El término comunidad es abordado por muchos autores, pero según el Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario (1995), ésta se define como: “El espacio físico-ambiental geográficamente delimitado, donde tiene lugar una serie de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades” (**Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario. 1995. P 2**).

El elemento central en la vida comunitaria es la actividad económica y así lo considera este grupo ministerial, pero junto a la actividad económica y como parte esencial de la vida de la comunidad están las necesidades tales como: salud, cultura deporte, recreación y otros que conforman una unidad y exigen esfuerzos de las organizaciones y los individuos en la comunidad.

La comunidad es un grupo social que comparte espacios donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo”. **(Alonso Freyre, et al. 2004, 27-28).**

En esta definición se puede apreciar un conjunto de variables importantes como la participación, la cooperación y la elección consciente de proyectos de gran utilidad para este trabajo.

Aunque no existe una definición abstracta y universal de comunidad en las que hemos analizado podemos encontrar elementos que aportan a nuestro trabajo, los mismos son:

- Es un grupo social.
- Tiene unidad cultural y territorial.
- Se desarrollan procesos de cooperación y participación.
- Existe identidad y sentido de pertenencia.
- Elección consciente del proyecto.

Una definición muy aceptada y actualizada de la comunidad la ofrece el Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas (UCLV), en Santa Clara, que ha venido trabajando una concepción de comunidad tomando parte de los elementos esenciales señalados por los investigadores antes citados e incorpora otros ligados a la subjetividad comunitaria, estableciendo que “La Comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilita la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potencializado ras de su auto desarrollo”. **(Alonso, 2004: 27-28)**

Participación Comunitaria:

La participación comunitaria, resulta una necesidad del ser humano mediante la cual concreta su tendencia innata a hacer y realizar cosas, reafirmando a sí mismo y dominando la naturaleza y el mundo que lo rodea. Permite la interacción con los demás hombres, la auto-expresión, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el placer de crear y recrear cosas y la valoración de sí mismo por los demás.

De acuerdo al enfoque de Díaz Bordenave (1985,p. 29), la participación comunitaria es una importante necesidad del hombre, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear. Al ser una necesidad y un derecho debe ser promovida aun cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos.

A partir de estos criterios cobra fuerza la idea de que es necesario educar la participación pero no espontáneamente, sino mediante un proceso planificado por las instituciones o las organizaciones sociales, por las esferas políticas y gubernamentales y por, la propia comunidad, dirigida a impulsarla a fondo para que trascienda las concepciones instrumentalistas y garantice una participación sustantiva.

Participación en el trabajo comunitario y participación Físico-recreativa.

La participación en el trabajo comunitario.

Según el Gran Diccionario de la Lengua Española, participar es “Tener parte una persona en alguna cosa, participar en los beneficios de...”

Según Castellanos Simons (1996, 21) señala que:

“La participación es una necesidad y un derecho humano que presupone la profunda interacción y comunicación grupal y la implicación de personalidades que comparten el sentido de las actividades que realizan y la construcción de soluciones a los problemas de su práctica social”.

Las condiciones para la participación según De la Riva (1994, 30-40. De la Riva, F.): Gestión participativa de las asociaciones, Madrid: Popular S. A. son:

- Motivación para querer participar.
- Formación para saber participar.
- Organización para saber participar.

Partiendo de lo anteriormente abordado, se valoran como significativos los motivos físicos recreativos en el campo de la Cultura Física y la Recreación, que muestran los intereses participativos de las personas; por ello, se definen los motivos físico-recreativos según Sosa Loy como: “móviles para estimular las acciones físico-recreativas, tales como: deseo de aventuras, salud, belleza, competencias, jugar, correr, bailar, escalar, nadar y tantos como puedan ser del interés del participante. Todo ello para el descanso, la diversión, la competencia y la búsqueda de estados emocionales positivos, la integración social con el medio natural, etc.; en el bienestar pleno y creador en el camino hacia una cultura recreativa que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida a partir del protagonismo del sujeto”. **(Sosa Loy D. Tesis doctoral. Pp. 19-22).**

Es importante, para comprender el concepto de Recreación y su alcance, explicar que es un fenómeno sociocultural: lo primero porque solo puede tener existencia en la comunidad humana, rigiéndose por las leyes del desarrollo social, y es un fenómeno cultural ya que el contenido de la recreación está representado por formas culturales; entiéndase cultura en un sentido amplio que abarca tanto las actividades de la cultura literaria como la Cultura Física.

Según Aldo Pérez en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la televisión, por citar solo unos ejemplos, aparecen marcados por la ideología que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales. **(Dr. Aldo Pérez. Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. Edit. Deportes. 2010. Pp. 10-14)**

Motivación para querer participar:

Que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones, sus intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo

y la percepción de la utilidad de la participación para la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Formación para saber participar.

Que las personas tengan preparación, formación para saber participar, es decir, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello, para la comunicación y la cohesión del grupo y para organizar el funcionamiento de éste en la participación.

Organización para poder participar

Que las personas a quienes está dirigida la participación se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen al interior del grupo las influencias, afloran los conflictos o las necesidades, por lo que hay que atender a su estructura de funcionamiento y al desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar.

En este caso se trata de que las personas que se sientan motivadas y sepan cómo participar, cuenten con los mecanismos para poder hacerlo, ejecuten sus tareas orientadas hacia sus objetivos y a partir de esto garantizar el conocimiento y la comunicación de los miembros del grupo, su funcionamiento, la solución de las tareas, la administración de sus recursos, el establecimiento de su identidad, el mantenimiento de relaciones externas al grupo, con su entorno, con las estructuras de la sociedad y con otras instituciones

Según el Dr. Gómez Anoceto, 2006, esta puede ser:

Participación voluntaria: Cuando se da a partir de la motivación y los intereses de los propios participantes, los que definen su organización y establecen sus objetivos y métodos de trabajo.

Participación formal: Cuando las formas y los espacios para la participación están reglamentados y esta se produce de acuerdo a las normas formales establecidas.

Participación informal: Cuando se produce de forma espontánea, sin organización estable ni formas y espacios reglamentados, en cuantas ocasiones y oportunidades sea posible.

En nuestro caso la autora para el trabajo con los Adultos Mayores opta por la **voluntaria y formal**.

Como toda clasificación, esta también corre el riesgo de no ser exacta para todos los casos y ocasiones, pero aun así constituye un intento y una propuesta útil que nos sirve para definir desde que posición deseamos lograr la participación; estas formas pueden superponerse unas a otras e incluso presentarse varias de ellas en un solo caso. Según Gómez Anoceto 2006.

La Participación Físico-recreativa.

En la participación voluntaria se inscribe la Físico-recreativa, la cual para el Dr. Sosa Loy D. A. (1996) se da "... según el nivel de intereses, necesidades y otras motivaciones de los participantes durante el Tiempo Libre, un tipo de participación elegida, no formal (pues las formas y espacios no están reglamentados ni obligatoriamente realizada de acuerdo a normas formales). Siendo espontánea, pero organizadamente en instituciones y la comunidad, donde la intensidad y la complejidad de la actividad la sugiere el propio individuo, pareja, grupo u otro tipo de forma de participación. Esta participación es directa pues nunca estaría determinada por delegados o representantes elegidos. Nunca sería impuesta pues de hecho perdería su carácter autocondicionado como uno de los requerimientos básicos de esta actividad".

"En ella se pone de manifiesto niveles de motricidad, determinados por los propios individuos, como se explicó y por tanto lleva implícita un gasto energético.

El objetivo específico sería la participación consciente del individuo, como protagonista, distinguiéndose en particular en que el mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico, esta al pasar de ser objeto a ser sujeto de la propia Recreación Física en las personas. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto disminuya el interés de los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando de este modo los motivos Físico-recreativos" intensificando el papel en la toma de decisiones sobre cómo van a emplear su Tiempo Libre, en la libre elección de sus

procesos recreativos, es el tiempo en que el sujeto heterocondicionado se autocondiciona y las actividades constituyen un medio”. **(Sosa Loy. II Congreso del ALBA. 2008. P. 6).**

Según el Dr. en este proceso no existen conductas puras sino tendenciales, ya que, primero el basamento didáctico y luego el pedagógico son elementos indispensables en el desarrollo de las bases de acción para la educación del Tiempo Libre, en el tránsito del Tiempo Libre Bruto hacia el Tiempo Libre Neto, el verdadero.

“Lo importante es comenzar a considerar que el hombre es el mejor artífice de su propio bienestar físico y espiritual y que para ello necesita estar educado en una peculiar manera de enfrentamiento crítico a sus patrones de vida, así en la época actual, incorporar motivos físicos recreativos al contenido de la recreación es una necesidad en la idea de mejorar la Calidad de Vida de cada ciudadano”. El protagonismo y sobre todo el de carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos. **(Sosa Loy Desiderio Alberto. Referat de Tesis Doctoral. Pp.10-13).**

Otros conceptos manejados por el Dr. Sosa Loy en la propia tesis doctoral son los siguientes:

Recreación.

“... constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el Tiempo Libre expresados en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que se convierta en una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida, estimulando el protagonismo del sujeto”. (Sosa Loy, D. Tesis Doctoral. P.19)

Recreación Física.

La Recreación Física es “... el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la Recreación y forma

parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo”. (Sosa Loy, D. Tesis Doctoral. P.29).

La Recreación Física representa para las niñas y niños un medio, que contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual. Para el joven representa la acción, la aventura, la independencia, y para el adulto, un elemento higiénico y de descanso activo, generalmente se escogen formas tradicionales de recreación, tales como asistir a un concierto, recorrer una muestra de pinturas y esculturas, leer, participar como espectador de eventos deportivos y recreativos. Para el Adulto Mayor es una de las actividades más importantes del día natural, en ambos sexos. Podemos decir que se convierte en imprescindible, una vez que se conozcan sus objetivos, exista el tiempo requerido y se haya incorporado a los patrones de conducta de la sociedad.

Objetivos de la Recreación Física:

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad.
- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio- político e ideológico.
- Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
- Tener conocimiento acerca de actividades que forman parte del programa Recreación Física: Juegos tradicionales, construcción de medios, caza deportiva, a jugar, pesca deportiva y planes de la calle.

Tiempo Libre.

Si consideramos que el Tiempo Libre, es aquel período que está a completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones, se nos presenta como la ocasión para completar al hombre por las muchas exigencias de la vida contemporánea, pero no debe ser una simple compensación, sino que su mayor valor sigue siendo la posibilidad de enriquecer al ser humano, utilizando como medio las artes, las ciencias, los deportes y la actividad física y la naturaleza.

El Dr. Aldo Pérez considera el Tiempo Libre como uno de los elementos constituyentes de la Recreación (espacio, actividad y necesidad), experimentando que la estructura y variedad del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. La formación de una cultura del Tiempo Libre es la creación de la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece; formándose una personalidad creativa, culta y sana.

Rolando Zamora, en sus estudios sobre tiempo libre con la población cubana, expresa desde la perspectiva marxista que: "(...)todo el tiempo libre activo es lo que llamamos Recreación y constituye la parte más importante del individuo y la sociedad" y añade que en definición de trabajo el tiempo libre es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación, criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo". (Zamora, 1984. P. 8).

Programa de la Recreación Física.

Así se tiene, que la programación de la Recreación "es un proceso detallado de pensar y diseñar esquemáticamente por anticipado, lo que va a hacer, así como la selección de alternativas de acción, permitiendo una agrupación y jerarquización en el tiempo libre y espacio de los proyectos y actividades que han de realizarse y evaluarse, en función de objetivos y metas concretas por alcanzar, de acuerdo con

la disponibilidad de recursos y la selección de la metodología y estrategias específicas”. (José L. Cervantes Guzmán, 1991. P. 2).

“La programación recreativa: “es la acción mediante la cual utilizando diferentes métodos y procedimientos logramos una ejecución de las actividades recreativas más racional y organizada concebida de antemano donde juegan un papel importante: el sistema de valores declarados, el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos del recreando, el nivel de preparación profesional del promotor y el recurso material existente, etc.” (Sosa Loy, 2000).

El resultado de la programación es un producto denominado programa de Recreación, del cual se derivan los proyectos y actividades.

El programa de Recreación debe contener todas las áreas de expresión para considerarlo integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas. La instrumentación del programa es proveerlo de condiciones (espacio donde se desarrollan las acciones) y recursos necesarios para su realización.

Todo programa debe presentarse por escrito, someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una reestructuración del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

CAPITULO II

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

Escenarios y sujetos.

Escenario: Relacionar toda la infraestructura de la circunscripción objeto de estudio.

La Sub – Planta es nombrada así, al triunfar la Revolución, dado a que allí se encontraba la Sub – Planta Eléctrica, en este periodo existían de 30 a 40 viviendas, las que se incrementaron con el paso del tiempo. En la actualidad la población asciende a 2270 personas. La misma cuenta con 2 Zonas (86 y 87) y 26 CDR, esta circunscripción limita al Oeste con el Reparto Osvaldo Herrera, al Norte con la circunvalación y al Sur y al Este con el Consejo Popular Virginia.

Espacios Institucionales:

En esta circunscripción existen 9 empresas, que brindan servicio a la población, siendo estas:

1. Cupet.
2. Fábrica de Pienso.
3. Matadero de res.
4. Can.
5. Empresa Eléctrica.
6. Grupos Electrógenos.
7. AT 4.
8. ECOI 25.
9. ISAGE.

Infraestructura de servicio: 10

1. Dos Organopónicos.
2. Carnicería
3. Placita
4. Dos Bodegas. (La Revoltosa 0817, El Sol 0816)
5. Tres Consultorios Médicos.
6. Tienda TRD.
7. Servícentro.
8. Círculo Social.

Entre estas instituciones que brindan servicio a la población, presentan dificultades, los Consultorios Médicos, ya que de tres que existen en la Circunscripción, sólo uno presta atención, el cual no es suficiente dada la cantidad de personas que viven en la misma.

Líderes Comunitarios:

Entre los líderes formales se encuentran:

- Delegada de la Circunscripción:
- Los representantes de las zonas:
 - ✓ 86:
 - ✓ 87:
- Los Presidentes de los CDR:
- Representantes de las Asociación de combatientes:
- Los Bloques de la FMC:
- Promotor Cultural:
- Grupo de Prevención:

Los recursos con que cuenta la Circunscripción están estrechamente relacionados con las instituciones, la infraestructura de servicio y las organizaciones políticas y de masas.

Población y Muestra:

Población 1: 240 Adultos Mayores, comprendidos entre las edades de 60 a 70 años.

Muestra: De la población de 240 sujetos, constituidos por 138 hombres y 102 mujeres, trabajamos con una Muestra de 72, la cual representa el 30% de dicha población. Los sujetos fueron seleccionados de forma aleatoria. De los 72 muestreados, de forma intencional se decidió que fueran por sexo, 34 mujeres y 38 hombres para lograr un cierto nivel de proporcionalidad. Estos fueron seleccionados también al azar. Las 34 mujeres constituyen el 33.3 % de las 102 existentes y los 38 hombres el 27.5% de los 138. Y de los seleccionados (72), las 34 mujeres constituyen el 47.22% y los 38 hombres el 52.78%.(Véase el Anexo No.1. Tablas 1 y 2).

Población 2: Formada por 10 personas denominados usuarios. Beneficiarios del Plan de Actividades Físico-recreativas.

Esta población se encontraba estructurada del modo siguiente: Delegada de la Circunscripción (1), Coordinadores de Zona (2), Presidentes de CDR (4), Director del Combinado Deportivo (1) y Activistas Voluntarios (2), todos ellos comprometidos en el desarrollo de las actividades comunitarias de este tipo. (Ver Anexo No.2. Tabla 3).

Población 3: Órgano de dirección. (Según estructura del modelo del Dr. Sosa Loy. Tesis Doctoral en su Anexo No. 15). (Profesionales, miembros y Colaboradores del CETiLReF y Profesionales miembros del Departamento de Recreación Física de la Facultad). (Véase Anexo No. 3. la Tabla 4).

Se utiliza la metodología dialéctico materialista que sirve de base para este tipo de investigaciones desarrolladas en nuestro país.

Métodos y Técnicas de recogida de datos:

I.- Del Nivel Teórico.

a) Analítico -sintético:

Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición de fenómenos o proceso que se estudió en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Este método está presente en toda la investigación, primeramente al hacer un análisis por separado de toda la información y proceder posteriormente a una integración que permite establecer regularidades y el proceso de los resultados. Además se aprecian en la revisión del material especializado que aborda la problemática y objeto de estudio.

b) Inductivo-deductivo:

Aquí se combinan el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalización con el movimiento en lo general a lo particular (deducción).

Al combinar la determinación de los gustos y preferencias de cada joven en particular, hasta lograr la integración como un todo desde un punto de vista general que lo caracteriza de acuerdo a sus gustos a partir de los cuales se proyectan las actividades que van desde lo más simple a lo más complejo.

II.- Del Nivel Empírico: Análisis documental. Observación. Encuestas y Entrevistas.

Análisis documental.

- Se consultaron documentos de orientación del INDER para el trabajo del profesional de Recreación Física con el Adulto Mayor.

-Decreto Ley 140. Régimen de participación Masiva.

- Resolución: 54. Sobre el fondo de tiempo del profesor de Recreación.
- Programas de Actividades Físicas para los grupos de salud o grupos de abuelos.
- El ejercicio físico y la 3ra. Edad.
- Ejercicios y Salud. (Actividades Físicas Orientadas por la Dirección de Cultura Física y el Médico de la Familia).
- Resolución 148 sobre el movimiento de activistas.
- La carpeta del profesor de Recreación Física del combinado deportivo.
- Fue de profunda utilización los informes particulares del proyecto “La Recreación Física al Servicio de la Comunidad”.

Observación.

Resultados de las 8 observaciones. Informe final del proyecto.

Análisis de los resultados de las Observaciones

Se analizaron las 8 observaciones realizadas, con el objetivo de caracterizar las actividades físico-recreativas que se realizan en la Circunscripción, dirigida a comprobar la infraestructura de esta Comunidad y el buen desarrollo de las actividades físico – recreativas para el Adulto Mayor.

Se tomaron en cuenta las opiniones de los miembros de la Comunidad, con relación a las actividades efectuadas a partir del **completamiento de frases inductivas** que aparecen en el informe del proyecto “La Recreación Física al Servicio de la Comunidad” y su evaluación por los miembros.

Entrevistas. Se aplicó una entrevista a los profesores del CETiLReF y colaboradores sobre la participación de los Adultos Mayores en los programas llevados a cabo.

Se elaboró un Plan de Actividades para el Adulto Mayor a partir de los elementos teóricos analizados y se evaluó por la vía del Criterio de Usuario contrastándose con las opiniones de los profesores y colaboradores del CETiLReF.

Los Usuarios constituyen la población número 2. Ellos fueron consultados y no se debe explicar al respecto que:

Sobre este método, se consultó, entre otras autoras, a las hermanas Matos Columbié (Celia y Zulema) citadas por la licenciada Lizet García Corona, en su trabajo ***“El criterio de usuarios. Un método para la evaluación de la factibilidad de los resultados de la investigación educativa”*** quien señala que “...Cuando los investigadores oyen hablar de método, inmediatamente se remontan a los que están establecidos ya por la Investigación Educativa y consideran que le está vedado a ellos crear, innovar, remodelar, en dependencia de su objeto de trabajo y su campo de estudio, nosotras consideramos que una investigación debe contribuir tanto a la teoría como ofrecer alternativas de tipo investigativo para otros investigadores”. **“Denominamos CRITERIO DE USUARIOS a las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta o un resultado científico derivado de una investigación, que por demás, están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato en su escuela”.** (Lic. Lizet García Corona. **“El criterio de usuarios. Un método para la evaluación de la factibilidad de los resultados de la investigación educativa”**. P. 8).

Este caso para evaluar el Plan de Actividades para el Adulto Mayor se apoya en la población número 2, pues esta cumple funciones específicas con relación a la ejecución y evaluación del “Plan de Actividades Físico-recreativas y como plantea Lizet están responsabilizados con la aplicación de resultados de forma mediata o inmediata.

El Dr. Sosa Loy considera que estos compromisos de los Usuarios de índole: social, laboral, político, administrativo, comunitario, tienen en oportunidades un nivel de

flexibilidad; pero a la vez responsabilidad, obligatoriedad y necesidad por la función que cumplen comunitaria e institucional en los procesos físico-recreativos.

Se tuvo en cuenta además a los profesionales del CETiLReF, a tres de sus colaboradoras, profesionales de la disciplina de Recreación Física del Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación de la Facultad y profesor de Recreación Física del combinado “José Martí” de la ciudad de Santa Clara, ello permitió corroborar el Plan de Actividades elaborado y su completamiento.

Métodos de nivel matemático y/o Estadístico.

Tabla de frecuencia: Se utilizó para representar de forma reducida los indicadores medidos en la muestra que responden a las actividades físico-recreativas. Aparecen las frecuencias y el por ciento que representa del total de personas encuestadas en cada una de las preguntas del cuestionario realizado

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados del diagnóstico inicial efectuado en la Circunscripción # 45, antes de comenzar la aplicación del Programa Físico Recreativo durante el 2012.

La participación en las actividades de las niñas y niños, así como la de los jóvenes en las actividades es evaluada de mal, las escasas actividades realizadas tenían generalmente como único escenario el Círculo Social, donde prevalece la ingestión de bebidas alcohólicas; las actividades observadas no se caracterizaban por la diversidad de opciones, se constató la falta de integración de los factores en la realización de las actividades, pero se conoció el interés de los mismos por impulsarlas, así como, las acciones o Proyectos que contribuyeran al incremento de la incorporación de la población a las actividades recreativas.

Resultados de la aplicación de los métodos.

I. Del nivel teórico

Analítico -sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición de fenómenos o proceso que se estudió, como ya se explicó para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales. Se pone de manifiesto durante el estudio y comprensión de los procesos Recreativos y Físico-recreativos. En sus fundamentos teóricos, en el modelo de Recreación de la población cubana, tendencias y regularidades sobre la participación y la importancia de la Animación Sociocultural. En las características de la Población de Adultos Mayores y las peculiaridades de los programas con estas edades.

Este método está presente en toda la investigación, primeramente al hacer un análisis por separado de toda la información y proceder posteriormente a una integración que permite establecer regularidades y el proceso de los resultados. Además se aprecian en la revisión del material especializado que aborda la problemática y objeto de estudio referidos a los Adultos Mayores. De ahí su importancia para-mediante una propuesta de actividades para estas personas-de

forma muy particular en el campo de la Recreación Física desarrollar un Plan de Actividades para el Adulto Mayor particularizando en sus intereses, necesidades y otras motivaciones, según sexo, nivel temporal y capacidad de trabajo de los adultos.

Inductivo-deductivo:

Aquí se combinan el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalización con el movimiento en lo general a lo particular (deducción).

Al combinar la determinación de los gustos y preferencias de cada Adulto Mayor en particular, hasta lograr la integración como un todo desde un punto de vista general que lo caracteriza de acuerdo a sus intereses, necesidades y otras motivaciones a partir de los cuales se proyectan las actividades que van desde lo más simple a lo más complejo. En este caso no es interés el hacer mucho más compleja la actividad, sino el estar de acuerdo con lo que necesitan los Adultos y no están haciendo por diversas razones a partir de un Plan de Actividades.

Del Nivel Empírico:

Análisis Documental: Utilizada en una primera etapa: “Diagnóstico” para tener acceso a documentos oficiales del Proyecto Recreativo del Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación para el Combinado Deportivo “José Martí” del Consejo Popular Abel Santamaría el cual atiende esta comunidad, la Libreta de diseño de las actividades, Manual de Recreación de la Dirección Nacional del INDER, Programas y Orientaciones Metodológicas de la Recreación, para diseñar las acciones físico recreativas que se pondrán en práctica. Esto permitió en un inicio comprender que si bien es cierto que las actividades con los Adultos Mayores están indicadas desde el punto de vista oficial por la dirección del INDER, en la práctica estas no se están llevando a cabo de forma particular.

En el estudio de los convenios individuales de los profesores de Recreación del Combinado Deportivo, del Consejo Popular, se aprecia que existe y está elaborado su plan de actividades recreativas, por meses para su realización, con fecha de cumplimiento y responsables, en correspondencia con ellos se observa que existen limitaciones con la propuesta de actividades dirigidas a los adultos mayores, no se reflejan en el convenio la realización de un programa con un enfoque sociocultural para los Adultos Mayores y dar respuestas en las actividades de preferencias.

Observación: En el documento anterior se analizan las 8 observaciones que se llevaron a cabo durante todo el tiempo que duró la investigación, con el objetivo de constatar el nivel de participación así como la puesta en práctica de las acciones diseñadas. Ello permitió obtener información inmediata durante la ejecución, aplicación y valoración de las acciones diseñadas para el Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular Abel Santamaría, de la ciudad de Santa Clara”. Un análisis documental de estos resultados demuestra de igual forma que el trabajo particular con estas edades no se lleva a cabo.

En estas 8 observaciones realizadas, con el objetivo de caracterizar las actividades físico-recreativas que se realizan en la Circunscripción No.45, dirigida a comprobar que la infraestructura de esta Comunidad no posibilita el buen desarrollo de las actividades físico – recreativas, fue evaluada de mal y regular en todas las actividades desarrolladas. Véase guía de observación puesta en práctica. Anexo No. 4.

Otro aspecto evaluado en las observaciones fue la participación de los jóvenes, se pudo confirmar que las actividades que se realizan no son sistemáticas y no siempre participan de manera activa, ya que las mismas no van dirigidas a este grupo etario por lo que no satisfacen los gustos e intereses de los mismos, este aspecto fue evaluada de mal y regular teniendo en cuenta los rangos establecidos con antelación. (Véase Informe parcial No. II de 2012, del Proyecto **“La Recreación Física al servicio de la Comunidad”** que dirige el **M.Sc. Carlos Rafael Rodríguez. Pp. 22-26**).

La organización de las actividades por la Circunscripción se evaluó en todo momento de regular, pues no existe la capacidad organizativa necesaria, ni los medios adecuados para el desarrollo de estas actividades.

En cuanto al papel orientador de la fuerza técnica, fue evaluada de regular, pues los profesores de Recreación planifican las actividades y las ejecutan pero no van dirigidas a los jóvenes, existen limitaciones en cuanto a la diversidad de las ofertas recreativas desde el punto vista teórico-práctico para enfrentar la tarea, no hay presencia del trabajo en equipo, lo cual sería recomendable a la hora de planificar y realizar las actividades, además de la falta de medios e implementos deportivos, lo cual influye negativamente. Esto, por supuesto, tiene impacto en la variedad de las actividades, la cual es evaluada de igual forma, pues existe poca creatividad a la hora de la planificación y concepción de la labor a realizar.

El apoyo recibido se evaluó de regular, pues en muchas de las actividades hay poca presencia de los dirigentes de la Circunscripción e Instituciones que deben colaborar y apoyar el trabajo en la Comunidad. En ningún caso se trata el tema de los Adultos Mayores durante el desarrollo de los programas, según la evaluación del proyecto citado anteriormente. Ello aparece en la guía ya referida en el anexo 4.

Esta guía de observación ni siquiera hace alusión al Adulto Mayor.

Continuando con la revisión del informe número II, acerca de las opiniones de los miembros de la Comunidad, con relación a las actividades efectuadas tenemos qué “...en las diferentes actividades realizadas se aplicaron técnicas participativas dirigidas a conocer las opiniones de los miembros de la Comunidad como parte del Programa Físico Recreativo, en el informe se refleja la opinión de las niñas y niños, así como de sus familiares y otros miembros de la Comunidad; pero no se recogen opiniones acerca del Adulto Mayor”. (Informe del proyecto. Páginas 25 y 26).

Como conclusión del informe del Proyecto se tiene que. “Los resultados de la aplicación de las variables e indicadores para la evaluación del impacto social del estado actual del Programa Físico Recreativo aplicados, evidencian los resultados satisfactorios de su aplicación, en particular, los dirigidos a las niñas y niños y los

jóvenes de ambos sexos, como parte del Proyecto la Recreación Física al Servicio de la Comunidad, en la Circunscripción # 45 del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara”. **(Informe del proyecto. Página 27)**. En la propia conclusión del **Informe del proyecto, no se trata ni se recogen inquietudes sobre el Adulto Mayor ni existe una proyección de trabajo en esta dirección.**

Sin ánimos de criticar los resultados del proyecto llevado a cabo durante los cursos 2011 y 2012, pues se lograron altos índices de participación en niños, adolescentes y jóvenes se elaboró una entrevista sencilla para aplicársele al grupo de profesionales que llevaron a cabo el citado proyecto, del CETiLReF, colaboradores de este centro, profesores del Departamento de Recreación de la facultad y profesor del combinado deportivo “José Martí” que atiende la circunscripción No. 45.

Esta entrevista tiene la particularidad de que se les aplicó a los profesores (9) que han participado en el 100% de las actividades programadas por el proyecto **“La Recreación Física al Servicio de la Comunidad”**. Véase la tabla 5.

Tabla 5.

Relación de profesores y vínculo con el proyecto.

| Nombre del profesor | Perteneciente a: | Vínculo con el proyecto | % de participación |
|--|--|--------------------------------|---------------------------|
| 1-M.Sc. Carlos Rafael Rodríguez del Rey. | Departamento de Teoría y práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Facultad de VC. | Director. | 100 |
| 2-Lic. Nellys Hernández Caballero | Departamento de Teoría y práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Facultad de VC. Profesora. | Miembro. | 100 |

| | | | |
|--|----------------------------|----------|------|
| 3-M.Sc. Marcos Echemendía Melero. | Miembro del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 4-M.Sc. Jorge Luis Velázquez Pedroso. | Miembro del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 5-M.Sc. Emilio Javier Rodríguez Galindo. | Miembro del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 6-M.Sc. Raquel Rodríguez del Rey. | Colaboradora del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 7-M.Sc. Olga Silvia García Limonte. | Colaboradora del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 8-M.Sc. Rosa de la Caridad Cruz | Colaboradora del CETiLReF. | Miembro. | 100. |
| 9-M.Sc. José Ángel Almagro Machado | Colaborador del CETiLReF. | Miembro. | 100. |

Los resultados de la entrevista son los siguientes:

1. Se ha particularizado en el desarrollo de programas de Recreación Física en los Adultos Mayores. Sí. No. 100%.
2. Participan los Adultos Mayores en las actividades que se programan. Sí. No Algunas Veces. 100%.
3. Existe información diagnosticada de intereses de esta población por participar de estos programas físico-recreativos. Sí. 100% No. .
4. Existen las condiciones objetivas. Si 66.6%.No 33.4%. Subjetivas. Sí. 100%. No . Para desarrollar estas actividades con Adultos Mayores.
5. Se ha elaborado un programa de Recreación Física con un enfoque Sociocultural anteriormente, para los Adultos Mayores. Sí. No.100%.

Entre estas instituciones que brindan servicio a la población, presentan dificultades, los Consultorios Médicos, ya que de tres que existen en la Circunscripción, sólo uno

presta atención, el cual no es suficiente dada la cantidad de personas que viven en la misma.

Los recursos con que cuenta la Circunscripción están estrechamente relacionados con las instituciones, la infraestructura de servicio y las organizaciones políticas y de masas.

Al analizar el citado informe del Proyecto **“La Recreación Física al Servicio de la Comunidad”** se aplicó una encuesta y a los distintos grupos de poblaciones a partir factor edad con el fin de recopilar información sobre las actividades de Recreación Física en la comunidad. **(Véase informe No. II del proyecto)**. Los resultados en el grupo de edad de 0-14 años, la inmensa mayoría tienen interés por las actividades de Recreación Física del cual un gran por ciento ha participado en actividades de este tipo algunas veces, destacándose en ambos sexos la participación en Festivales deportivos-recreativos y planes de la calle, así como encuentros de béisbol y campeonatos de dominó en el caso del sector masculino.

En el grupo 15-30 años resalta en ambos sexos el interés por la recreación física y su participación esporádica en estas, con predominio de los Festivales deportivos-recreativos y planes de la calle y en el caso de sexo masculino campeonatos de béisbol.

El grupo de 31-60, existe interés de forma general en las actividades de recreación física y que han tenido participación en acciones de este tipo de manera intermitente y coinciden, además, en que las preferidas son planes de la calle, festivales físico-recreativos, encuentros de béisbol y campeonatos de dominó.

En el caso del grupo de más de 60 años hay coincidencia de interés por la Recreación física y su participación en ella con preferencia por los planes de la calle y campeonatos de dominó, excursiones, visitas a lugares de interés histórico, geográficos, turísticos y-culturales.

Como se puede observar durante las premisas presentadas ante la situación problemática de este trabajo, este grupo (tan especial) requiere de un tipo de

atención en correspondencia de sus intereses, necesidades y otras motivaciones en el campo de la Recreación Física.

Las conclusiones derivadas del proyecto anterior no reflejan algún tipo de vínculos con los Adultos Mayores según refiere el propio informe, pues señala que:

Se determinaron las variables e indicadores que se utilizaron para la evaluación del impacto social del Programa de Recreación Física, los cuales están en correspondencia con las características de los Programas de Recreación Física puesto en la práctica en la Circunscripción # 45 del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara, sin relación alguna con los Adultos Mayores.

Los resultados de la aplicación de las variables e indicadores para la evaluación del impacto social del estado actual del Programa Físico Recreativo aplicados, evidencian los resultados satisfactorios de su aplicación, en particular, los dirigidos a las niñas y niños y los jóvenes de ambos sexos, como parte del Proyecto la Recreación Física al Servicio de la Comunidad, en la Circunscripción # 45 del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara, y por supuesto también sin hacer alusión a los Adultos Mayores..

En el informe antes referido aparece una “Síntesis generalizada de los resultados de cada uno de los indicadores de las observaciones realizadas a las actividades dirigidas a las niñas y los niños”.

1- Participación activa en las actividades.

Este indicador es evaluado de bien al existir un incremento de la participación activa de las niñas y niños, en la realización de las actividades, motivado fundamentalmente por la divulgación realizada por el S/I Fabio Fuentes, centro en el cual estudia un número elevado de ellos en la Circunscripción # 45, donde se desarrolla el Proyecto.

2- Diversidad de los juegos físico - recreativos.

Concebir cada una de las acciones desde un guión elaborado por el Área de Animación Sociocultural del Centro de Estudio para el Tiempo Libre y la Recreación Física (CETiLReF) y el Departamento de Arte y Deporte Universitario, para lo que se tuvo en cuenta las opiniones, sugerencias e iniciativas, tanto de los profesores del Combinado Deportivo “José Martí”, las iniciativas de los estudiantes del CCC de Animación Sociocultural y del CCE de Recreación, unido a la integración del talento de artistas aficionados de la Comunidad, en particular el Proyecto de pioneras y pioneros “Alas de Mariposa” del S/I Fabio Fuentes, así como otros artistas invitados de otros Consejos Populares y del movimiento de artistas aficionados de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara.

3- Organización y selección del área para la actividad.

En el diagnóstico realizado se determinó que el escenario fundamental para la realización de las actividades, era el Círculo Social, por lo que uno de los impactos más significativos, desde el criterio de los investigadores, lo constituyó la realización de las actividades de forma itinerante por diferentes escenarios de la Circunscripción, entre ellos: Círculo Social, Calle Monte donde se realizaron varias actividades, Parqueo de CUPET, área frente al Kiosco de las TRD, área frente al consultorio, área cerca de la Circunvalación, área frente a la fábrica de pienso.

En este aspecto, es importante señalar que el trabajo en equipo de los miembros del Proyecto, con la dirección del Combinado Deportivo y en particular con los profesores de Recreación que laboran en la Circunscripción constituyeron el factor fundamental en la organización de las áreas, en las cuales no utilizaron gran cantidad de recursos, pero si se utilizaron de forma eficiente los medios recreativos confeccionados con la inventiva e iniciativa de los profesores de Recreación.

En la realización de la actividad, un aspecto vital en su organización y desarrollo que constituyó el eficiente trabajo realizado por los estudiantes de los CCE de Animación Sociocultural y el CCE de Recreación, que fueron pilares entusiastas, por sus

oportunas intervenciones, convocando y motivando a la Comunidad para su participación.

En la evaluación de este indicador, se considera oportuno sugerir, que se debe continuar trabajando para crear y acondicionar en la Circunscripción algunas áreas que pudieran convertirse en áreas permanentes para la realización de actividades físicas.

4. Preparación de los integrantes del Proyecto y colaboradores para efectuar las actividades.

Se determinó que la preparación de los integrantes del Proyecto es evaluado de bien, coincidiendo las opiniones de los integrantes del Proyecto, con las opiniones de los responsables de desarrollar la tarea investigativa, al ver en el trabajo en equipo realizado, como aspecto esencial para lograr el resultado satisfactorio de su realización.

5- Integración de los factores de la Comunidad en la realización de las actividades.

Los ejemplos más significativos en la integración de los factores de la Comunidad, lo constituyó, en primer lugar, el trabajo coordinado del Proyecto, con la Delegada de la Circunscripción # 45 así como con el Presidente del Consejo Popular “Abel Santamaría, los profesores de Recreación del Combinado Deportivo “José Martí” y en ocasiones, se integraron los CDR, la ACRC, la promotora cultural, y la enfermera y médico de la familia.

Se logra satisfacción por lo logrado por el Proyecto, aunque deben perfeccionar las vías que permitan la integración de los factores, a los que se pueden sumar otras organizaciones como el Núcleo Zonal del PCC, los bloques de la FMC, así como las empresas que están enclavadas en la Circunscripción, o cerca de ella.

6- Integración de otras Instituciones en la realización de las actividades.

En la realización de las actividades se logró insertar a la Dirección Municipal de Cultura, con el apoyo del equipo de audio; con el Centro Provincial del Libro y la Literatura, con la venta de libros como parte de la Feria Internacional de Libro, la

Empresa Municipal de Transporte, para garantizar la transportación de los miembros del Proyecto desde la UCCFD, hasta el Consejo Popular “Abel Santa María”; la Dirección municipal INDER Santa Clara y la Dirección Provincial INDER Villa Clara (a través del Departamento de Recreación).

7- Divulgación de la actividad.

Este indicador es evaluado de regular, a partir de, en primer lugar, de la opinión de los vecinos, que consideran que en la mayoría de los casos no existía un amplio trabajo de convocatoria, y de divulgación por parte de los profesores de Recreación que atienden la Circunscripción, además no se informaba en qué parte de la Circunscripción se realizaría la actividad.

En opinión de directivos del Departamento de Recreación de INDER municipal y provincial, en visita efectuada al Proyecto coincidieron en que el Combinado Deportivo “José Martí” y en particular los profesores que laboran en la Circunscripción, son los encargados y responsables de la divulgación de las actividades.

8- Participación de los profesores de Recreación del Combinado Deportivo “José Martí”.

Este indicador es evaluado de bien, motivado por la sistematicidad y aporte de los profesores del Combinado Deportivo “José Martí”, tanto los que laboran en esta Circunscripción, como otros profesores de Recreación de otros Combinados Deportivos de la ciudad, que fueron convocados por la Dirección del INDER en Santa Clara

9- Participación de los Círculos Científico Estudiantiles.

La presencia de la Federación Estudiantil Universitaria, a través de la participación de los integrantes de los Círculos Científico Estudiantiles de Animación Sociocultural y el de Recreación, constituyó uno de los logros más significativos en la realización de las actividades pues este grupo de estudiante se caracterizó por las iniciativas en la participación de los juegos pre deportivos y físico - recreativos, en la animación recreativa de las actividades, en la presentación de actividades artísticas.

Debe señalarse además, la inserción de alumnos de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación, durante el 1er semestre del curso 2011 -2012.

Introducción de los resultados del Proyecto como parte de la terminación de estudio, a través de Trabajos de Diploma.

El Trabajo de Diploma titulado **“Acciones físico - recreativas para incrementar la participación de los jóvenes entre 15 y 30 años de la Circunscripción # 45, Consejo Popular Abel Santamaría”**, del autor Arturo Barata Hernández, constituyó una forma de introducción de los resultados científicos del Proyecto, trabajo investigativo que fue defendido con todo éxito como terminación de estudio del mismo y que se sintetizan a continuación:

Con relación a los resultados de la observación de la participación de los jóvenes en las actividades.

Etapa de diagnóstico.

Análisis de los resultados de las Observaciones

Se realizaron 8 observaciones, con el objetivo de caracterizar las actividades físico-recreativas que se realizan en la Circunscripción, dirigida a comprobar que la infraestructura de esta Comunidad no posibilita el buen desarrollo de las actividades físico – recreativas, por lo que fue evaluada de mal y regular en todas las actividades desarrolladas.

Otro aspecto evaluado en las observaciones fue la participación de los jóvenes, se pudo confirmar que las actividades que se realizan no son sistemáticas y no siempre participan de manera activa, ya que las mismas no van dirigidas a este grupo etario por lo que no satisfacen los gustos e intereses de los mismos, este aspecto fue evaluada de mal y regular teniendo en cuenta los rangos establecidos con antelación.

La organización de las actividades por la Circunscripción se evaluó en todo momento de regular, pues no existe la capacidad organizativa necesaria, ni los medios adecuados para el desarrollo de estas actividades.

En cuanto al papel orientador de la fuerza técnica, fue evaluada de regular, pues los profesores de Recreación planifican las actividades y las ejecutan pero no van dirigidas a los jóvenes, existen limitaciones en cuanto a la diversidad de las ofertas recreativas desde el punto vista teórico-práctico para enfrentar la tarea, no hay presencia del trabajo en equipo, lo cual sería recomendable a la hora de planificar y realizar las actividades, además de la falta de medios e implementos deportivos, lo cual influye negativamente. Esto, por supuesto, tiene impacto en la variedad de las actividades, la cual es evaluada de igual forma, pues existe poca creatividad a la hora de la planificación y concepción de la labor a realizar.

El apoyo recibido se evaluó de regular, pues en muchas de las actividades hay poca presencia de los dirigentes de la Circunscripción e Instituciones que deben colaborar y apoyar el trabajo en la Comunidad.

Barata Hernández, en el informe digitalizado, corrobora que después de aplicar el Programa Físico Recreativo dirigido a la participación de los jóvenes, dicha valoración, se sintetiza a continuación:

En las 8 observaciones se pudo corroborar los cambios producidos en la infraestructura de esta Comunidad, lo cual fue posible con la ayuda de la Delegada de la Circunscripción, los habitantes de la Comunidad, profesionales del INDER, dirigentes del CDR y FMC, organismos como Comercio y Gastronomía, los cuales brindaron el Círculo Social donde se estableció la ludoteca con los juegos de mesa, se colocaron los postes para la Net de Voleibol, se construyeron dos porterías para la práctica del Mini Fútbol, se acondicionó un terreno rústico para la práctica de Béisbol y Kickingball, y la creación de otros espacios, recibiendo la evaluación de Bien este aspecto.

Se observó la participación activa, con entusiasmo, creatividad y protagonismo físico - recreativo, además de incrementarse los participantes espontáneos en cada una de las actividades, el aspecto se valora de bien.

La organización de las actividades por la Circunscripción fue valorada de bien, pues se trabajó en equipo en todo momento y se confeccionaron y repararon medios e

implementos. El papel orientador de la fuerza técnica fue decisivo para el desarrollo de las actividades físico - recreativas.

Consideraciones del estudio de los documentos.

Todos estos resultados analizados permiten expresar que ha existido un trabajo muy profundo en el campo de la Recreación Física, se han tendido en cuenta las etapas de la programación recreativa, las concepciones teórico-metodológicas y prácticas del Modelo de Recreación Física generalizado por Sosa Loy desde el 2001 en el sector poblacional “Los Sirios” de la propia ciudad de Santa Clara, en el Campismo Popular de Villa Clara, en la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”, en la EIDE “Héctor Ruiz”, en la Escuela Vocacional de Arte “Olga Alonso y en la Unidad Docente de Jibacoa perteneciente a la Facultad de Cultura Física.

Comprobamos un interesante trabajo con los niños, jóvenes, adultos (30-60 años); sin embargo no nos queda bien claro el desarrollo de estos programas con los Adultos Mayores, todo ello provocó que -para continuar con análisis más certeros- aplicáramos una entrevista a los profesores implicados en el proyecto incluyendo a su jefe. Esta entrevista se aplicó a 9 de los profesores que participaron en el 100% de las actividades efectuadas. Véase la tabla 5 referida anteriormente.

Los resultados son los que aparecen a continuación.

Se ha particularizado en el desarrollo de programas de Recreación Física en los Adultos Mayores. Sí. X No. El 100% considera que realmente no se ha hecho un trabajo particular.

Participan los Adultos Mayores en las actividades que se programan. Sí. X No X Algunas Veces. 100%. Explique. En el caso de algunas veces la forma de participación se refiere a que esta la hacen fundamentalmente acompañando a niños y adolescentes, es decir participan como espectadores no como protagonistas de un programa para ellos.

Existe información diagnosticada de intereses de esta población por participar de estos programas físico-recreativos. Sí. 100% No. X. Realmente todos los

profesionales consideran que se conocen las actividades que les interesa a los Adultos Mayores.

Existen las condiciones objetivas. Si 66.6%.No 33.4%. En cuanto a las condiciones objetivas 6 profesores consideran que existen. Al referirse a las condiciones Subjetivas 3 están de acuerdo en que no existen. Para desarrollar estas actividades con Adultos Mayores; pero que pasa el estado ha orientado desde diferentes niveles sobre el tratamiento hacia estos ancianos, el INDER a través de sus combinados, nuestra universidad, el CETiLReF, los dirigentes de la Circunscripción No. 45; La FMC, Los CDR; pero hay que movilizar, gestionar recursos, transporte, divulgar, acercarse a las familias, observar las particularidades, el tiempo disponible, el nivel temporal (entre semana, fin de semana, vacaciones, días feriados), los horarios. Esta población de la cual muchos están jubilados aún tiene enormes responsabilidades en la vida familiar y social. Se necesita una atención especial y así deben ser los programas. Al parecer más que todo lo que no existe es un nivel de gestión en este sentido.

Se ha elaborado un programa de Recreación Física con un **Enfoque Sociocultural** para los Adultos Mayores. Sí. X. El 100% de los profesores considera que no. Ya en este aspecto hemos hecho algunas reflexiones desde nuestra situación problemática.

Es importante, para comenzar un trabajo, investigar las motivaciones que permitan conocer las características principales de una población determinada para aplicar conscientemente los métodos y vías idóneas de la Recreación, logrando en ello la motivación adecuada, que permite a su vez una mayor satisfacción en la realización de las actividades deportivo-recreativas que se oferten.

El profesor debe ser capaz de planificar las actividades de forma consciente, alegre, dinámica, sobre todo objetiva, de acuerdo a diagnósticos reiterados, coherente podrá alcanzar índices de participación elevados. Hay que guiar a los pobladores de forma sistemática, realizar las coordinaciones con todas las instancias de la población pues voluntad existe y las orientaciones están dadas por nuestro órgano político. Todo ello si se pretende incrementar la participación consciente.

Operacionalidad: Preparación para ser utilizado o entrar en acción

- I. Creación de un grupo multidisciplinario para atender la Recreación Física en la Circunscripción, con asesoría desde el CETiLReF.
- II. Capacitación de los miembros del grupo, dirigentes y profesores comprometidos en las acciones de forma continua acerca de:
 - Los elementos teóricos y metodológicos de la Recreación Física.
 - El perfeccionamiento de los métodos de investigación que se emplean en la Sociología del Tiempo Libre y particularmente en el caso de los Adultos Mayores.
 - Establecer funcionalmente las responsabilidades de cada uno de los miembros del Órgano de Dirección tales como: la planificación, organización, integración, previsión, es decir la dirección de los procesos recreativos.
 - Tener en cuenta los Fundamentos Teóricos y Metodológicos que sustentan el Modelo de Recreación Física con un especial cuidado para los Adultos Mayores.
- III. Aspectos a considerar para la implementación del Plan.
 - Realizar un diagnóstico en cada lugar para la mejor planeación de las actividades.
 - Analizar los resultados del diagnóstico para las proyecciones del programa de Recreación Física.
 - Capacitación específica para los que dirigen el programa y el recreando considerando: Teoría de la Recreación, funciones de dirección y los indicadores Físico-recreativos.
 - Realizar el programa enfatizando en: la visión sistémica en la organización de las actividades recreativas, el diagnóstico acerca del presupuesto de Tiempo Libre y los intereses, las características del entorno; la posibilidad de elección como tendencia de cambio en tránsito del hetero al autocondicionamiento de las actividades, la diversificación del programa. Tener en cuenta **de forma especial** que el nivel de motricidad, complejidad e intensidad sea fijado por los sujetos protagonistas y finalmente realizar la divulgación con suficiente tiempo.

- Una práctica que llega a la mayoría de los Adultos Mayores, abierta y participativa creando actitudes sinceras de colaboración y amistad.
- Atención a la sistemática incorporación de las mujeres a las actividades Físico-recreativas con un nivel protagónico, donde el lema sea ***“Que participen todas las que quieran y todo lo que quieran”*** y no ***“Todos las que puedan”***, como señalara Sosa Loy en “Universidad 2004”.
- Trabajo grupal y colaborativo para la toma de decisiones en torno a la planificación de las actividades.
- Propiciar la educación permanente en torno a la visión de la Recreación Física como un hecho cultural que garantiza la calidad de vida de la población en estrecha vinculación orgánica con los programas culturales de la Revolución institucionales y comunitarios.

Nota: Consúltese el proyecto del Centro de Estudios de Villa Clara (CETiLReF) en coordinación con **Programas de Recreación para la Educación del Tiempo Libre en la EIDE “Héctor Ruiz” de Villa y la Escuela Vocacional de Arte “Olga Alonso”. 2012-2013.**

Las acciones operativas antes señaladas constituyen un primer momento del trabajo encaminándose a orientar con rigor científico una correcta organización del fenómeno socio-cultural que estudiamos. La propuesta del conjunto de actividades es la siguiente se puede observar en lo que constituye el **Plan de Actividades para el Adulto Mayor con un enfoque sociocultural**. Véase el **Anexo No. 4**.

En él se establecen un conjunto de actividades organizadas a partir de:

1. Programa de Educación Física para el Adulto Mayor. Considerándose las orientaciones de la dirección nacional del INDER y la política seguida con respecto a la longevidad, a partir de participar e integrar. Siendo uno de los objetivos del INDER pues sobreviven más los ancianos integrados que aislados. Las charlas acerca de la importancia de la actividad física sobre el organismo, sobre los sistemas; cardiovascular, respiratorio, circulatorio, endocrino y otros beneficios para el cuerpo humano. La importancia de la medicina tradicional y

natural.

2. Canciones, rondas, cumpleaños colectivos, bailes tradicionales (danzón y son) y aquellos bailes populares sugeridos por los Adultos Mayores. Todas estas actividades son de gran importancia por el estado de felicidad, alegría, bienestar recordando momentos felices, habilidades que quizá se habían perdido en el tiempo, rescate de momentos trascendentales en la vida de las personas, ya olvidados.
3. Visitas a lugares de interés turístico, geográfico, histórico, combinado con meriendas y/o almuerzos. Posibilidades de visitar lugares jamás vistos, aunque en el propio territorio, como parte de la cultura de las personas. Por ello la Recreación Física constituye un fenómeno sociocultural, como educación permanente, para toda la vida. Destacar la importancia de los paseos, acompañamiento de nietos, programación de actividades con los niños, enseñanzas, orientaciones. Eso los hace sentir realizados, importantes, la posibilidad de contar anécdotas. Los momentos importantes de la Revolución Cubana, los del deporte cubano
4. Juegos populares, tradicionales, de mesas, Origami y juegos dinámicos en salones y al aire libre. Aprovechar toda la importancia que brindan los juegos, las tradiciones, incorporar juegos de diferentes lugares, según regiones de procedencia, urbanos y rurales, municipios, provincias. Desarrollar festivales de juegos de mesas

Aprovechar las enseñanzas del Origami para la realización de actividades para el desarrollo de manualidades, muy propias para el intercambio con los niños. Esta tiene como propósito dar a conocer en forma didáctica una de las manifestaciones de la Recreación Artística, comprometida a satisfacer necesidades e intereses de orden estético y espiritual. Las artes plásticas y sus valores en relación con la vida cotidiana. Pongamos como ejemplos; pianos, faroles de flores, aves, juguetes, muñecos, sombreros, cajas, balón, pingüino, marranito, caracol, pez, cubos, globos y otros.

Consideraciones Finales.

Se han puesto actividades como ejemplos, pueden ser múltiples; pero hay que tener presente los siguientes cuidados:

- **Siempre que se pueda, como rutina realizar calentamientos (según orientaciones concretas), movimiento articulares, caminatas y otros.**
- Coordinar con instancias de salud para la posibilidad de acompañamiento de algún médico o enfermera. Quizá de las propias familias.
- La planificación de los recorridos, ómnibus, distancias, grado de dificultad, etc.
- Las orientaciones para las personas de la posibilidad de ser acompañados por familiares, reserva de agua, medicamentos requeridos (casi todos están medicamentados en esos intervalos de edades).

-
- El tiempo de duración.
 - Sobre todo, especial cuidado las consultas a los lugares que se planifiquen. Es preferible no hacer las actividades que hacerlas incorrectas, **sin la motivación de la gran mayoría.**
 - **El interés de desarrollar este Plan de Actividades para el Adulto Mayor, siempre ha sido con la intención hacia lo Físico-recreativo; aunque en momentos se programan actividades de poco nivel de motricidad, ello no resulta una insuficiencia pues trabajamos como tendencia de cambio.**
 - Al final siempre, **no puede olvidarse la aplicación de instrumentos que corroboren el nivel de satisfacción.**
 - Determinación de los próximos intereses.

Para evaluar el Plan se utilizó la consulta de Usuarios. Véase el Anexo No. 5.

Entrevista aplicada para lograr el criterio de usuario con relación al Plan de actividades físico–recreativas con un enfoque sociocultural.

El instrumento se aplicó a la población número 2, esta población se encontraba estructurada del modo siguiente: Delegada de la Circunscripción (1), Coordinadores de Zona (2), Presidentes de CDR (4), Director del Combinado Deportivo (1) y Activistas Voluntarios (2), todos ellos comprometidos en el desarrollo de las actividades comunitarias de este tipo.

Objetivo: Conocer sus criterios, valoraciones y sugerencias con relación al Plan de Actividades Físico-recreativo dirigido a la participación de los Adultos Mayores, Consejo Popular “Abel Santamaría”, Circunscripción 45.

Cuestionario.

¿Consideras que las actividades físico - recreativas que integran el plan están en correspondencia con los gustos, preferencias de los Adultos Mayores para sus edades, horarios y frecuencias de realización?

Respuestas: El 100% considera que sí. Aunque 2, (el 20%) consideran que se pueden agregar debates de cine y visitas a actividades culturales y exposiciones artísticas. Ya estas actividades propuestas se han tenido en cuenta en el perfeccionamiento del plan.

¿Considera que las actividades que integran el plan pueden contribuir en el incremento de la participación de los Adultos Mayores en las actividades recreativas que se proponen en la comunidad?

Respuestas: El 100% considera que sí. Lógicamente, pues se comprobó por diferentes vías que no se les está dedicando una atención directa a los Adultos Mayores, de implementarse el plan de seguro la participación será mayor.

¿Cree usted que las actividades se pueden realizar con los propios recursos de la comunidad?

Respuestas: El 100% considera posible la realización; pero hay que lograr un mayor empeño, gestión, coordinaciones, consideran todos. Todos piensa que hay que trabajar organizados y unidos para lograr que los ancianos disfruten del poco tiempo que les queda, en armonía. Consideramos que lo que corresponde es

romper la inercia, convocar y constantemente chequear el nivel de satisfacción para evitar estados de irritación, que tanto molesta a los Adultos Mayores.

Al final se les pregunta si tienen sugerencias en cuanto a las características del plan de actividades y los usuarios ofrecen las siguientes respuestas:

- 4 consideran que es necesario lograr estabilidad y seriedad, para ganar en credibilidad. Pues los viejitos se molestan y no asisten cuando se es poco serio e inestable.
- 6 consideran que necesitan apoyo de las instituciones gubernamentales, pues se requiere de recursos y coordinaciones.
- Los 10 consideran que falta gestión.

El mecanismo está diseñado para funcionar, pensamos que con esta propuesta inicial se puede comenzar a trabajar para perfeccionar el plan.

Finalmente se les indaga acerca de si se consideras necesaria y viable la propuesta y su puesta en práctica.

Los 10 están de acuerdo en que sí es viable; pero se necesita oírlos a ellos y coordinar con ellos, pues son los que están más cerca de los ancianos y muchas veces quedan mal cuando no se ejecutan las actividades después de ser convocadas. Eso provoca mucho malestar.

Se considera que tienen toda la razón, pues ellos son los más comprometidos desde todos los puntos de vista y la voluntad existe.

El grupo de especialistas de la Cultura Física, quienes fueron consultados en todo momento, durante la estructuración del plan de actividades, cada uno de ellos tiene incidencia en cada aspecto tratado, son ellos:

- Los profesores del Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación de la Facultad. Incluyendo al director del proyecto
- Los profesores del CETiLReF, de la Facultad.

- Los profesores colaboradores del CETiLReF.
- Al profesor de Recreación Física del Combinado “José Martí”.
- Al profesor especialista del CIMAF, de la Facultad.

Todos ellos han contribuido en el diseño del plan y aunque no se les aplicó encuestas sí se les consultó en cada una de las especialidades.

Finalmente no se pueden olvidar las palabras del Comandante en Jefe:

“...el deporte y la Educación Física constituyen actividades vitales para la salud, la Educación, la Recreación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad, lo que no podrían alcanzar millones de médicos”. “La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico”. (Tomado de: Actividad Física y Salud. Dr. R. Mazorra. Prólogo. 1985)

CONCLUSIONES

1. Se realizaron los diagnósticos necesarios a partir del análisis documental, estudio de los informes del Proyecto, entrevistas a profesionales determinándose que no existe un desarrollo de actividades físico–recreativas para el Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.
2. Se elaboró un Plan de Actividades Físico–recreativas, bajo la concepción de animación sociocultural, para incrementar la participación del Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, del Consejo Popular “Abel Santamaría” de la ciudad de Santa Clara.
3. En las valoraciones realizadas a través del criterio de usuario, se determinó que el Plan de Actividades Físico–recreativas para el Adulto Mayor de la Circunscripción No. 45, puede ser puesto en práctica, caracterizado por diversidad de opciones bajo un enfoque sociocultural, de acuerdo al contexto comunitario como una necesidad de la población estudiada.

RECOMENDACIONES

1. Poner en práctica el Plan de Actividades Físico–recreativas para el Adulto Mayor en la circunscripción No. 45, de forma particular, independientemente del resto de las acciones que se llevan a cabo por el Proyecto.
2. Evaluar el Plan de Actividades Físico–recreativas para el Adulto Mayor para su perfeccionamiento, aplicado en el próximo período del Proyecto, en nuevos procesos investigativos.

BIBLIOGRAFÍA

1. AIEI. (2004) Asociación Internacional de Evaluación de Impacto Social. París.
2. Almaguer, S. (2005). Disponibilidad Deportiva, Recreativa y Cultural del Consejo Popular Punta Gorda, Junco Sur. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.
3. Alonso, J. y col. (2004) El autodesarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Santa Clara, Ed. Feijoo.
4. Álvarez, A. y col. (2008) Principales afecciones en los contextos familiar y social. *En: Medicina General Integral V. II.* La Habana, Editorial Ciencias Médicas. 234-319 pp.
5. Añorga, J. (2004) Modelos de evaluación de impactos de programas educativos. La Habana, ISP "Enrique J. Varona".
6. Arias, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
7. Barahona Moreira, Ramón. (1977) La recreación como fenómeno sociocultural. La Habana, Imprenta "José Antonio Huelga".
8. Betancourt, A. (1996) Hombre, juego y trabajo. Aproximación fenomenológica e historia a la esfera de lo lúdico. España, (s.e.).
9. Bustillo, G. (1999) Selección de temas sobre Trabajo Comunitario. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
10. Caballero, M. T. y M. J. Yordi. (2004) El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ed. Ácana y Ediciones Universidad de Camagüey.
11. Cagigal, M. (1971) Ocio y deporte en nuestro tiempo. Citius, Altius, Fortius. (Tomo XIII). Fascículo.

12. Carbó Acosta, Yagén. (2012) Conjunto de actividades físico-recreativas para incrementar el protagonismo de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción 40 del Consejo popular 3 del municipio Caibarién. Villa Clara, UCCFD "Manuel fajardo".
13. Casamayor Maspons, Gladys. (1994) El ejercicio físico y la 3ra. Edad. Conferencia especializada. La Habana, Dirección Nacional de Cultura Física del INDER.
14. Castellano, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Ed. Félix Varela.
15. Castellanos Simons, B. (1996) La investigación en el campo de la educación. Retos y alternativas. La Habana, ISP" Enrique José Varona".
16. Ceballos Mesa, A. (2009) Ni caerse ni dejarse caer. La Habana, Edit. de la Mujer.
17. Cervantes Guzmán, J. L. (1991) Programación de actividades recreativas. México, Impresora Munquía.
18. Colectivo de autores. (1998) Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Colectivo de autores. (2003) Metodología de la investigación educativa: desafíos y polémicas actuales. La Habana, Ed. Félix Varela.
20. Colectivo de autores. (2008) Programa de Actividades Físicas para el tratamiento de la Hipertensión. La Habana, INDER.
21. Crespo, T. (2007) Respuestas a 16 preguntas sobre el empleo del método Delphy en la investigación pedagógica. Lima, (s.e.).
22. Cuba. Dirección Nacional de Recreación del INDER (2000-2003). Documentos Rectores de la recreación Física en Cuba. La Habana, Editorial INDER.
23. ----- (1991) XI Seminario de directores municipales y provinciales de deportes. La Habana, Ed. Deportes.

24. ----- (2008). Orientaciones Metodológicas para el curso 2008-2009 Educación Física para adultos. La Habana, Editorial Deportes.
25. ----- (1999) Manual de la masividad INDER. La Habana, Editorial Pueblo y educación.
26. Delegación Provincial del CITMA Villa Clara. (2008) Metodología para la medición del impacto de la Ciencia y la Tecnología.
27. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. (2001) Periódico Granma (La Habana) 24 de febrero: 2-7.
28. Döbler, E y H. Döbler. (1998) Juegos menores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
29. Dumazedier, J. (1975) Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estatal.
30. Gómez Anoceto, Omar. (2006) Estudio de la Cultura Física en las comunidades de montaña en la Región Central de Cuba: Propuesta de un Modelo de Intervención. Santa Clara. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".
31. González, N. (2010) Impacto social de las actividades de Cultura Física después del redimensionamiento del MINAZ en el Batey "Unidad Proletaria" Municipio Cifuentes. Tesis de Maestría. (Maestría en la Comunidad). Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".
32. González, N. (1999) Memorias del primer encuentro de experiencias comunitarias. En: Selección de lecturas sobre Trabajo Social Comunitario. Ciudad de La Habana, CIE "Graciela Bustillos". 134-167.
33. González, R. (1997) Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte. Encuentro por la unidad de los Educadores Latinoamericanos. Pedagogía 1997 del 3 al 17 de febrero. La Habana.
34. Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario. (1995) Proyecto de programa de trabajo comunitario integrado. La Habana, CITMA. Impresión ligera.

35. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. España, Paidotribo.
36. La comunidad y su estudio. (s.f.) La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
37. Lagrange, R. (2005) La necesidad de la Actividad Física en niños y jóvenes. Colombia, Editorial Colombia.
38. Liberta, B.E. (2007) Impacto, impacto social y evaluación del impacto. Acimed. 15 (3). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol15_3_07/aci08307.htm. Consultado el 14 de marzo 2013.
39. López, J. E. (2004) Sociología del deporte. Selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Ed. Deportes.
40. Martínez Villafuerte, Sergio. (2010) Centro de Diagnóstico y Orientación para la Cultura Física. Pre-proyecto. P.2.
41. Mazorra, R. (1994) Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico Técnica.
42. Meléndez, Nelson (1995) Antología de lecturas para el estudio de la Recreación. Puerto Rico, Editorial CETIL.
43. Moreno, Gustavo A. (2005) Balance social de los proyectos de recreación específica en las organizaciones de la ciudad de Pereira vinculadas a las prácticas universitarias durante el 2004 Universidad Tecnológica de Pereira. IV Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Del 19 al 21. Cali, Colombia.
44. Munné, Frederic. (1984) Psicología del Tiempo Libre. Un enfoque crítico. México, Editorial Trillas.
45. Paz, B. (1999) El sistema de Cultura Física Cubano. La alternativa. La Habana, Ed. Deportes.
46. Pérez, A. (2002). Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. La Habana, Edición Pueblo y Educación.

47. Pérez, A y col. (1997) Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Pueblo y educación.
48. Pichón, R. y A. Quiroga. (2006) Valoraciones sobre la importancia del juego en edades tempranas. España, Editorial España.
49. Ramos, A. y col. (2000) Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. La Habana.
50. Rey Veitía, Lourdes. (2013) Trabajadores (La Habana) 20 de mayo: 5.
51. Rodríguez del Rey. (2011-2012) La Recreación Física al servicio de la Comunidad. Proyecto Informes I y II.
52. Rodríguez Galindo, Emilio Javier. (2008) Acciones de animación sociocultural para el desempeño del profesional de Cultura Física en la esfera de la Recreación en una Comunidad montañosa. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física en la Comunidad). Santa Clara, UCCDF "Manuel Fajardo Rivero". 77 H.
53. Sánchez Benites, Mario. (2013) Trabajadores (La Habana) 20 de mayo: 5.
54. Sánchez, E. y M. González. (2004) Psicología General y del Desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
55. Sosa Cabrera, Gisleidy. (2003) Modelo de Recreación Física y su intervención en la Comunidad y Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Trabajo de Diploma. Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".
56. Sosa Loy, D. (2000) Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo como Concepción de la Recreación. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".
57. ----- (2008) II Congreso del ALBA. Venezuela. POSTER.
58. ----- (2012) Impactos del Centro de Estudios para el Tiempo Libre y Recreación Física (CETILREF).

59. Sosa, G. (2006) Estrategia para el Desarrollo de la Recreación Física en los Centros de Enseñanza de la Cultura Física del país, desde la perspectiva del tránsito del heterocondicionamiento al autocondicionamiento de las actividades Físico-recreativas. . Trabajo de Diploma. Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".

ANEXOS