

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.  
"Manuel Fajardo Rivero"**



**Tesis presentada en opción al Título Académico de Máster  
en Actividad Física en la Comunidad.**

**Actividades físico recreativas, dirigidas a la participación del adulto mayor del  
barrio "Laredo", del Consejo Popular "Coco Solo - Pueblo Nuevo" del  
Municipio de Sagua La Grande.**

**Autor: Evismel Hernández Martínez.**

**TUTOR: MSc. Jorge Luís Velásquez Pedroso**

**Consultante: MSc. Emilio Javier Rodríguez Galindo**

**Año 2011**

**"Año 53 DE LA REVOLUCION"**

# Pensamiento

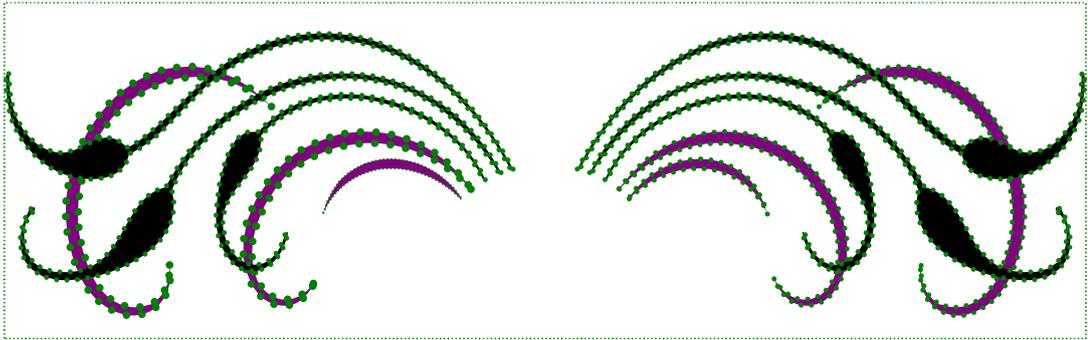
*"La gloria de los jóvenes es su fortaleza, la  
hermosura de los ancianos su vejez".*

*Proverbio de Salomón (60).*

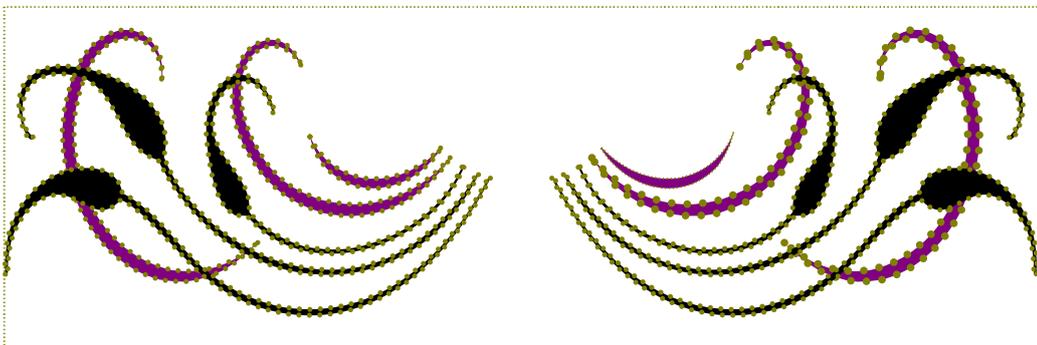


## A:

- ✚ Mi tutor, quien es meritorio de mis mayores agradecimientos por apelar a mi confianza e inculcarme al final el más amplio y profundo saber.
- ✚ Mi madre por el apoyo incansable brindado, sin reparar en sacrificios.
- ✚ Todas aquellas personas que me apoyaron durante el transcurso de mis estudios de maestrante.
- ✚ A los adultos mayores que con dedicación y amor formaron parte de esta investigación.
- ✚ A los especialistas consultados por su valiosa colaboración, consagración, paciencia, tiempo y amor brindado para la realización de esta investigación.



# *RESUMEN*



**RESUMEN**

Después de observar varias clases en los Círculos de abuelos del barrio "Laredo" del Consejo Popular "Coco Solo - Pueblo Nuevo" del municipio de Sagua La Grande, se pudo apreciar, la poca participación de los adultos mayores a la práctica sistemática del ejercicio físico en los Círculos de abuelos, por lo que constituye una problemática del banco de problemas del Combinado Deportivo: "Fidel Arredondo" que es precisamente el centro de nuestra investigación. De ahí que el presente trabajo investigativo pretende hacer llegar a la población de la tercera edad una vía eficaz y fácil, que permita encontrar el sendero más favorable para llegar a una vejez sana y vigorosa, basándonos en actividades físicas recreativas, dirigido a la participación del adulto mayor del barrio Laredo, del Consejo Popular "Coco Solo - Pueblo Nuevo" del Municipio de Sagua La Grande. Investigación realizada por el autor Lic. Evismel Hernández Martínez. Con la tutoría del MSc. Jorge Luís Velásquez Pedroso, consultante: Emilio Javier Rodríguez Galindo Teniendo como objetivo general; diseñar actividades físico-recreativas, dirigidas a la participación del adulto mayor del barrio "Laredo", del Consejo Popular "Coco Solo - Pueblo Nuevo" del Municipio de Sagua La Grande. Para dar cumplimiento al objetivo planteado se trabajó con el 100 % de la población del adulto mayor del barrio Laredo, y con una segunda población compuesta por 11 sujetos responsabilizados con esta temática. En el trabajo se arriba a las conclusiones y recomendaciones sobre el tema abordado.

## ÍNDICE

	<b>Páginas</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I: Fundamentación Teórica.....</b>	<b>6</b>
Comunidad.....	6
Trabajo comunitario.....	10
La participación en el trabajo comunitario .....	14
El envejecimiento.....	16
Cambios Morfofuncionales durante el envejecimiento.....	17
Actividad física. Beneficios de la actividad física.....	23
Recreación.....	26
Tiempo libre.....	34
Influencia de la actividad física grupal y su incidencia psico-social en la Tercera edad... ..	36
Ejercicios físicos para los menos jóvenes.....	38
Los beneficios de la práctica regular del ejercicio y las actividades físico- recreativas.....	40
Estudios realizados que demuestran la importancia de la actividad física en la salud de las personas de la tercera edad .....	41
<b>Capítulo II: Fundamentos Metodológicos.....</b>	<b>44</b>
Población.....	44
Métodos y Técnicas.....	45
<b>Capítulo III: Análisis de los Resultados .....</b>	<b>48</b>
Análisis de los resultados del diagnóstico.....	48
Diseño de las actividades físico-recreativas.....	53
Valoración de las actividades por parte de los especialistas.....	55
<b>Conclusiones.....</b>	<b>58</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>59</b>
<b>Bibliografía.</b>	
<b>Anexos</b>	

## **Introducción:**

La tesis está organizada en introducción, tres capítulos los que están estructurados de la siguiente forma: Fundamentación teórica, Fundamentos metodológicos, Análisis de los Resultados, además de las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografías consultadas y Anexos.

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más aún, cuando se trata con los adultos de la tercera edad.

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención y calidad de vida a nuestra población en la eliminación o disminución de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos para que alcance un promedio de vida de 74 años. En Cuba vive hoy una persona mayor por cada 7 adultos y se estima que para el año 2025 el 25% de la población será de 70 y más años; esto condicionará un patrón demográfico típico de población envejecida. Una parte considerable de la humanidad entra en el nuevo milenio asumiendo dos tendencias: baja natalidad y alta esperanza de vida. Este proceso se agudizó en los últimos años y se incrementará de manera significativa en los próximos.

La provincia de Villa Clara, específicamente, es la más envejecida del país porque el 18,7% de su población es mayor de 60 años. Se estima que en el año 2015 existirán por primera vez más adultos mayores que niños y por lo tanto nuestra provincia será la de mayor índice de esperanza de vida al nacer (78,20 años). Este envejecimiento debe verse como uno de los mayores logros de nuestro proyecto social y un reto para los profesionales relacionados con su atención y para toda la comunidad en general.

Sagua la Grande es el décimo tercer Municipio del país más envejecido con un promedio de edad de 75 años, todo esto gracias a los esfuerzos del gobierno, salud, deportes entre otros organismos involucrados en el mejoramiento y la calidad de vida de aquellos que en su tiempo lo dieron todo por esta revolución, por su desarrollo y crecimiento económico y social.

El Estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario, con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del Círculo de abuelos). Por lo que el mejoramiento de la calidad de vida de la población ha estado siempre presente en el modo revolucionario al que se le ha dado respuesta con la formación de profesionales de esta disciplina en el desarrollo educacional emprendido por la revolución y ha contribuido decisivamente a enfrentar en cada etapa los grandes retos que se han venido planteando, lo cual hace realidad las palabras de Fidel Castro Ruz Comandante de la Revolución Cubana cuando expresó (2):

“... queremos que tenga el máximo de conciencia de su papel de lo que puedan hacer por la revolución de lo que puedan hacer por su futuro es por ello que hoy nuestra lucha es ideológica basada en las ideas y es esa precisamente la gran batalla de ideas de estos tiempos...” siguiendo las palabras de Fidel cuando expreso: (2)

... “el impacto de la Batalla de ideas no solo se ha revestido en las transformaciones de la educación y el deporte si no en la vida de nuestro pueblo también en el fortalecimiento y prestigio de las nuevas generaciones”...

Para emprender nuevos retos que impliquen experiencias enriquecedoras es que surgen estas actividades físico- recreativas para ocupar positivamente el tiempo libre en los adultos mayores del barrio “Laredo” del Consejo Popular Coco Solo – Pueblo Nuevo de Sagua la Grande..

Las personas mayores necesitan de actividad física, deporte y recreación, ya que su calidad de vida y los cambios del envejecimiento dependen de la continuidad del desarrollo de las potencialidades y del trabajo que minimiza el deterioro de su salud.

No obstante consideramos que en la comunidad del barrio “Laredo” del Consejo Popular Coco Solo Pueblo – Nuevo, no se le da un acertado tratamiento a las actividades físico- recreativas con las personas de la tercera edad puesto que, no se cuentan con instalaciones deportivas cercanas aunque si existen terrenos y espacios abiertos donde se puede realizar actividades físicas y recreativas; los medios con los que se cuentan son pocos y de mala calidad. Además existe poca divulgación y propaganda de las diferentes actividades realizadas con el adulto mayor, por otra parte existe disponibilidad de tiempo libre, pero las actividades no son de su gusto y preferencia, por lo que analizando estos fundamentos **se define como situación problémica:**

Poca participación de los adultos mayores a la práctica de actividades físico-recreativas, en el barrio “Laredo” del Consejo Popular de Coco Solo - Pueblo Nuevo de Sagua la Grande.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente se determinó como **problema científico:**

🚩 ¿Como elevar la participación de los adultos mayores en la práctica de actividades físico- recreativas en el barrio “Laredo” del Consejo Popular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” del Municipio de Sagua La Grande?

**Objeto de estudio:** La participación de los adultos mayores.

**Campo de acción:** las actividades físico- recreativas en el barrio “Laredo” del Consejo Popular Coco Solo - Pueblo Nuevo de Sagua la Grande

### **Objetivo General:**

🚩 Diseñar actividades físico- recreativas, dirigidas a la participación del adulto mayor del barrio “Laredo”, del Consejo Popular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” del municipio de Sagua La Grande.

### **Objetivos Específicos:**

1) Diagnosticar las principales causas que determinan la poca participación de los adultos mayores en la práctica de actividades físico- recreativas en el Barrio “Laredo” del Consejo Popular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” del municipio de Sagua La Grande.

2) Elaborar actividades Físico- Recreativas para elevar la participación de los adultos mayores en el barrio “ Laredo” del Consejo Popular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” del municipio de Sagua La Grande.

3) Valorar la efectividad de las actividades físico- recreativas desde su implementación práctica en el barrio “Laredo” del Consejo Popular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” del municipio de Sagua La Grande.

## Novedad

La presente investigación realizada en el Combinado Deportivo “ Fidel Arredondo”, se justifica por su aporte práctico, estableciéndose en su contexto actividades físico-recreativas elaboradas para la participación y el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores y su posterior mantenimiento, promueve el desarrollo de la creatividad e iniciativa en los profesores de actividad física comunitaria para la planificación de sus clases, logrando que las mismas contribuyan a desarrollar hábitos de cooperación, convivencia, trabajo en equipo y un elevado nivel de satisfacción por la práctica de actividades físicas recreativas.

Su pertenencia social se fundamenta en la aplicación de las actividades físicas recreativas elaboradas. Las estructuras dinámicas de estas actividades propician las posibilidades de realizar movimientos variados de manera libre, espontánea y motivada, favoreciendo las relaciones interpersonales de este grupo etéreo, al mismo tiempo que permiten el mejoramiento de la calidad de vida en los adultos mayores del barrio “ Laredo” en el Consejo Popular Coco Solo - Pueblo Nuevo y su posible aplicación a otros barrios con objetivos y condiciones físicas similares, permitiéndoles experimentar las regularidades que se asocian a este proceso.

La contribución práctica radica en las actividades físico- recreativas elaboradas a partir de pasos metodológicos, para ser ejecutados en hombres y mujeres de la tercera edad, destinados al mejoramiento de la calidad de vida teniendo en cuenta las particularidades existentes del grupo objeto de estudio.

## **Capítulo I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este capítulo se define lo relacionado con los argumentos teóricos sobre: comunidad, trabajo comunitario, La participación en el trabajo comunitario, el envejecimiento, la calidad de vida, la actividad física y el adulto mayor.

### **Comunidad**

El término comunidad ha sido objeto de tratamiento por varios autores y con diversos objetivos, por lo que en la literatura no se aprecia consenso en cuanto a su definición, por el contrario se estima gran variedad de enunciaciones.

Algunos la definen de forma simplista atendiendo solamente al área geográfica, su determinación histórica, social o étnica, otros la consideran un grupo social vinculado a la fuerza interna que regula el desarrollo del mismo, a sus intereses, necesidades y potencialidades materiales y espirituales. Existen otros autores que la definen y caracterizan bajo criterios de homogeneidad, lo cual no significa unidad interna, ni carácter sistémico y otros, por el contrario, la definen teniendo en cuenta como una de sus características la heterogeneidad de intereses, grupos y problemas. También ha sido definida con criterios cuantitativos o cualitativos-demográficos como “rural” o “urbana”, por cantidad de habitantes o como poblaciones con situaciones “emergentes” o de “riesgo”, lo que conocemos como barrios priorizados.

La comunidad puede ser entendida también como un grupo humano con una fuerte cohesión interna que posee una organización propia.

Ante esta heterogeneidad de enfoques se hace necesario dejar sentado bajo qué criterios teóricos desarrollamos en el trabajo. Precisar la concepción que se tiene de la comunidad, pues incide directamente sobre la concepción, principios, objetivos y modos de realizar el trabajo comunitario.

La comunidad es según el Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario (1995): El espacio físico ambiental geográficamente delimitado, donde tienen lugar una serie de interacciones sociopolíticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades. El elemento reparto 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 sociales tales como: salud, cultura, deporte, recreación y otras que conforman una unidad y exigen esfuerzos de las organizaciones y de los individuos en la comunidad. Un enfoque más amplio sobre este conocimiento básico de la comunidad lo ofrece Ander Egg (1976), quien considera a la comunidad como: “una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”. Se puede apreciar que esta es una definición amplia y que puede ser aplicable a diversas unidades con independencia de su extensión, como por ejemplo, una comunidad religiosa que vive aislada en un convento, un barrio, un municipio, una provincia, la nación o la comunidad internacional, es decir, que bajo este enfoque este término puede ser aplicado a todos los niveles. Por ello en el orden operacional rebasa nuestros objetivos. Otro autor, Rezsóhazy (1988) expone lo que considera las tres características principales del mismo:

La comunidad se circunscribe al espacio, a un territorio. Está constituida por un conjunto de personas que viven en un terreno geográfico determinado. La extensión puede variar, en la mayor parte de los casos, coincide con una región o una concentración y comprende varias colectividades locales.

El conjunto de personas que viven en este territorio mantienen unas relaciones múltiples y tienen entre ellas numerosos intereses comunes. Las relaciones pueden ser tanto de vecindad como de trabajo o de ocio. Los intereses comunes pueden referirse a la calidad de los servicios públicos, a las oportunidades de empleo o a la victoria del equipo de béisbol. El tejido social que establece la comunidad no excluye en absoluto las discrepancias y los conflictos entre los miembros. Si hay intereses comunes, hay también otros que son divergentes.

Los miembros están unidos a su comunidad. Se identifican con ella. Además, las personas del exterior les reconocen como pertenecientes a esta comunidad. Según Rezsóhazy (1988) plantea la necesidad de distinguir a la comunidad de una asociación "no solo por su enrizamiento territorial, sino también por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen. Otra distinción la establece entre comunidades tradicionales y comunidades modernas. En la primera "los lazos personales y las relaciones de vecindad y conocimiento forman su tejido básico", mientras en la segunda "los lazos personales se debilitan", pues las relaciones se hacen funcionales.

Después del triunfo de la revolución los problemas de las comunidades en Cuba eran resueltos por el Estado, en muchos casos antes de que la propia comunidad los identificara como tal, y esto conformó una manera de actuar un poco a la espera de soluciones; tal vez por ello, en ocasiones, se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades, por lo general, existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades; sino organizarlas y adecuarlas a las necesidades de la comunidad, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

Aunque no hay una definición exacta y universal de comunidad, en las que hemos analizado podemos encontrar elementos que tributan a nuestro trabajo. Estos elementos son:

- Es un grupo social.
- Tiene unidad cultural y territorial.
- En ella se desarrollan procesos de cooperación y participación.
- Existe identidad y sentido de pertenencia en la gente.
- Elección consciente del proyecto.

## **Trabajo Comunitario**

El trabajo comunitario no es más que un trabajo que se realiza para la comunidad y en la comunidad; la actividad que realizan unos sujetos sobre otros, con un propósito definido en una determinada comunidad; un propósito de transformación de una comunidad que puede ser sobre los sujetos o sobre los aspectos físicos de la comunidad.

Asumirlo de este modo significa que es un trabajo que se hace por agentes exteriores a la comunidad, que llegan allí de modo asistencial a resolver problemas o que estiman poseer el protagonismo del proceso transformador a emprender. Así, aunque se puedan obtener algunos resultados, estos resultan efímeros porque no estarían fundados en el componente endógeno de desarrollo comunitario. El trabajo comunitario no debe ser visto como una acción que desarrollan agentes de cambio externos a la comunidad, que si bien juegan un rol importante en la sensibilización de los ciudadanos, no penetran en toda la interioridad de la comunidad, por lo que es necesario impulsar actividades físicas deportivas y recreativas para disminuir el consumo de alcohol. Que emerjan desde el interior de la comunidad, para que en ellas se vean reconocidos los hombres y mujeres responsabilizados con la solución a sus problemas. Al respecto, resulta esencial la definición de trabajo comunitario que realiza González Rodríguez (1998), al estimar que el trabajo comunitario es: "... no solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad". Es decir, un proceso donde la acción del profesional va encaminada a propiciar y estimular el protagonismo de la comunidad en la dinámica de su propio desarrollo y le aportará herramientas conceptuales y metodológicas para su realización exitosa.

El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y a conquistar nuevas metas. De ahí que el principio sobre el cual debe sustentarse, según ha venido demostrando el Centro de Estudios Comunitarios de la UCLV, es el del auto-desarrollo comunitario. Ello significa que la acción del profesional debe estar orientada a gestar vínculos de naturaleza comunitaria entre sus asentamientos mediante procesos de participación y cooperación cada vez más conscientes (Alonso Freyre, et. al., 2004). Tal principio se concreta en actividades físico - deportivas y recreativas para disminuir el consumo de alcohol encaminadas a propiciar:

- Un desarrollo de la conciencia crítica como premisa de la disposición al cambio y una nueva actitud ante la realidad.
- Una modificación de la realidad comunitaria como acto creativo teniendo en cuenta las circunstancias y las potencialidades internas
- La sostenibilidad donde el avance inmediato sea la realización de la potencialidad latente y la premisa del futuro.
- La autogestión comunitaria.

Por tanto en el orden práctico se debe:

- Tener un conocimiento de la comunidad en todos sus aspectos.
- Procurar un acercamiento a su cotidianidad mediante un vínculo intensivo que permita el establecimiento de relaciones estrechas con la población.
- Promover un ambiente adecuado para la reflexión crítica en torno a la problemática sobre la que se realiza el proceso de intervención.
- Explicar y difundir ideas, principios, metódicas y elementos técnicos para su utilización por la propia población.
- Propiciar el despliegue de procesos de participación y cooperación comunitarias.

El trabajo comunitario integrado constituye hoy la política oficial vigente encaminada a lograr el desarrollo sostenible de la comunidad. Ella contiene una serie de retos, cuyo enfrentamiento requiere de una práctica profesional comunitaria, sin embargo, ¿cuál es la problemática del trabajo comunitario en Cuba? En el Proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integrado (1998), donde se establece la composición de diversos Ministerios e Instituciones del Estado cubano en torno a la problemática del trabajo comunitario, se hace una evaluación crítica de la situación existente en el país en torno a este asunto. Al respecto se señala, entre otras cuestiones, las siguientes:

- Existencia de una cultura comunitarista verticalista consumista, manifestada en hacer estrictamente lo que se orienta, sin tener en cuenta las particularidades de cada lugar y los intereses específicos, lo que limita la actividad.
- Diversidad de programas institucionales que actúan simultáneamente sin una articulación objetiva, lo que trae superposición de acciones y una reducción de la efectividad.
- Deficiente preparación para el trabajo comunitario del personal encargado de ejecutar los programas en la base, sobre todo en lo referido a las técnicas participativas.
- Dimensiones importantes como la actividad económica, los problemas ambientales y los habitacionales, son objeto de atención o son insuficientemente atendidos.
- Marco jurídico estrecho para el desarrollo de enfoques creadores del trabajo comunitario.
- Tendencia a una producción teórica sin práctica y a una práctica sin debido fundamento teórico.

Como se observa, la práctica del trabajo comunitario en el orden institucional padece las consecuencias de la elevada comunitarización del Estado cubano reproduciendo tendencias sectorialistas presentes en otros países. Además, los encargados de su realización práctica carecen de una adecuada preparación para

su desarrollo, situación que se ha venido contrarrestando en los últimos tres años, a partir de la formación de miles de trabajadores sociales dentro de los programas que desarrolla el gobierno cubano. Sin embargo, instituciones educacionales, de salud y de la Cultura Física y el Deporte, entre otras, la situación descrita ha sufrido poco cambio. Por ello permanece la separación entre teoría y práctica.

El trabajo comunitario en Cuba nació en otras condiciones particulares. Según Alonso Freyre (2004), el proceso revolucionario de transformación dirigido a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su auto desarrollo, por su propia esencia y desde sus inicios, reconoció como prioritarios los sectores populares, develando sus necesidades fundamentales y trazando políticas que respondieran a las mismas. Estas políticas gubernamentales portadoras de justicia social, independencia nacional y desarrollo autóctono como valores esenciales, estuvieron encaminadas a estimular la democracia y en particular la participación popular en la vida del país; ello sigue constituyendo una necesidad para la viabilidad del proyecto que se lleva a cabo, máxime en las condiciones actuales donde los resortes internos son los que mayor peso tienen en la acción de garantizar eficacia en el alcance de los fines propuestos.

Estos elementos apuntan a la necesidad de priorizar el trabajo en los Consejos Populares, así como el trabajo en la modificación de la subjetividad sobre los asuntos. A ello está enfocado el proceso de trabajo comunitario en Cuba.

## **La participación en el trabajo comunitario**

Desde la década del 90, las limitaciones económicas por las que ha atravesado el país han provocado que escaseen los recursos materiales tan necesarios para el trabajo comunitario, pero no se puede convertir este motivo en un obstáculo para actuar y trabajar en la comunidad, priorizando los aspectos subjetivos, por la significación que poseen. No habrá un trabajo efectivo en la comunidad sin tener presente las necesidades espirituales de sus asentamientos: su comunicación, afecto, libertad, identidad, información y participación.

La participación, al igual que otras temáticas “está de moda”, pero en la actualidad, no se puede hablar de procesos sociopolíticos de intervención social o de trabajo comunitario si no se hace referencia a ella. Generalmente esta es reconocida como un proceso de comprometimiento que exige a los ciudadanos dar de sí, y también recibir, con el propósito de cambiar las cosas y a sí mismos; es compartir, sentirse parte, es trabajar en la solución de los problemas comunes en un clima de estrecha comunicación, respeto y ayuda mutua. Esta es una necesidad fundamental del ser humano, mediante la cual concreta su tendencia innata a hacer y a 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 valorización de sí mismo por los demás. La participación es una necesidad humana y por consiguiente, constituye un derecho de las personas. Tal como la enfoca Díaz Bordenave (1985), “la participación es una importante necesidad humana, 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.” Según Refiere Núñez Hurtado (1999), aporta una serie de elementos esclarecedores de lo que es una auténtica participación, señalando que es un “elemento sustantivo de la democracia”, pero que no podemos quedarnos en esta afirmación, debemos orientarnos hacia cómo promoverla, impulsarla,

desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, a construirla cotidianamente con la participación de todos.

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, dirigido a impulsarla a fondo para que trasciendan estas concepciones y garanticen una participación sustantiva. La participación puede ser aprendida y perfeccionada por la práctica y la reflexión, aumentando su calidad cuando las personas aprenden a conocer la realidad y a reflexionar sobre ella, a superar las contradicciones reales o aparentes, a anticipar consecuencias, a distinguir causas y efectos, a manejar conflictos y aclarar sentimientos y comportamientos, a tolerar divergencias y respetar opiniones, a coordinar encuentros y a investigar su realidad concreta.

## **El Envejecimiento**

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. Las ciencias que estudian el envejecimiento son

La Gerontología: - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriatría: - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

### **DEBEMOS VER EL ENVEJECIMIENTO COMO**

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales comunes a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

### **Cambios morfofuncionales durante el envejecimiento:**

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

En la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; este alcanza del 7 al 40% a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores iniciales. Son frecuentes en esta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos y articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

## **1 SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.**

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

## **2 SISTEMA CARDIOVASCULAR.**

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

### **3 SISTEMA RESPIRATORIO.**

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

### **4 TRACTO GASTROINTESTINAL.**

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

### **5 PROCESOS DEL METABOLISMO.**

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

### **6 SISTEMA NERVO-MUSCULAR.**

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

## **7 APARATO OSTEO-ARTICULAR.**

- Los huesos se hacen más frágiles.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

No todos los músculos envejecen al mismo tiempo. Hay que tener en cuenta que una serie de estos tienen mucha importancia en la conservación de las funciones del sistema cardiorrespiratorio y la digestión, los cuales están situados de manera que las fuerzas de la gravitación no estimulan su actividad y esos se aflojan muy temprano. Los músculos del vientre no participan activamente en la conservación de la postura y sin la incorporación de un entrenamiento a base de ejercicios especiales envejecen rápidamente y como resultado se distienden y comienza a crecer el abdomen. Esto no solo es antiestético, sino que es negativo para la salud.

Como se puede observar, el desarrollo y la involución del aparato muscular del hombre refleja sus condiciones de vida y la acción recíproca del organismo sobre los factores sociales y naturales.

El aseguramiento de las condiciones del trabajo muscular trae aparejado muchos cambios en otros órganos. Hablemos entonces sobre la reacción de estos cuando están bajo la acción de cargas físicas aisladas: aumenta la frecuencia del pulso, aumenta el volumen sistólico, aumenta la ventilación pulmonar, etc. El objetivo de estas reacciones de diferentes órganos es asegurar a los músculos que están trabajando con todo lo necesario para realizar sus funciones.

Como es conocido, el fenómeno de la vejez comienza muy temprano. No es nuestro propósito detenernos sobre este tópico, solamente mostraremos algunos de estos fenómenos, para relacionarlos con la promoción de la salud y buscar los métodos científicos para la lucha contra ellos.

El proceso biológico del envejecimiento hay que asumirlo como la suma de las transformaciones que sufre nuestro cuerpo al llegar a la vejez como un momento evolutivo más, en el devenir de nuestra vida. Por lo tanto la vejez no es más que una etapa más de vida de todo ser vivo.

Un cuerpo sedentario implica un proceso de envejecimiento más acentuado y posibilita la aparición de polipatías. Pero más importante que el propio sedentarismo es la negación del cuerpo ya que provoca una falta progresiva de sintonía entre la propia imagen corporal mental y la situación real, lo cual desemboca en desequilibrio psicológico.

Uno de los más evidentes fenómenos de la vejez es la disminución de la capacidad física y funcional.

Los verdaderos cambios morfofuncionales visibles y tangibles se observan después de los 40 años de edad. Los fenómenos característicos y dominantes que se manifiestan encierran en sí el atrofiamiento de la masa muscular que puede alcanzar hasta un 50%. Además se atrofian la mayoría de los músculos que mantienen el cuerpo erecto. Los procesos de envejecimiento se manifiestan también en las articulaciones donde los movimientos se vuelven más torpes y limitados. Hay cambios importantes en el metabolismo, existiendo disminución de los procesos oxidativos a nivel celular.

Envejecer no es un proceso ni singular ni simple; es parte integral del desarrollo biológico y de la secuencia del desarrollo del ciclo de la vida que comienza desde la concepción y finaliza con la muerte. Comenzando con la concepción, esta secuencia de desarrollo incluye las siguientes etapas de la vida: infancia, adolescencia, adultez temprana, edad madura y vejez.

El envejecimiento es una parte integral y normal de todo este proceso. La definición de ser viejo varía de un período histórico a otro. Parece más apropiado decir que “el envejecimiento es un concepto cultural además de ser un proceso biológico”.

Después de todo lo antes señalado podemos hacernos una pregunta: ¿Es la vejez un problema social? La percepción de la población anciana como un problema social de finales del siglo pasado y principios de este plantea serias interrogantes:

- ¿Hasta que punto se tiene la visión de que este sector poblacional es una carga para la sociedad? - Si esta visión no es válida o correcta, ¿cómo podemos cambiarla?

Definitivamente, el porcentaje de personas de edad avanzada en situación de dependencia por condición física o mental es mínimo. Si buscamos el apoyo de la comunidad y entre estos, los vecinos, amigos, y familiares para la solución de la atención de esta creciente población podemos señalar que la experiencia cubana con los “Círculos de Abuelos” es una forma de intervención sin costo por lo que no constituye una carga ni un problema social. Además en Cuba contamos también para la atención de los “Círculos de Abuelos” con el apoyo de los Consejos Populares de la administración con todas sus dependencias entre las que se destaca desde su fundación la del médico y la enfermera de la familia, la trabajadora social, los técnicos de la Cultura Física del INDER y el personal del Instituto de Medicina Deportiva.

El envejecimiento como hemos señalado es a la vez un proceso individual y social con consecuencias sociales. Actualmente el 12,8% de la población cubana tiene más de 60 años, siendo la expectativa de vida al nacer de 75 años. Estos índices aumentan significativamente en el presente siglo.

La realización de programas de ejercicios físicos en la vejez es una necesidad objetiva ya que ayuda a frenar, atenuar el fuerte impacto del proceso de envejecimiento y de esta forma transitar y adentrarnos dentro de él de forma suave y tolerable.

La carga funcional a través del entrenamiento aerobio y los ejercicios físicos constituyen el fundamental método científico en la lucha contra los procesos de involución y atrofia produciendo un mayor nivel de restauración de los sustratos biológicos y de construcción estructural de los diversos órganos y tejidos.

### **Actividad física.**

Se entienden por actividad física todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores. La "actividad física" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral o en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

### **Beneficios de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

El ejercicio físico: es la actividad física recreativa, de movimiento corporal, que se realiza en momentos de tiempo libre, es decir, fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para las personas que deseen estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física. No necesariamente el ejercicio físico se realiza de forma recreativa o en tiempo de ocio, puede ser realizado por personas que se encuentran en su sitio de trabajo como es el caso de los deportistas cuyo oficio laboral es el deporte diferenciando su especialidad, claro está, o por qué no, de las personas que

trabajan en oficinas cuando se realizan las pausas activas que deben ser un componente esencial de la vida laboral de las personas.

El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas: gimnasia, deporte y educación física, constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrán alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida en el futuro.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico, sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre como especie. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.

**Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son los siguientes:**

- 1- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- 2- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- 3- Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
- 4- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
- 5- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.
- 6- Mejora el aspecto físico de la persona.

## **Recreación**

En la sociedad socialista se plantea al hombre grandes requerimientos, uno de los cuales, es la habilidad para organizar su vida personal, la vida de su familia, su actividad laboral y el aprovechamiento de su tiempo libre, de ahí que la recreación sea el punto de partida para lograr el desenvolvimiento psicosocial y espiritual que refleje la necesidad de una vida más sana y duradera.

Recreación es un término al que se le dan muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clases, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerido por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera; para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso pueden en la recreación esté teñido del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, acertando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir. Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían para establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juegos.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D”:

- Descanso.
- Diversión.
- Desarrollo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una conversación realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

“La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación: Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que dan satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico-operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre) , en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad , ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional , artístico-cultural, deportivo y social.

¿Por qué razón la Recreación Física?

Sosa en sus aportes teóricos, hace referencia al Sistema de la Recreación al plantear que:

“... constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas 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 constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de la vida estimulando el protagonismo del sujeto”. y argumenta sus fundamentos teóricos al plantear que “...la Recreación Física constituye un subsistema de la recreación definido por los

Motivos Físico Recreativos que forman 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”. (24)

Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo. Él define a los Motivos Físico Recreativos en el campo de la Cultura Física y la Recreación como “... móviles para estimular las acciones físicas recreativas. Ej. Deseo de aventuras, de salud, de belleza, de competencias, de jugar, de correr, de bailar, de escalar, nadar, y tantos como puedan ser del interés de los participantes” (24)

Entre las satisfacciones que se hallan por medio de la recreación figuran: la fraternidad, la oportunidad de crear, la aventura, el sentimiento de respeto, solidaridad, orden, disciplina, el empleo de la capacidad física, el estímulo emocional, la belleza el descanso, el triunfo y la oportunidad. Es por ello que se deben promover de manera permanente y sistemática los planes de actividades físicos recreativos en las comunidades donde participen niños, jóvenes, adultos y ancianos de manera que los beneficie física, mental y moral y que les sirva como fuente de alegría y de placer.

Para el logro de todo ello es necesario transitar por un proceso de formación de una conducta recreativa que se dirija gradualmente hacia el autocondicionamiento lo cual se ha logrado plenamente en el plan de actividades físico - recreativas comunitarias.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estadístico, sino dinámico y esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha establecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Es necesario esclarecer que con la relación a esta último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio , referido tanto a las actividades de la cultura artístico-literaria , como las de cultura física , actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo .

Como todo fenómeno la recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1. El tiempo de la recreación (tiempo libre )
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

Al realizarse la recreación en tiempo libre, las funciones que a ellas están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

“El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.”

De esta manera se distinguen los elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

- I. **“El ocio”** que completamente en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo que impuestos por descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de ella no podemos referirnos solo a producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de la fuerza productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de esta producción.

Esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinada por la base. Si las relaciones de producción son capitalistas, la clase dominante que ostenta el poder económico, ostenta también el poder jurídico, político, ideológico y buscará reproducir las condiciones de producción capitalistas, y otro tanto podemos decir para las relaciones de producción socialistas.

Esta finalidad de reproducción general a la que nos referimos la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

“La actividad más elevada “relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad “estudio” participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina autodesarrollo, que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente.

La formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Esta función se da plenamente en el socialismo al estar asignadas las condiciones socio-económicas básicas para toda la sociedad.

En el capitalismo solo la clase élite, la dominante, la burguesía tiene patrimonio, posibilidades de autodesarrollo espiritual y físico que encuentre el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre .

➤ En la sociedad socialista responderá la clase obrera, clase en el poder y para la cual lo más importante es la satisfacción de las necesidades crecientes del hombre, por lo que la utilización del tiempo libre tiene una gran importancia para el

desarrollo de la personalidad y la formación del modo de vida de las nuevas generaciones.

➤ En la sociedad capitalista responderá a la burguesía, clase determinante en esta sociedad que posee los medios de poder y que por consiguiente dictará las normas de utilización del tiempo libre que les permite seguir existiendo como clase dominante.

Resumiendo este aspecto, podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Por lo antes expuesto podemos considerar que las actividades dirigidas al adulto mayor es un valioso medio para las actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza teniendo como base un desarrollo físico y volitivo así como la grandeza de sus sentimientos hacia el mundo que lo rodea.

Partiendo de que la recreación constituye unas de las necesidades de mayor interés en la actualidad, resulta que la gama de actividades que pueden jugar un rol recreativo es muy amplia. Entonces, podemos decir que la recreación es una actividad o conjunto de ellas que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores; elegidas voluntariamente y que provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría) a quienes participan. La diversificación de las actividades también es importante, pues nadie tiene una forma única de recrearse. La recreación no debe ser una camisa de fuerza, y mucho menos obligada, sino debe ser asumida, para que pueda aportar un disfrute individual o colectivo.

Dentro del Programa Nacional de Recreación Física se expresa su visión del siguiente modo:

“Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etáreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con qué llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura física en sus diversos componentes. Para la prevención de hábitos y conductas que atentan contra la sociedad, como parte de la Batalla de Ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe”.

El análisis sobre el ocio realizado por Dumazedier (1964) nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, Cagigal (1971) afirmaba que las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación, formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en sí se desarrollan.

### **Tiempo libre**

Es preciso aclarar que el tiempo libre no constituye recreación, pero si toda recreación se da en el tiempo libre, siendo un aspecto esencial una correcta planificación de dicho tiempo, así como de las actividades que se pueden ofertar en él, lográndose con esto que no se hagan acciones sólo por hacerlas, sino que estén encaminadas a satisfacer las necesidades de descanso, diversión y desarrollo.

En Cuba, Zamora (2001), desde la perspectiva marxista expresa: "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.

El colectivo de autores del ISCF de La Habana define como tiempo libre: "... Aquella parte del tiempo de en el cual el grado de obligatoriedad de las acciones no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas".

En torno a la relación entre recreación y tiempo libre nos adecuamos a las actuales proyecciones del INDER en torno a la Recreación y a la Cultura Física por tener en cuenta el enriquecimiento humano que produce la elevación de la calidad de vida en su dimensión de disfrute pleno según sus posibilidades.

Conceptualicemos entonces a las actividades físico- recreativas como las posibles de realizar en todos los lugares con la ayuda de la creatividad de los profesores de recreación, de Educación Física, activistas, promotores culturales y de recreación y de todas las personas interesadas en la creación en función de la actividad recreativa. La planificación, es un elemento básico imprescindible para la puesta en práctica de una actividad efectiva y coordinada. Es lo que nos va a permitir conocer todos los elementos reales, teóricos y prácticos sobre los que se fundamenta nuestra labor.

#### **Las actividades físicas deportivas y recreativas se caracterizan por:**

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.

- No se espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Ofrecen la ocasión de mover el cuerpo, aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permiten y fomentan los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas y de actitudes.
- Buscan una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- No se busca la reducción del espíritu competitivo, sino evitar que sea la finalidad, lo importante es participar.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.

### **Influencia de la actividad física grupal y su incidencia psico-social en la tercera edad.**

En la tercera etapa de la vida las personas se enfrentan a múltiples transformaciones que demandan significativos esfuerzos de adaptación. Para muchos el proceso de adaptación ocurre ante una serie de cambios negativos que se manifiestan en el aspecto físico y en el psíquico, así como en el ambiente social. Algunos ancianos aceptan estos cambios negativos de una manera pasiva-dependiente, otros buscan la forma de reemplazar los roles perdidos por una mayor participación como abuelo, vecino o amigo, otros los más independientes disfrutan de diversas actividades de interés personal en su tiempo libre. Según el Dr. Havighurt, para lograr una vejez exitosa debe mantenerse una participación activa en los roles sociales y comunitarios, lo que garantiza una adaptación satisfactoria, mejorando notablemente la calidad de vida durante la vejez.

Otros teóricos entre ellos McDonald, formulan que el concepto de calidad de vida en el proceso de envejecimiento se define por cinco categorías generales que pueden servir de referencia tanto para los ancianos como a los profesionales que dedican sus esfuerzos y conocimientos a este grupo poblacional. Estas categorías relacionan el bienestar físico, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, las actividades espirituales y trascendentales y finalmente la categoría que constituyen las actividades físico-recreativas.

La actividad físico-recreativa es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales, durante la vejez, a través de su desarrollo se crean nuevas motivaciones que establecen un nuevo estilo de vida haciendo que estas personas tengan una existencia más agradable y productiva.

Si partimos de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan en sentido general con la rehabilitación geriátrica, a través de su practica se mejoran los parámetros funcionales, tales como la capacidad cardiorrespiratoria, la movilidad articular, la motricidad y la relajación muscular así como los patrones del sueño. Con la práctica sistemática de un programa de ejercicios físicos bien dosificado, se consiguen altos niveles de salud. Pero sí lo analizamos desde el punto de vista psicológico, veremos que se asocia con sentimientos de logros y satisfacciones ante la vida, disminuyendo las tensiones, el estrés, las conductas de aislamiento y mejorando la autoestima y los estados de ánimo en general.

En el ámbito social, favorece la participación del hombre como ser social, al incrementar las relaciones humanas, fomentándose nuevas amistades y ofreciendo oportunidades de socialización, lo cual permite reemplazar la pérdida de familiares y amigos, por otras fuentes de apoyo. Por otro lado la llegada del retiro laboral, implica una serie de trastornos para los ancianos que se ven afectados no solo económicamente sino emocional y socialmente, pero el hecho de integrarse al grupo realizando otras actividades contribuye de manera positiva a utilizar el tiempo libre en tareas que incentivan y reemplazan las sensaciones de ansiedad provocadas por la jubilación.

Es una realidad que la participación en un programa de ejercicios físicos recreativos donde estén presentes los juegos constituyen esencialmente una actitud frente a las necesidades de auto desempeño, integración social y autovaloración. Por este principio básico es la gimnasia grupal practicada sistemáticamente que debe buscar en su ejecución la corrección física por medio de la enseñanza y la repetición de los movimientos así como estimular la motivación, tratando de eliminar las conductas de tristeza, abatimiento y soledad.

### **EJERCICIOS FÍSICOS PARA LOS MENOS JÓVENES.**

La aplicación de los ejercicios físicos y de actividades recreativas, resulta de gran provecho no solo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades. (56)

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio y las actividades recreativas es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia a la practica de ejercicios y a la participación en las actividades recreativas el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida.

Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. (42)

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular y las actividades recreativas. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio y actividad realizados, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación. El ejercicio regular y las actividades recreativas, reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente, es más eficaz y por tanto menos propenso a la fatiga y a la tensión. Con la práctica de ejercicios el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si esta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos. Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

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

**Los beneficios de la práctica regular del ejercicio y las actividades físico-recreativas reportan al:**

- ✓ **Sistema Nervioso:** La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.
- ✓ **Corazón:** El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- ✓ **Pulmones:** La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- ✓ **Músculos:** La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.
- ✓ **Huesos y ligamentos:** Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.
- ✓ **Metabolismo:** Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Con la práctica de ejercicio físico sistemático en la tercera edad nosotros buscamos mantener y mejorar estos beneficios y estas ventajas tratadas en los párrafos anteriores ,así como sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos; por lo que con la mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

## **Estudios realizados que demuestran la importancia de la actividad física en la salud de las personas de la tercera edad.**

Después de haber consultado múltiples bibliografías, se pudo apreciar que se han realizado algunas investigaciones para elevar la participación de los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico no teniendo los resultados esperados. De ahí que en el banco de problemas del Combinado Deportivo “ Fidel Arredondo”, se plantee como una necesidad de investigación encaminada a lograr mejores resultados.

Teniendo como antecedentes diversos estudios, de diversos autores, referidos a esta temática del ejercicio físico y la recreación, como factor positivo en los grupos de la tercera edad y revisando publicaciones, entre otras encontramos un estudio de Edinton (1972) y también de Spirduso (1978) donde se comparan ratas envejecidas, entrenadas y sedentarias, donde las ratas envejecidas entrenadas presentaban mejores condiciones en relación a las envejecidas sedentarias (11)

Un estudio realizado a empleados británicos de edad avanzada del correo, donde se demostró que los activos tenían menor incidencia de enfermedades crónicas (los más sanos fueron los carteros). (10)

Los estudios de la O.M.S. de Framingham afirmaron al sedentarismo como facilitador del infarto del miocardio y de los accidentes cerebro-vasculares mayormente si se asocia a hipertensión arterial, tabaquismo y hipercolesterolemia. (28)

Una investigación del Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba en 1990 arrojó que la hipertensión arterial es dos veces más frecuente en sedentarios y que la mayor proporción de menos propensos se encontró en ejercitantes. (42).

En nuestro país, Cuba, los estudios del Instituto de Medicina Deportiva que fueron dirigidos por el Prof. Mazorra demostraron en la necropsia de ratas, mejores condiciones anatómicas en las envejecidas entrenadas en relación a las envejecidas sedentarias y ello nos sirvió de base para comprobar como funcionalmente las personas envejecidas exhiben características iguales a sujetos 10 años más jóvenes hasta 20. Ello sin duda es un signo fehaciente de aumento en la calidad de vida, longevidad y alejamiento de los factores de riesgo a la salud. (42)

Ya introducido en el proceso de control de las enfermedades crónicas no transmisibles existen resultados en la aplicación de los programas de entrenamiento aeróbicos principalmente, el trote, la caminata, y más recientemente el ciclismo con frecuencia de 3 a 5 días semanales, duración de 30 a 50 minutos ininterrumpidos diariamente e intensidad del 60 al 70 % de la capacidad máxima.

Estas cualidades deportivas y de salud que exhibían las entrenadas sobre los sedentarios más jóvenes, son manifestaciones de la mayor calidad de vida y el trabajo. Los logros más ilustrativos se han obtenido en la reincorporación de los infartados del corazón a la vida laboral y social, reducción sana, estética y no quirúrgica del peso en los obesos, mejoría de la tolerancia a la glucosa en diabéticos tipo 2 y rehabilitación de transplantados y dializados renales.

Todos sabemos que nuestra capacidad física frente al esfuerzo, declina lentamente conforme avanza la edad. No obstante, la mayoría de las personas conservamos mucha más capacidad físicas de la que utilizamos a edades muy avanzadas. Es un error considerar el cuerpo como una máquina que se desgasta con el uso. No debemos, ni necesitamos, pasar nuestra edad media o nuestra tercera edad "tomándolo con calma". Por el contrario, cuanto más ejercitamos nuestro cuerpo, dentro de unos límites razonables, más cosas somos capaces de hacer y mayor eficiencia adquirimos.

Gran parte de nuestro trabajo se dirige a la población envejecida supuestamente sana, a la cual hemos logrado recuperar y mantener su capacidad física de trabajo y por tanto ejecutar acciones recreativas de la vida cotidiana con desenvolvimiento

renovado y además participar con entusiasmo en asociaciones deportivas, culturales o sociales como Círculos de abuelos, maratones, caminatas, etc..

En una encuesta realizada entre los asistentes a Círculos de abuelos de todo el país, donde el ejercicio físico constituye una actividad primordial, se encontró disminución significativa en el consumo de medicamentos a expensas de analgésicos, antirreumáticos, tranquilizantes, antihipertensivos, etc., además hubo una reducción de los estados de ansiedad y depresión con aumento del nivel de satisfacción.

Estos estudios comprueban de forma objetiva, gran parte de los postulados emitidos en el acápite de los beneficios que debe recibir el abuelo en la práctica sistemática, organizada y bien dosificada de ejercicios físicos y las actividades recreativas.

## **CAPÍTULO II: Fundamentos Metodológicos.**

### **POBLACIÓN:**

**Primera población:** La población objeto estudio está integrada por 94 adultos mayores aptos para realizar actividades físico- recreativas pertenecientes al barrio “Laredo” del Consejo Copular “Coco Solo - Pueblo Nuevo” los cuales representan el 100 % de nuestra población objeto de estudio.

**Segunda población:** está integrada por 6 miembros del MINSAP como son: 3 médicos de la familia y 3 enfermeras.

**Tercera población:** formada por 6 miembros del INDER como son: 1 Director del Combinado Deportivo, 1 Subdirector Deportivo, 1 Subdirector Participativo, 2 profesores de Cultura Física Comunitaria y 1 profesor de Recreación, pertenecientes todos al Combinado Deportivo “Fidel Arredondo”.

**Cuarta población:** formada por 5 miembros de la Comunidad como son: 1 Delegado de la circunscripción, 1 jefe del sector de la PNR, 1 Presidente del Consejo Popular y 2 Instructores de arte.

## **MÉTODOS Y TÉCNICAS**

Para el desarrollo de la investigación los métodos teóricos y empíricos, y las técnicas estadísticas son de extraordinaria importancia, permitiendo la obtención, constatación y elaboración de los datos y el conocimiento de los aspectos fundamentales que caracterizan la temática planteada.

### **MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICO**

Se utilizaron los métodos de nivel teórico cuyo empleo nos permitió profundizar en la teoría científica y el enfoque general para abordar los problemas de la ciencia, lo que favoreció ampliar el nivel de conocimientos, regularidades y cualidades esenciales vinculadas al tema de investigación.

- **Analítico – Sintético:** Se utilizó para estudiar el fenómeno investigado a través de la bibliografía existente.
  
- **Inductivo – Deductivo:** Con el objetivo de analizar las causas de la poca participación de los adultos mayores en la práctica de actividades físico- recreativas haciendo un profundo análisis de lo general a lo específico y viceversa.

## **MÉTODOS EMPÍRICOS:**

➤ **Revisión documental:** Se utilizó para recopilar información sobre la problemática objeto de estudio, al acceder a documentos oficiales como: Calendario único del Combinado Deportivo, Programas y Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor, Manual Metodológico de recreación del programa nacional del INDER.

➤ **Observación:** se utilizó con el objetivo de constatar el comportamiento actual de los adultos mayores. Y luego se efectuó una segunda observación para comprobar los resultados alcanzados en la aplicación de la propuesta. Anexo (1)

➤ **Encuesta:** Se aplicó a la población objeto estudio, con el objetivo de constatar el comportamiento de las actividades que se aplican para su desarrollo. Además se empleó en una segunda etapa para comprobar los resultados alcanzados con la aplicación de la propuesta. (Ver Anexo # 2 y 4).

➤ **Entrevistas:** Se aplicaron a las restante poblaciones objeto de estudio, con el objetivo de recoger información por medio de la conversación y el diálogo sobre la problemática que se investiga para conformar objetivamente nuestra propuesta de actividades físico- recreativas.

➤ **Criterio de especialistas:** Se utilizó con el objetivo de contribuir a una mayor rigurosidad en el trabajo científico y valorar la efectividad de las actividades físico-recreativas elaboradas para la participación de los adultos mayores del barrio "Laredo" del Consejo Popular de Coco Solo Pueblo Nuevo de Sagua la Grande.

➤ **Pre -experimento:** Se realizó a los sujetos objetos de estudio con el objetivo de provocar un cambio intencionalmente, desde el diagnóstico inicial hasta

lograr la efectividad de las actividades , o sea para constatar la validez de la misma desde su puesta en práctica.

➤ **Método matemático y /o estadístico.**

- **Distribución empírica de frecuencia:** Se utilizo para desarrollar el procesamiento estadístico, sobre el comportamiento de los datos referidos al problema de estudio y para establecer relaciones entre los parámetros medidos determinando el grado de significación de cada una de ellas.

## **CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**

### **Resultado de la revisión documental:**

- Calendario Único de actividades físico-recreativas del combinado deportivo “Fidel Arredondo”. Se pudo comprobar en el Calendario único de actividades físico-recreativas y deportivas del combinado deportivo “Fidel Arredondo”, que las actividades planificadas para este grupo etéreo son muy pocas.
- Proyecto Recreativo de profesores del deporte, cultura física y recreación, que atienden el barrio “ Laredo “ del Consejo Popular Coco Solo – Pueblo Nuevo. Se observó poca planificación de actividades físico- recreativas, que la caracterización de los adultos mayores es muy escasa, es decir, no es lo suficiente abarcadora para la etapa más larga de la vida y no existen diagnósticos zonales en los CDR.
- La planilla del reporte estadístico mensual de las actividades físico- recreativas realizadas en el Combinado Deportivo “Fidel Arredondo”. En el análisis del plan, el mismo hace referencia con cifras pequeñas, en este documento del reporte estadístico se observa, el plan y el real, manifestándose por cientos muy bajos de participación general del adulto mayor.

Los documentos consultados arrojaron como resultados: que hay poca planificación de actividades físico- recreativas dirigidas a la participación del adulto mayor, no es sistemático el trabajo que se realiza, los objetivos propuestos no cumplen lo deseado, los técnicos encargados no tienen buena preparación sobre el programa y no hay buena divulgación de las actividades ; por tanto hay baja participación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas.

### **Resultado de la observación inicial:**

Se realizaron un total de 15 visitas a partir del mes de septiembre del 2009 a las diferentes actividades físico- recreativas que se desarrollaron en el barrio " Laredo" del Consejo Popular Coco Solo Pueblo Nuevo, arrojando los siguientes datos:

Se pudo apreciar en las 7 visitas realizadas al profesor de cultura física en sus clases en los Círculos de abuelos formados en esa zona, la poca variedad de las actividades, poca motivación y creatividad dentro de las clases, poca utilización de medios y materiales. Otro aspecto que se pudo apreciar, fueron las pocas actividades físico- recreativas que se realizan en la comunidad y es muy pobre la propaganda y divulgación existente en la misma sobre dichas actividades. No existen terrenos e instalaciones deportivas en la comunidad, sin embargo existen áreas como espacios abiertos y calles terminales donde la existencia del tráfico es nula lo que posibilita el desarrollo de las actividades sin peligro o riesgo alguno de accidentes y por tanto estas áreas disponibles nos sirven para la práctica de dichas actividades. Los medios y recursos disponibles para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad se pueden evaluar de regular, existiendo muy poco apoyo de las instituciones y organizaciones políticas y de masas para el desarrollo de las actividades físicas recreativas por la falta de comunicación del profesor de actividad física y recreación con los delegados de circunscripción y presidentes de los CDR a la hora de concebir las actividades. Son muy escasas las ofertas físico- recreativas y las mismas no se desarrollan con la calidad requerida. Hay disposición de utilizar el tiempo libre para asistir a las actividades que se desarrollan en la comunidad, pero estas no son de sus gustos y preferencias , lo que hace que el abuelo utilice su tiempo libre en realizar compras de alimentos y de abastecimientos en las bodegas y panaderías y en ocasiones se quedan en casa cuidando a sus nietos o simplemente realizando otras labores de interés personal , un promedio de 9 abuelitos asistiendo a las actividades físico-recreativas representando el 10% de la población objeto de estudio, por lo que hay poca participación de los adultos mayores en las actividades físico- recreativas que se desarrollan en la Comunidad. (Ver Anexo 1)

## **Resultado de la encuesta inicial**

A partir de esta observación, decidimos encuestar a los adultos mayores para conocer el estado actual de los sujetos en estudio (ver anexo 2). En la encuesta realizada, la pregunta # 1, el 67 % de los sujetos en estudio refieren no conocer de la presencia de un Círculo de abuelo en su zona; en la pregunta # 2, el 37 % considera poseer pocos conocimientos sobre la importancia de la realización sistemática de las actividades físico- recreativas, mientras que el 63 % considera que sí es importante la realización sistemática de ejercicios físicos. En la pregunta # 3, el 76 % de la población objeto de estudio plantea que los pocos recursos y medios con los que cuentan son de muy mala calidad y que no tienen terrenos e instalaciones deportivas disponibles para realizar actividades físico-recreativas aunque si existen áreas y espacios abiertos, como calles terminales con condiciones para la práctica de actividades físico-recreativas por no ser transitada por vehículos en esa Zona, así como el 76 % plantean la poca propaganda y divulgación para el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la Comunidad. La Pregunta # 4 El 100% de los encuestados le gusta realizar actividades físico- recreativas, como el 100 % le gusta participar en cumpleaños colectivos y en excursiones, el 78 % le gustan los juegos pasivos como el dominó, entre otros. La pregunta # 5 dentro de las actividades que a ellos les gustaría realizar tenemos: la pesca deportiva, el ajedrez, el rodeo y dentro de los juegos tradicionales: los juegos de objetos volantes (Papalotes y Chiringas) con sus familiares (con los nietos). En la pregunta # 6 el 10 % de la población respondió realizar estas actividades físico- recreativas una vez a la semana, y el 90 % de forma esporádica.

## **Resultado de la entrevista inicial.**

En la entrevista realizada a los especialistas para conocer el comportamiento actual del adulto mayor del Barrio "Laredo" del Consejo Popular "Coco Solo - Pueblo Nuevo" de Sagua la Grande, en la Pregunta # 1 el 100% de los entrevistados coincidieron en que existe poco conocimiento en la población sobre la presencia y funcionamiento de un Círculo de abuelo en la comunidad, así como muy pocos reconocen la importancia que para la salud tiene el desarrollo de las actividades físico- recreativas en forma sistemática; en la Pregunta # 2, el 100 % de la población encuestada considera que es factible el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad, que aunque no existan los terrenos e instalaciones deportivas idóneas para estas actividades, existen áreas y espacios libres disponibles donde sí se pueden realizar las actividades físicas recreativas. En la pregunta # 3, el 100 % de ellos consideran que no es suficiente la propaganda y la divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas, Pregunta # 4 el 100 % de los especialistas coinciden que las actividades físico- recreativas que se desarrollan en la comunidad con mayor frecuencia y aceptación son los juegos pasivos como el dominó, el ajedrez así como los juegos tradicionales con objetos volantes (Papalotes, Chiringas) con sus familiares (con sus nietos), la pregunta # 5 las actividades se realizan en la comunidad de forma esporádica o máximo de una a dos veces a la semana. Pregunta # 6 el 100 % coinciden en que la mayoría de los sujetos objetos de estudio son jubilados y amas de casa por lo que existe tiempo disponible en esta población para realizar las actividades físico- recreativas siempre y cuando estas sean de su gusto y preferencia. (Ver Anexos 3 y 6)

## **Justificación de las actividades**

Para el logro de estas actividades físico- recreativas se partió de los problemas que están actuando y sobre cuya base pudieran estar determinadas las manifestaciones que indiquen la urgencia de una proyección seria de trabajo.

Por la importancia que tiene la participación de las personas de la tercera edad a la realización de actividades físico- recreativas en forma sistemática, se hace necesario aplicar actividades teniendo en cuenta gustos y preferencias, además de las necesidades y posibilidades de los sujetos en estudio para enfrentar las tareas orientadas por el profesor. Se desarrollan las actividades físico- recreativas apreciándose durante el desarrollo de las mismas, la satisfacción de los participantes hacia ellas, contribuyendo así a la participación de los abuelos en las actividades físico- recreativas y al mejoramiento de su calidad de vida.

Para el logro de estas actividades se contó con el apoyo de algunas empresas como la empresa de Comercio y Gastronomía en cuanto a la alimentación, meriendas y refrigerios. También contamos con el apoyo de la empresa de transporte para el traslado de los abuelitos, con el respaldo de la PNR, Presidentes de los CDR, Delegados de circunscripción, los instructores de arte, el MINSAP, y el INDER, que sin la ayuda de ellos no hubiera sido posible el éxito en la realización de estas actividades.

### Actividades físico- recreativas.

Nº	Actividad	Lugar	Medios	Frecuencia	Responsable
1	Juegos Pasivos a) Cartas b) Parchis c) Dama china d) Juegos multipropósitos	Áreas aledañas al consultorio médico de la familia Calle 3 entre R y M	Cartas Parchis Damas Juegos multipropósitos	Diarios	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
2	Actividades Recreativas en la comunidad y en Los Centros de Trabajo. a) Cumpleaños colectivos b) Bailes Tradicionales c) Pesca deportiva d) Juegos de animación	a) Acopio b) Matadero Lorenzo González c) Servicios Comunes d) Club Náutico	-	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
3	Visita a la Casa de los Abuelos del Consejo Popular "Coco Solo -Pueblo Nuevo"	Casa de los Abuelos	-	Quincenal	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
4	Campeonato de Dominó	Casa de abuelos	Dominó	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.

5	Excursiones a lugares de interés histórico, cultural, ecológico.	a) Monte Lucas b) Mogotes c) Museo municipal d) Playa Isabela e) Rodeos	Transporte, Refrescos, Agua,	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
6	Juegos deportivos de baja intensidad.  Voleibol recreativo  Juegos acuáticos (traslado de balones)	Espacio libre en la comunidad Piscina Olímpica.	Ned de voleibol Balón de voleibol	semanal	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
7	Torneos de ajedrez de corta duración	a) Casa de los Abuelos. b) Áreas aledañas al consultorio médico	Tableros de ajedrez	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
8	Maratones calendariados	Planificados por el INDER	-	Calendariado	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
9	Juegos tradicionales Competencia de objetos volantes con integrantes de la familia (nietos).	Áreas y espacios libres de la comunidad.	Papel, pita o cordel, tela, guin de castilla	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.
10	Festival Deportivo Recreativo	Áreas y espacios libres de la comunidad.	Domino, ajedrez, cartas, juegos multipropósitos	Mensual	Profesores de Recreación y de la Cultura Física.

### **Valoración de las actividades por parte de los especialistas.**

Para valorar las actividades diseñadas para la participación y el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del barrio "Laredo" del Consejo Popular Coco Solo - Pueblo Nuevo de sagua La Grande, se utilizó el método de criterios de especialistas, (Ver anexo # 8 y 9). Al aplicar el instrumento con los indicadores puestos a disposición de los especialistas, estos al analizarlos consideran que la propuesta de actividades es necesaria, factible, viable y pertinente para ser aplicada en la comunidad como parte de los programas de cultura física que se desarrollan en la esfera de la recreación irradiadas por el combinado deportivo al que pertenecen.

### **Resultado de la efectividad de las actividades recreativas**

Después de la aplicación de las actividades físico-recreativas, se realizó nuevamente la observación, la encuesta y la entrevista a los sujetos objetos de estudio, arrojando los siguientes resultados:

#### **Resultado de la observación final:**

Se pudo apreciar en las actividades físico- recreativas observadas, el aumento de la variedad de las actividades, la motivación y creatividad dentro de las clases, la creación de medios y de materiales creados por los propios abuelos para el desarrollo de las mismas, Con respecto a la propaganda y divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas se observó un aumento de las mismas con la inclusión de pancartas, murales, divulgación oral y esto lo confirma la participación y el interés de los abuelos en cada actividad que a pesar de no tener los terrenos e instalaciones, medios y recursos disponibles para el desarrollo de dichas actividades en la Comunidad y son capaces de aprovechar los espacios disponibles para la práctica de dichas actividades. Se observó que

hubo un apoyo y un respaldo positivo de las instituciones y organizaciones políticas y de masas para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad. Se desarrollaron actividades de su gusto y preferencia por lo que aumentó a un 93 % la participación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas en la Comunidad (Ver Anexos 1 y 4).

### **Resultado de la encuesta final**

En la pregunta # 1 En la encuesta realizada, el 100 % de los sujetos en estudio refieren conocer de la presencia de un Círculo de abuelos en su zona, en la Pregunta # 2 el 100 % considera poseer conocimientos sobre la importancia de la realización sistemática de actividades físico- recreativas. En la pregunta # 3 el 100% de la población objeto de estudio plantea que los pocos recursos y medios con los que cuentan fueron creados por ellos mismos y que a pesar de que no tienen terrenos e instalaciones disponibles para realizar actividades físicas se sienten bien trabajando en las áreas y espacios disponibles con los que cuentan, así como el 100 % plantea que aumentó la propaganda y divulgación para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad, evidenciándose con murales y carteles informativos. En la pregunta # 4 El 100% de los encuestados participaron en las actividades físico- recreativas, como juegos pasivos, excursiones, bailes, caminatas entre otros. En la pregunta # 5 las actividades recreativas que les gusta realizar son: la pesca deportiva, ajedrez, dominó, objetos volantes, ferias de rodeos. En la pregunta # 6 realizan las actividades con más interés y tres veces a la semana. (Ver Anexos 2 y 5)

## **Resultado de las entrevistas.**

En la entrevista realizada a los especialistas se pudo constatar que en la comunidad funciona un Círculo de abuelos así como, también se tiene dominio de la importancia que revisten las actividades físico- recreativas para su desarrollo. Con relación a la segunda pregunta los entrevistados consideran que sí es factible el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad ya que a pesar de no existir terrenos e instalaciones se trabaja en las áreas y espacios disponibles. Se comprobó un aumento favorable de la propaganda y la divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativo con la creación de pancartas, mural, de la propaganda de boca en boca informando sobre las diferentes actividades. Se pudo comprobar que las respuestas de los entrevistados inicialmente coinciden con los juegos pasivos, como juegos de domino, ajedrez, les gustan los cumpleaños colectivos y excursiones. Se desarrollan las actividades físico- recreativas tres veces por semana en la comunidad. Los abuelos ocupan su tiempo disponible para realizar las actividades físico- recreativas de su gusto y preferencia.

## **CONCLUSIONES**

- 1.** EL diagnóstico realizado demostró que existía poca participación de los adultos mayores objeto de estudio a las actividades físico- recreativas, sustentadas por el poco conocimiento sobre la importancia de su práctica sistemática y la poca divulgación de las mismas.
- 2.** La elaboración de las actividades físico- recreativas se corresponde con los gustos, preferencia, intereses y necesidades de la población objeto de estudio. contribuyendo considerablemente a la participación de los adultos mayores a las mismas, favoreciendo su práctica al desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo; además de brindar un espacio para la recreación, la exploración e iniciativa propia.
- 3.** Los especialistas consultados valoran la eficacia y pertinencia de la implementación práctica de las actividades físicas recreativas diseñadas al considerarlas, objetivas, dinámicas y factibles al mejorar la participación de los adultos mayores.

## **RECOMENDACIONES**

Que se generalicen las actividades físico- recreativas diseñadas en otras áreas y centros de la comunidad, así como sean analizadas por los organismos responsabilizados con esta problemática con el objetivo de que puedan ser aplicadas en otros municipios de la provincia.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Alonso López, R. F. Y A. L. Alba Berdeal. (1991) El profesional de la cultura física en el nivel de atención primaria de salud. Rev. Cubana Med Gen Integral. La Habana, 7(1):48-55.
2. Arráez, J. M. (1995) Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. APUNTS: Educación Física y Deportes. La Habana 40: 69-80.
3. Calais-German, B. (1991) Anatomía para el Movimiento. Girona, los libros de la libre De Marzo.
4. Cazorla Prieto, L. M. (1979) Deporte y estado. Barcelona, Editorial Labor.
5. Ceballos, J., L.A. Arriera y E. Morales. (1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis de Maestría. La Habana, ISCAH.
6. Clark, J. (1994) Vida en plena forma. Barcelona, Paidotribo.
7. Coutier, D., Camus y A. Sarkar. (1990) Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
8. Colectivo de autores. (1983) Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Madrid, Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación.
9. Colectivo de autores. (1986) Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys. Apuntes. Educación Física i Esports. (Barcelona) 5.
10. Colectivo de autores. (1988) Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical. Apuntes. Educación Física i Esports. (Barcelona) 11-12.
11. Colectivo de autores. (1988) Actividades Deportivas en Cuba. La Habana, Editorial Científico Técnico.
12. Congreso de Pedagogía 2003. 7 de febrero de 2003. Discurso de clausura del. La Habana, Oficina de publicaciones del Consejo de Estado. 30 p.

- 13.** Cuba. Departamento Nacional de Educación Física. (1999) Orientaciones metodológicas. Ciudad Habana, Editorial Deporte.
- 14.** Del Campo Aitor, L. (1987) Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Barcelona, Cuadernos de Integral.
- 15.** Deveza Colina, E. A. y col. (1993) Los círculos de abuelos como elementos de promoción de salud en el anciano. Rev. Cubana Salud Pública. (La Habana) 19(11): 5-12.
- 16.** Dobler, Erika. y Hugo Dobler (1980) Juegos menores. Segunda Edición. La Habana, Editorial Pueblo y Educacion.
- 17.** El deporte, agente de cambio social en la comunidad (1999). Disponible en:[mailto:raul\\_paglilla@yahoo.com](mailto:raul_paglilla@yahoo.com) consultado el 12 de Abril del 2011.
- 18.** Febrer, A. y A. Soler. (1989) Cuerpo, dinamismo y vejez. Barcelona, INDICE publicaciones.
- 19.** Foster W, (1995) Endocrinología. 2da edicion. USA, (s.e.). 1500 p.
- 20.** Fujita, F. (1995) Phisyotherapeut Treatment. USA, (s.e.). 350 p.
- 21.** García Montes, M. E. y A. I. Hernández Rodríguez. (1998) Recorridos de orientación urbana: una forma de apropiarse de la ciudad. Espacio y Tiempo. Revista de Educación Física. La Habana. 22-24: 55-69.
- 22.** ----- . (2000) Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Almería, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Asociación de Profesores de Educación Física.
- 23.** Hernández, F. J. (1990) El material como medio de aprendizaje y de relación en la Actividad física. Apuntes. Educación física Esports. (Barcelona) 22: 11-23.
- 24.** ----- . (1995) Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación Curricular. Barcelona, Editorial universitaria.
- 25.** Inauguración del curso escolar. 1 de septiembre de 1997 [CD-ROM] La recreación en la naturaleza. La Habana.

26. Jardy, C. y J. Rius. (1992) 1000 Ejercicios y juegos con material alternativo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
27. Katz de Carmona, M. (1981) Técnicas corporales para la tercera edad. Buenos Aires, Paidós.
28. Lawter, J. (1978) Aprendizaje de las habilidades motrices. Buenos Aires, Paidós.
29. Lodes, H. (1990) Aprende a respirar: La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Barcelona, Colección los libros de integral.
30. López, H. C. (1988) L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Educación física Esports. (Barcelona) 13: 27-34.
31. López Oneto, E. y J. M. Ortega. (1982) El juego: entre la habilidad y el azar. Barcelona, Colección Salvat, Temas Clave, Salvat Editores, S.A.
32. Louvard, A. (1982) Guide pratique d'exercices physiques du 3éme age, Amphora. Paris, Collection sport et connaissance.
33. Marilois, Juan. y Marcela González Pérez. (1989) Ética Pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 66 p.
34. Morales, N. y W. Acosta Lastra. (1991) Círculo de abuelos. Resultados de un período de trabajo. Rev. Cubana Enfermer. La Habana. 7(1): 26-31.
35. Mucchielli, A. (1988) Las Motivaciones. Barcelona, Paidotribo.
36. Nueva Enciclopedia Universal Carroggio (1991) Tomo 20. Bilbao, Carroggio S.A. de ediciones.
37. ----- (1991) Tomo 3. Bilbao, Carroggio S.A. de ediciones.
38. VIII Congreso de la UJC del 5 de diciembre de 2004. Discurso de Clausura. La Habana.
39. Pont, P. (1994) Tercera edad. Actividad física y salud. Barcelona, Paidotribo.
40. V Congreso del Partido. 8 de octubre de 1997. Informe central. La Habana.

41. Rebel, G. (1995) El lenguaje corporal. Barcelona, EDAF psicología y autoayuda.
42. Reeve, J. (1994) Motivación y emoción. Madrid, Mc. Graw-Hill.
43. Robinson, J. (1992) El niño y la danza. Barcelona, Mirador. 37 p.
44. Salgado Araujo, J. (1998) Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. Rev. De R. Física y Deportes (España) 54: 66-77.
45. Sánchez Bañuelos, F. (1984) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid, Gymnos Editorial.
46. Scharll, M. (1994) La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Paidotribo.
47. Shelton, L. (1994) Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. México, Editorial SAYDOLS. 80 P.
48. Schmidt, M. (1995) Y me siento tan joven así. Barcelona, Paidotribo
49. Thayer Gaston, E. (1968) Tratado de Musicoterapia. Buenos Aires, Biblioteca de psiquiatría, Sicopatología y psicósomática. Editorial Paidós.
50. Torrabadella, P. (1992) Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad De vida. Barcelona, La Vanguardia.
51. Torres, J. y col. (1994) Las actividades físicas organizadas. Granada, Colección Materiales Didácticos "FACIEDU".
52. Valores de peso para la edad en la población adulta (de 20 a 59 años en el sexo masculino y de 20 a 56 años en el sexo femenino). (1989) Rev. Cuba. Med. gen. Integr. (La habana) 5 (1): 24-33, enero-marzo.
53. Valles, I. y F. Padr. (1988) Les activitats rítmiques en un programa d'activitat físicapera persones d'edat. Apuntes. Educació Física i Esports. (Barcelona) 22: 45-50.

- 54.** Valls, M. (1970) Aproximación a la música. Libro RTV 67. Madrid, Biblioteca básica Salvat.
- 55.** Velasco Salazar, Carlos (1993) Técnicas de estudio, metodología de la investigación. Santa Cruz, Editorial El País.
- 56.** Vergara Fabián, E. A. (1994) Influencia del círculo de abuelos sobre la salud. Estudios comparativos entre un grupo de integrantes y un grupo control. Rev. Cubana Med Gen Integr. La Habana. 10(4): 47-9.

## **Anexo # 1**

### **Guía de observación:**

Objetivo: Constatar el estado actual de los adultos mayores sobre la práctica de las actividades físico- recreativas en la comunidad del barrio "Laredo" del Consejo Popular "Coco-Solo - Pueblo Nuevo"

Observadores: Autor de la investigación.

Tipo de observación: Externa abierta.

### **Aspectos a observar:**

1. Observación a las clases de Círculo de abuelos desarrolladas por el profesor que atiende el programa de Círculo de abuelos.
2. Actividades físico- recreativas que se desarrollan y planifican en la comunidad.
3. Propaganda y divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas.
4. Terrenos e instalaciones, medios y recursos disponibles para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad.
5. Apoyo de las instituciones y organizaciones políticas y de masas para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad.
6. Variedad y calidad de las actividades físico- recreativas que se planifican y se desarrollan en la comunidad.
7. Disponibilidad del tiempo libre y participación de los adultos mayores a las actividades físicas recreativas en la comunidad.

## **Anexo # 2**

### **Guía de la Encuesta al grupo objeto de estudio:**

#### **Compañero:**

Su opinión nos ayudará a dar respuesta a la problemática que enfrentamos, que consiste en la poca participación de los adultos mayores del barrio "Laredo" del Consejo Popular Coco Solo - Pueblo Nuevo, a las actividades físicas recreativas, siendo confidencial sus respuestas.

Le damos gracias anticipadamente.

1. ¿Conoce usted de la presencia de un Círculo de abuelos en su zona?
2. ¿Considera usted importante la realización sistemática del ejercicio físico?  
¿Por qué?
3. ¿Existen los recursos, medios, terrenos e instalaciones disponibles, así como propaganda y divulgación para el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad. Explique?
4. Marque con una cruz las actividades físico-recreativas en las cuales le gustaría participar:

Cumpleaños colectivos \_\_\_\_\_, Maratones \_\_\_\_, Festivales danzarios\_\_\_\_, Festival deportivo recreativo \_\_\_\_\_, Excursiones \_\_\_\_\_, Caminatas \_\_\_\_, Juegos pasivos \_\_\_\_, Juegos tradicionales \_\_\_\_, Campeonatos de Dominó \_\_\_\_\_,

5. Mencione las actividades que no aparecen señaladas y que les gustaría realizar.

---

---

**6. Con que frecuencia le gustaría realizar estas actividades**

Una vez a la semana \_\_\_\_\_

Dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres veces a la semana \_\_\_\_\_

Mensual \_\_\_\_\_

Esporádicamente \_\_\_\_\_

### **Anexo: # 3**

#### **Guía de Entrevista.**

**Objetivo:** Conocer el estado actual del desarrollo de las actividades físico-recreativas de la comunidad con relación a los adultos mayores del barrio “Laredo” del Consejo Popular Coco Solo - Pueblo Nuevo de Sagua.

1. Se conoce la presencia y funcionamiento de Círculos de abuelos en la comunidad así como la importancia que para la salud tiene el desarrollo de las actividades físico- recreativas.
2. Considera que es factible el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad con relación a los terrenos e instalaciones, medios y recursos existentes.
3. Cómo considera la propaganda y la divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas
4. Qué actividades físico- recreativas se desarrollan en la comunidad con mayor frecuencia y aceptación.
5. Diga que actividades prefieren realizar los abuelos.
6. Con qué frecuencia se desarrollan las actividades físicas recreativas en la comunidad.
7. Existe tiempo disponible en esta población para realizar las actividades físico- recreativas.

## Anexo # 4

Respuesta de la Encuesta inicial

Nº	Preguntas	Si	%	No	%
1	¿Conoce usted de la presencia de un Círculo de abuelos en su zona?	31	33	63	67
2	¿Considera usted importante la realización sistemática del ejercicio físico?	59	63	35	37
3	¿Existen los recursos, medios, terrenos e instalaciones disponibles, así como propaganda y divulgación para el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la Comunidad?	23	24	71	76

**Pregunta 4.** Marque con una cruz las actividades físico- recreativas en las cuales le gustaría participar:

Nº	Actividades físicas recreativas	Si	%
1	Cumpleaños colectivos	94	100
2	Maratones	63	67
3	Festivales danzarios	71	76
4	Festival deportivo recreativo	55	59
5	Excursiones	94	100
6	Caminatas	61	65
7	Juegos pasivos	73	78
8	Juegos tradicionales	65	69
9	Campeonatos de Dominó	71	76

**Pregunta 5.** Mencione las actividades que no aparecen señaladas y que les gustaría realizar.

Nº	Actividades	Si	%
1	Pesca deportiva	65	69
3	Torneos de ajedrez	59	63
4	Visitas a las ferias de rodeo	63	67
5	Objetos volantes (Papalotes, chiringas)	65	69

**Pregunta 6.** Con qué frecuencia realiza estas actividades

Frecuencias	Cantidad	%
Una vez a la semana	9	10
Dos veces a la semana	-	-
Tres veces a la semana	-	-
Mensual	-	-
Esporádicamente	85	90

## Anexo # 5

### Respuesta de la entrevista inicial

Nº	Preguntas	Respuestas			
		Si	%	No	%
1	Se conoce la presencia y funcionamiento de Círculos de abuelos en la comunidad así como la importancia que para la salud tiene el desarrollo de las actividades físico- recreativas.	-	-	17	100
2	Considera que es factible el desarrollo de las actividades físico- recreativas en la comunidad. Con relación a los terrenos e instalaciones, medios y recursos existentes.	17	100	-	-
3	Cómo considera la propaganda y la divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas.			17	100
4	Qué actividades físicas recreativas se desarrollan en la comunidad con mayor frecuencia y aceptación.	Dominó, ajedrez, objetos volantes			
5	Diga que actividades prefieren realizar los abuelos	Los juegos pasivos como el dominó y el ajedrez, objetos volantes			
6	Con qué frecuencia se desarrollan las actividades físico- recreativas en la comunidad.	De una a dos veces por semana			
7	Existe tiempo disponible en esta población para realizar las actividades físicas recreativas.	Si existe tiempo disponible para realizar actividades físico- recreativas que sean de su gusto y preferencia ya que la mayoría de ellos son jubilados y ama de casas.			

## Anexo # 6

### Respuesta de la Encuesta final

Nº	Preguntas	Si	%	No	%
1	¿Conoce usted de la presencia de un Círculo de abuelos en su zona?	94	100		
2	¿Considera usted importante la realización sistemática del ejercicio físico?	94	100		
3	¿Existen los recursos, medios, terrenos e instalaciones disponibles, así como propaganda y divulgación para el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad?	-	100	-	-

**Pregunta 4.** Marque con una cruz las actividades físicas recreativas en las cuales le gustaría participar:

Nº	Actividades físico- recreativas	Si	%
1	Cumpleaños colectivos	94	100
2	Maratones	71	76
3	Festivales danzarios	71	76
4	Festival deportivo recreativo	73	78
5	Excursiones	94	100
6	Caminatas	71	76
7	Juegos pasivos	73	78
8	Juegos tradicionales	73	78
9	Campeonatos de Dominó	71	76

**Pregunta 5.** Mencione las actividades que no aparecen señaladas y que les gustaría realizar.

Nº	Actividades	Si	%
1	Pesca deportiva	71	76
3	Torneos de ajedrez	73	78
4	Visitas a las ferias de rodeo	69	73
5	Objetos volantes	71	76

**Pregunta 6.** Con que frecuencia le gustaría realizar estas actividades

Frecuencias	Cantidad	%
Una vez a la semana	-	-
Dos veces a la semana	-	-
Tres veces a la semana	94	100
Mensual	-	-
Esporádicamente	-	-

## Anexo # 7

### Entrevista final

<b>Nº</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	Se conoce la presencia y funcionamiento de Círculos de abuelos en la comunidad así como la importancia que para la salud tiene el desarrollo de las actividades físico-recreativas.	<b>17</b>	<b>100</b>		
<b>2</b>	Considera que es factible el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad. Con relación a los terrenos e instalaciones, medios y recursos existentes.	<b>17</b>	<b>100</b>		
<b>3</b>	Cómo considera la propaganda y la divulgación existente en la comunidad sobre las actividades físico- recreativas	<b>17</b>	<b>100</b>		
<b>4</b>	Qué actividades físico- recreativas se desarrollan en la comunidad con mayor frecuencia y aceptación.				
<b>5</b>	Diga que actividades prefieren realizar los abuelos				
<b>6</b>	Con qué frecuencia se desarrollan las actividades físico-recreativas en la comunidad.	<b>17</b>	<b>100</b>		
<b>7</b>	Existe tiempo disponible en esta población para realizar las actividades físicas recreativas.	<b>17</b>	<b>100</b>		

## Anexo # 8

### Datos sobre los especialistas.

Nº	Nombre	Especialidad	Función	Entidad	Grado científico/ Categoría docente	Años de Experiencia
1	Margarita Sánchez Pérez	Especialista en 1er grado de MGI.	Médico	Consultorio Médico # 32 Laredo	Máster en Salud Pública. Profesora Auxiliar.	25
2	Tania Rodríguez Hernández	Especialista en 1er grado de MGI Especialista de 1er grado en Medicina Interna.	Médico	Consultorio Médico # 32 Laredo	Doctor en Ciencias. Profesora Asistente.	26
3	Lisbet Torres Duque	Especialista de 1er grado en MGI. Especialista de 1er grado en Medicina Interna.	Médico	Consultorio Médico # 32 Laredo	Profesora Asistente	21
4	María del Carmen García	Enfermera	Enfermera	Consultorio Médico # 32 Laredo	-	27
5	María de las Mercedes Mildestein	Enfermera	Enfermera	Consultorio Médico # 32 Laredo	-	25
6	Juana Hernández González	Enfermera	Enfermera	Consultorio Médico # 32 Laredo	-	23
7	Luis Padrón	Licenciado en Cultura Física	Director	Combinado Deportivo Fidel Arredondo	-	26
8	Maelis Espinosa	Licenciado en Cultura Física.	Subdtor participativa	Combinado Deportivo Fidel Arredondo		5
9	Yadira Pérez	Licenciado en Cultura Física.	Subdtor Deportiva	Combinado Deportivo Fidel Arredondo		5
10	Gustavo García	Licenciado en Cultura Física.	Profesor de Actividad Física Comunitaria	Combinado Deportivo Fidel Arredondo	-	25
11	Dermis Denis Burgos	Licenciado en Cultura Física.	Profesor de Actividad Física Comunitaria	Combinado Deportivo Fidel Arredondo	-	7
12	Gilberto Hernández Rodríguez	Licenciado en Cultura Física.	Profesor de Recreación	Combinado Deportivo Fidel Arredondo	-	11

## **ANEXO # 9**

### **Guía de instrumento aplicada a los especialistas para evaluar la propuesta de acciones.**

#### **Compañero.**

Por su experiencia y prestigio solicitamos su participación en esta importante investigación y esa decisión parte de su más absoluta voluntariedad. La opinión suya será muy importante para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores que asisten a los Círculos de abuelos en el Barrio “ Laredo” del Consejo Popular Cocosolo Pueblo Nuevo. Por ende le solicitamos su más absoluta franqueza en el momento de emitir sus opiniones.

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_ Años de Experiencia: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ Centro de Trabajo: \_\_\_\_\_

Función que desempeña: \_\_\_\_\_

#### **1. ¿Siente voluntariedad para colaborar en este trabajo investigativo?**

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.

#### **2. Marque con una X en una escala creciente del uno (1) al cuatro (4) el valor que corresponde con el grado de conocimiento e información que usted posee sobre: El programa de Adulto Mayor.**

Los indicadores de conocimiento son:

1 no poseo ningún conocimiento sobre el programa

2 conocimiento bajo sobre el programa

3 conocimiento medio sobre el programa

4 conocimiento alto sobre el programa

<b>indicadores de conocimiento</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
poseo conocimiento sobre el programa				

**3. Realice una auto- evaluación de los niveles de argumentación o fundamentación que usted posee sobre el programa del Adulto Mayor.**

Fuentes que argumentan sus conocimientos acerca del tema que se trata.	Grado de influencia de las fuentes para usted emitir criterio sobre el tema.		
	Alto	Medio	Bajo
1. Análisis teórico realizados por usted sobre el tema.			
2. La aplicación creativa de experiencias personales prácticas basadas en sus conocimientos sobre el tema.			
3. El nivel de satisfacción alcanzado por sus practicantes durante su actividad profesional.			
4. La retroalimentación alcanzada en la práctica diaria de los conocimientos y habilidades adquiridas.			
5. Actividades de superación post-graduada relacionadas con el tema.			
6. Participación en eventos científicos sobre el tema.			

**Pregunta # 4.**

Las preguntas que usted va a responder a continuación deberá decidir las en niveles cualitativos determinados en la siguiente escala:

- a) Muy aceptable
- b) Bastante aceptable
- c) Aceptable
- d) Poco aceptable
- e) Nada aceptable

Las preguntas son las siguientes:

1) En caso de que usted vaya a desarrollar una clase de Círculo de Abuelos donde su objetivo fundamental es el mejoramiento de la calidad de vida.

a) El empleo de las actividades físico- recreativas propuestas le posibilita la planificación de sus clases de manera:

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_

2) La relación de los objetivos generales y las actividades físico- recreativas propuestas expresan los fines que se persiguen de manera:

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

3) La relación existente entre los componentes del proceso metodológico (los objetivos, contenidos, métodos, medios, formas de organización e indicaciones metodológicas de los juegos), los declaro como

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

4) Las actividades físico- recreativas propuestas satisfacen las necesidades para realizar una planificación de las clases de manera:

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

5) La propuesta de las actividades físico- recreativas para el mejoramiento de la participación de los adultos mayores, sirven como guía para el profesor que imparte las clases en los Círculos de abuelos de manera:

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

6) ¿De qué manera las actividades físico- recreativas diseñadas permiten una mayor objetividad, facilidad y orientación en la labor metodológica del profesional que imparte las clases del programa de Gimnasia con el Adulto Mayor?

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

7) ¿En qué escala considera usted la novedad de la propuesta presentada?

Muy aceptable \_\_\_\_\_ Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

## Anexo # 10

### Respuestas del anexo # 9

#### Pregunta # 1

¿Siente voluntariedad para colaborar en este trabajo investigativo?

Si 100 %. No \_\_\_\_\_.

#### Pregunta # 2

indicadores de conocimiento	1	%	2	%	3	%	4	%
Poseo conocimiento sobre el programa					1	6	16	94

#### Pregunta # 3

Fuentes que argumentan sus conocimientos acerca del tema que se trata.	Grado de influencia de las fuentes para usted emitir criterio sobre el tema.					
	Alto	%	Medio	%	Bajo	
1. Análisis teórico realizados por usted sobre el tema.	16	94	1	6		
2. La aplicación creativa de experiencias personales prácticas basadas en sus conocimientos sobre el tema.	16	94	1	6		
3. El nivel de satisfacción alcanzado por sus practicantes durante su actividad profesional.	16	94	1	6		
4. La retroalimentación alcanzada en la práctica diaria de los conocimientos y	16	94	1	6		

habilidades adquiridas.						
5. Actividades de superación post-graduada relacionadas con el tema.	16	94	1	6		
6. Participación en eventos científicos sobre el tema.	16	94	1	6		

#### Pregunta # 4.

1) En caso de que usted vaya a desarrollar una clase en un Círculo de Abuelos donde su objetivo fundamental es el mejoramiento de la calidad de vida.

a) El empleo de las actividades físicas recreativas propuestos le posibilita la planificación de sus clases de manera:

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
 Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_

2) La relación de los objetivos generales y las actividades físico- recreativas propuestas expresan los fines que se persiguen de manera:

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
 Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

3) La relación existente entre los componentes del proceso metodológico (los objetivos, contenidos, métodos, medios, formas de organización e indicaciones metodológicas de los juegos), los declaro como

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
 Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

4) Las actividades físico- recreativas propuestos satisfacen las necesidades para realizar una planificación de las clases de manera:

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

5) La propuesta de las actividades físico- recreativas para el mejoramiento de la participación de los adultos mayores, sirven como guía para el profesor que imparte las clases en los Círculos de abuelos de manera:

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

6) ¿De qué manera las actividades físico- recreativas diseñadas permiten una mayor objetividad, facilidad y orientación en la labor metodológica del profesional que imparte las clases del programa de Gimnasia con el Adulto Mayor?

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.

7) ¿En qué escala considera usted la novedad de la propuesta presentada?

Muy aceptable 100 Bastante aceptable \_\_\_\_\_ Aceptable \_\_\_\_\_  
Poco aceptable \_\_\_\_\_ Nada aceptable \_\_\_\_\_.