



*Universidad Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
Facultad Villa Clara
Unidad Docente Jibacoa*

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE
ABUELOS DE LA COMUNIDAD EL MARINO**

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

*Autor: Félix Espinosa Ortiz
Tutores: MsC. María Alexi Fusté Jiménez
MsC. Jorge Lunar González*

2012
"Año 54 de la Revolución"

PENSAMIENTO



“Lo más humano que pueda hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos”.

Fidel Castro Ruz

AGRADECIMIENTOS:

Me gustaría agradecer a:

A mis padres por haberme dado fuerzas para continuar adelante.

A mi familia por el apoyo que me ha brindado.

A mi esposa por su paciencia y amor.

A los tutores que con gran dedicación me ha brindado su ayuda incondicional.

Al colectivo de profesores, trabajadores del INDER y amistades por ayudarme a ser mejor cada día.

A todos los que de una forma u otra han contribuido a realizar este sueño.

A la Revolución por haberme permitido realizar este sueño.

A todos" GRACIAS".

DEDICATORIA:

A mi hija de hoy, de mañana y de siempre, que me ha dado inspiración para luchar y seguir preparándome.

A mi familia que con tanto apoyo y ahínco me ha apoyado en todo momento.

RESUMEN.

La presente investigación aborda una temática que constituye una preocupación, partiendo de que la provincia de Villa Clara es una de las más envejecidas del país. Frente a esta situación se plantea como problema científico: ¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino a las actividades físico-recreativas? Como objetivo general: Diseñar un conjunto de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino. Se proponen como objetivos específicos: Diagnosticar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos, así como sus gustos y preferencias hacia las actividades físico-recreativas, seleccionar las actividades físico-recreativas que contribuyan a mejorar su incorporación y evaluar las actividades físico-recreativas diseñadas para mejorar la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos a través de su aplicación. El diagnóstico inicial aplicado, permitió conocer que existe una baja incorporación de los adultos mayores comprendidos entre los 60 y 75 años al Círculo de Abuelos, las actividades físico-recreativas seleccionadas están en función de sus gustos y preferencias, las que contribuyen al mejoramiento de su salud y al aumento de la calidad de vida. Su puesta en práctica contribuyó a incrementar la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos, en aras del mejoramiento de la expectativa de vida, por lo que se demuestran su efectividad.

ÍNDICE

Contenidos	Páginas
Introducción	1
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	9
1. Fundamentación teórica	9
1.1 El ejercicio físico: su importancia para el adulto mayor	9
1.2 Algunas consideraciones sobre la recreación	14
1.3 El adulto mayor y los Círculos de Abuelos	23
CAPÍTULO II MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	30
2.1 Población y/o Muestra	30
2.2 Métodos y técnicas de recogida de datos	30
CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	44
3.1 Fundamentación de la propuesta de solución	44
3.2 Propuesta de actividades físico-recreativas	46
3.3 Constatación final	52
3.4 Comparación de las dos constataciones	56
Conclusiones	59
Recomendaciones	60
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN.

La dramática situación social en que viven la mayoría de las naciones, el creciente deterioro ecológico del Planeta, la injusta distribución de las riquezas a causa de políticas de explotación, crisis económica, conflictos bélicos, asedio constante y amenazas de intervención, que en la actualidad se acrecientan cada vez más, son factores que caracterizan el escenario internacional.

Sin embargo, la sociedad cubana lleva a cabo profundas transformaciones, estrategias de desarrollo y nuevos retos en la política social que constituyen el fundamento esencial de la priorización de programas de desarrollo comunitario en la actual perspectiva social y donde la comunidad ocupa un lugar privilegiado, por tanto, es un tema de interés nacional por el cual se preocupan numerosos especialistas, instituciones y organizaciones.

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.

Llevar a cabo actividades comunitarias es hoy todo un reto si se tiene en cuenta que la comunidad es entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

En la actualidad es muy importante para Cuba el auge y desarrollo que ha venido adquiriendo el trabajo comunitario y el fortalecimiento de la comunidad como unidad social, por ello ha desarrollando acciones concretas dirigidas desde la comunidad a la atención del adulto mayor. En concordancia con ello,

Fidel Castro Ruz, en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento ha sentenciado: “Lo más humano que pueda hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos.”(2002).

La necesidad de desarrollar las políticas de atención al adulto mayor hizo que se decidiera acrecentar los esfuerzos para que Cuba cumpliera con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de las Naciones Unidas, realizado en New York en 1992 y así brindar la calidad de vida óptima a nuestros adultos mayores. Se destaca dentro de estos esfuerzos la creación del Centro Iberoamericano de la Tercera Edad (CITED) y la puesta en marcha del Programa de Atención Integral al Adulto Mayor de base comunitaria.

De ahí que se haya difundido, dentro de la Cultura Física, el programa de Educación Física para Adultos, donde entran aquellas actividades físicas (complementarias para adultos) como: la gimnasia básica, gimnasia para el hogar, gimnasia musical aerobia social, gimnasia para el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles (obesos, hipertensos, asmáticos, cardiopatías, diabetes) y gimnasia para el adulto mayor y que tiene como objetivo continuar profundizando en la promoción de salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de la población envejecida.

Por ello, para potenciar la atención integral al adulto mayor, se crearon los denominados círculos de abuelos, como una agradable experiencia en la práctica para la introducción del ejercicio físico con vista al incremento del régimen motor, la capacidad de trabajo físico e intelectual, para que participen

en actividades físicas y recreativas que beneficien su salud, los que significan una forma directa y rápida de eliminar los problemas de salud.

Los círculos de abuelos resultan una buena opción, particularmente ventajosa para el trabajo con el adulto mayor y se han creado; en síntesis, para continuar incrementando las expectativas de vida de la población.

Dentro de los objetivos fundamentales de los círculos de abuelos se encuentran:

- Reducir las limitaciones funcionales.
- Aumentar la capacidad física de esta población.
- Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad.

Puede decirse que el Círculo de Abuelos permite la incorporación de las personas de la edad madura a un grupo con intereses comunes, encaminado a la realización de actividades variadas, afines con su edad y necesidades, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad y que son un grupo de personas de la tercera edad que se reúnen de forma sistemática para realizar ejercicios físicos, actividades deportivas y recreativas con el objetivo de elevar la calidad de vida.

Un aspecto que adquiere relevancia porque contribuye al enriquecimiento de la calidad de la vida es el problema de la recreación física, la que constituye un desafío, puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales.

La recreación forma parte de la necesidad social que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, se condiciona socialmente a

través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales, recreativos, realizados en determinadas condiciones socioeconómicas, y disponibilidad de tiempo, que asegura una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad.

Las actividades recreativas deportivas en sus multiplicidades de alternativas contribuyen al mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, previniendo el vicio y las conductas que comprometen la estabilidad de la sociedad, además constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

La práctica físico deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer; debe establecerse de forma sistemática y rigurosa; se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

El trabajo recreativo con grupos de practicantes es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y el desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición de vínculos sociales.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión al trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Satisfacer las necesidades de relacionarse socialmente, de ver nuevos mundos, de asistir a actos culturales, de realizar actividad física, de seguir aprendiendo; son, entre otros, intereses que deben cubrirse.

La revisión bibliográfica realizada por el autor le ha posibilitado comprobar que existen trabajos relacionados con este tema: Sosa Loy, Desiderio A. (2000); Pérez, A (2002); Fullera, P. y otros (2003); Benítez Llanes, Jesús I. (2004); Rivas Rodríguez, J. (2005); Álvarez Moya, Y. y Carrazana Miranda, A. (2008); Cruz Pérez, Idalmes (2009); López Aquino, Tania (2009); Luís Cardona de la Torrez (2009) y Oliva Gallardo, Ediel (2011); entre otros. En esos trabajos definen el concepto de recreación, su importancia, los valores que desarrolla, su contribución al estado de bienestar pleno y creador, su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida, en el desarrollo de capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo y esclarecen sobre diversos factores de la recreación que contribuyen al desarrollo humano. Sin embargo, por lo importante que resulta el tema, se considera entonces que puede continuar investigándose aún, a partir de considerar el reto que entraña el rápido envejecimiento de la población y la elevación de la esperanza de vida en salud, lo cual necesita de los esfuerzos coordinados de todos los sectores de la sociedad, respaldados por la voluntad política del Estado.

Constituyen antecedentes también el estudio bibliográfico de documentos normativos como: Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. los

Objetivos priorizados del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) para el curso escolar 2010-2011, Programas de la Cultura Física para el Adulto Mayor, El Programa Integral de Atención al Adulto Mayor y las Orientaciones Metodológicas para el trabajo con adultos mayores.

Si se toma en cuenta que expertos de la Organización Mundial de la Salud, (OMS) consideran que la mayor parte de la atención que se debe prestar a las personas de la Tercera Edad corresponde a la atención primaria de la propia comunidad resulta por tanto, necesaria la investigación.

Si se toma en cuenta que expertos de la Organización Mundial de la Salud, (OMS) consideran que la mayor parte de la atención que se debe prestar a las personas de la Tercera Edad corresponde a la atención primaria de la propia comunidad resulta por tanto, necesaria la investigación.

En comunidad El Marino existe poca incorporación de los adultos mayores a las actividades que se desarrollan en el Círculo de Abuelos, se aprecia que muchas veces las actividades no se corresponden con los gustos y preferencias de los adultos mayores, los mismos muestran poco interés hacia las actividades físico-recreativas. Lo que nos sitúa ante la siguiente situación problemática.

Poca incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

Las insuficiencias anteriores hacen que se declare el siguiente **problema científico:**

¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino?

Como Objetivo General:

Diseñar un conjunto de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

Como objetivos específicos:

1- Diagnosticar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino, así como sus gustos y preferencias hacia las actividades físico-recreativas.

2- Seleccionar las actividades físico-recreativas que contribuyan a mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

3- Evaluar las actividades físico-recreativas diseñadas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino a través de su aplicación.

En el diseño metodológico de la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

- Analítico-sintético.
- Inductivo-deductivo.
- **Del nivel empírico:**
- Revisión de documental.

- Observación.
- Encuesta.
- Entrevista.

Del nivel matemático y estadístico:

- Distribución empírica de frecuencias.

Población y muestra:

Para el desarrollo de esta investigación se tiene como escenario la comunidad EL Marino, está compuesta con un total de 24 abuelos, comprendidos entre las edades de 60 a 75 años de edad; se toma como población la totalidad de adultos mayores que tienen buen estado de salud, o sea, que no padecen de enfermedades que limitan la práctica de actividades físicas y constituyen un total de 15 adultos mayores.

DESARROLLO

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 El ejercicio físico: su importancia para el adulto mayor.

Desde la Comunidad Primitiva hasta los modernos juegos olímpicos de la edad contemporánea, los ejercicios físicos junto con el trabajo son los que más han contribuido a perfeccionar la capacidad del movimiento de los hombres, a ampliar y contemplar nuestros conocimientos sobre estos.

Esta es una necesidad histórica. La lucha por la supervivencia exigía una buena constitución física. El hombre desde la Edad de Piedra, tuvo necesidad de enfrentarse a la naturaleza y sobrevivir en ella primeramente, después conquistarla y transformarla para adaptarla a sus necesidades crecientes.

Esto hizo que a medida que se producía la conquista del medio, el hombre transformaba sus instrumentos de trabajo y cada día su actividad directa iba siendo menor, al utilizar nuevos elementos intermedios que facilitaban la realización del trabajo, por lo que su constitución física se fue debilitando.

La Cultura Física, como actividad social no escapa a los cambios dados en la sociedad cubana. El país está haciendo todo lo posible por elevar la calidad de vida de su pueblo. Dentro de esta tarea tiene un papel importante la actividad física, pues es fundamental para desarrollar el cuerpo del ser humano logrando a su vez una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

Lo expresado permite hacer reflexionar sobre la importancia del ejercicio físico, si se logra la toma de conciencia en el adulto mayor del beneficio que reporta la actividad física sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica ante el sedentarismo, que hoy día llevan.

Gómez Puerto y demás autores (2005), refieren que: "la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el bienestar general del individuo".

Resulta evidente que el anhelo de elevar la incorporación de los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico, puede ser logrado a través de formas de trabajo que propicien:

- El protagonismo de los propios adultos mayores como sujetos activos.
- La preparación de los representantes de las diferentes organizaciones a partir de un estilo participativo, ya que las transformaciones en la comunidad solo son auténticas, profundas y permanentes cuando brotan de la base.

1. En el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER se fundamenta que: "La práctica de las actividades físicas en forma masiva ha de promover una ciudadanía sana." González Rodríguez, Nydia y Argelia Fernández Díaz. Obra citada, p. 60.

Por lo tanto, lograr una función óptima del organismo y sistema sólo es posible exponiendo con regularidad al corazón, los músculos y los sistemas

circulatorios, nerviosos, a ciertas cargas de trabajo, es decir, realizar un entrenamiento físico sistemático como una carga funcional necesaria, sin embargo, en la necesidad las máquinas se han posesionado de una parte cada vez más creciente de los instrumentos de trabajo, los cuales anteriormente se accionaban sólo con la fuerza muscular.

Lo anterior demuestra cómo cada día, el medio ha sido transformado por un acomodamiento creciente, lo que lleva sin remedio al sedentarismo y a sus consecuencias.

Son numerosas las investigaciones que han demostrado la importancia de la realización de la actividad física: (Berger, 1988; Blair, 1988; Meredith, 1988; Wankel, 1986; Goldberg, 1989; Powell, 1988. Sin embargo, como indica Wankel 1986, aunque los beneficios físicos, psicológicos y sociales del ejercicio son suficientemente bien conocidos por la población en general, esta sigue mostrándose reciente a la hora de llevar a cabo algún tipo de práctica física de forma regular. Incluso, un alto porcentaje de aquellos que se deciden a iniciarla, la abandonan antes de llegar a observar ningún beneficio real. Este abandono se manifiesta generalmente antes de los seis primeros meses. Por ello, Wankel ha indicado que, “actualmente el problema no es cómo motivar a las personas para que den el primer paso hacia un compromiso hacia el ejercicio, sino, más bien, para que mantenga esa motivación viva” (Wankel, 1986. pag. 73)

Se ha señalado que el cuerpo humano está concebido para el movimiento y que estos movimientos son una condicional para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas; en algunos casos, el buen estado físico puede

salvar la vida ya que nos da mayores posibilidades de poder enfrentar satisfacciones cualquier contingencia.

Sin embargo, el objetivo del entrenamiento sistemático que debe realizar el ciudadano común está dirigido fundamentalmente, a buscar un alto desarrollo del organismo y sistemas que le permitan enfrentar y resistir mejor las agresiones del medio en que se desarrolla, así como alejar los problemas de involución, atrofia y los procesos degenerativos que hoy en día se consideran factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en esta etapa de la vida.

Existen explicaciones fisiológicas con respecto a cómo pudiera ser beneficiosa la actividad física. Las observaciones llevadas a cabo con seres humanos han revelado que el tratamiento físico puede hacer más amplia la capacidad de los vasos sanguíneos del músculo cardíaco, es decir, que mediante el entrenamiento sistemático, como respuesta fisiológica, pueden desarrollarse vasos colaterales que mejoran la vascularización y el trabajo fisiológico de las células del músculo del corazón.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa las habilidades del adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad, Heath, (1994).

Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio físico son el cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardíaca con ejercicio aeróbico), el respiratorio y el inmunológico. Además se benefician

la masa metabólica activa, los huesos, los músculos, los riñones y los receptores sensoriales. El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis. Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

El ejercicio físico brinda beneficios al adulto mayor como son: bienestar físico, auto-confianza, sensación de auto-evaluación, mayor seguridad y confianza en las tareas cotidianas por un mejor dominio del cuerpo, aumento de la movilidad, elasticidad, mejor respuesta a las propuestas de actividades (prontitud), aumento de la movilidad articular, del tono muscular, mejoría en la amplitud y economía de la respiración, en la circulación, especialmente a nivel de las extremidades, aumento de la resistencia orgánica, mejoría de las habilidades y de la capacidad de reacción, de coordinación, mejora las respuestas frente a la depresión, el miedo, las decepciones, los temores, las angustias y fortalece psicológicamente frente al aburrimiento, el tedio, el cansancio y la soledad.

Diferentes autores destacan que el ejercicio entre los beneficios para la salud mental en la tercera edad. Dawe y Curran-Smith (1994), Blair y otros (.Bouchard, 1990), encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales.

Hernández González Reinol DrC. Bermúdez Arencibia Ricardo, (.2005) señalan que la actividad física cotidiana o habitual usualmente no permite generar cambios o adaptaciones a nivel de células, órganos o sistemas corporales. Como resultado de la actividad física se producen diversas adaptaciones metabólicas que pueden ser ventajosas para el tratamiento de la obesidad en que básicamente el aumento del potencial oxidante, es decir, la posibilidad de metabolizar grasas e hidratos de carbono de manera aeróbica, produce adaptaciones periféricas muy deseables.

El incremento de la actividad física va a permitir un aumento de:

- Gasto energético
- Estímulo de la respuesta termogénita aumentando la tasa metabólica en reposo.
- Aumento de la capacidad de movilización y oxidación de la grasa.
- Aumentan los transportadores de glucógeno -4 en células.
- Reduce la resistencia a la insulina.
- Mejora la capacidad cardiopulmonar (aeróbico).
- Baja la presión arterial.
- Disminuye el stress.
- Reducción de la grasa corporal y aumento de la masa magra

1.2 Algunas consideraciones sobre la recreación.

La recreación en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, empresarial y en especial el social comunitario. Encontrándonos

frente a un momento en que, para nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

Con la creación de los Combinados Deportivos, es que la Cultura Física en la comunidad, adquiere mayor organización e intervención, a partir de ella, las actividades recreativas ganan en organización, entre las que podemos citar: maratones, festivales deportivos recreativos, competencias A Jugar, etc.; entre las actividades de carácter físico, se organizan y desarrollan más de 20 programas ,de ellos más de 10 de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica para contrarrestar las consecuencias de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión, diabetes, asma, etc., sin embargo podemos afirmar que éstas aún carecen de una adecuada correspondencia con los intereses y necesidades en algunos contextos comunitarios.

La participación masiva en el Deporte la Cultura Física y la recreación son derechos que en la creación del INDER quedaron para siempre al alcance de todos donde el Deporte es derecho del pueblo.

En el Diccionario Manual de la Lengua Española, Francisco Alvelo Francés, define la recreación como entretenimiento, distracción, acción y efecto de recrear o recrearse. Para este autor recrear no es más que divertir, alegrar o deleitar, entretenerse crear de nuevo.

En el diccionario Larousse, la palabra recreación significa: entretenimiento, distracción, tiempo que se concede a los muchachos para jugar.

Por otra parte, en el diccionario de la Lengua Española y de nombres propios Océano Práctico, la recreación es: acción y efecto de crear o recrearse, diversión para alivio de trabajo y recrear significa crear o producir de nuevo alguna cosa, divertir, alegrar o deleitar.

Mientras que en Grijalbo, gran diccionario Enciclopédico Ilustrado recreación: es la acción y efecto de recrear o recrearse. Recreo, diversión, recrear es general o producir de nuevo alguna cosa. Divertir deleitar. Disfrutar haciendo algo o hacerlo muy lentamente.

Según la licenciada Marisel Besa Gómez, en su diseño Manuel Fajardo, expresa que la recreación es la actividad que realiza el hombre individualmente opcional en el tiempo libre que representa para él una distracción para que lo auto desarrolle, lo eduque y lo satisfice.

Según Pérez (2005), define a la recreación física como las acciones físicas que realizan los individuos de forma individual o colectiva voluntariamente que pueden tener diferentes aristas de índole físico, de rehabilitación donde exista un gasto energético marcado, teniendo diferentes escenarios para su realización pistas, gimnasios, terreno deportivo, área terapéutica, etc. Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Es la realización de actividades de diferentes tipos que ejecutadas en el tiempo libre

van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos de la naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual. Para el joven la acción la aventura la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Es de destacar la importancia de la actitud del sujeto y si se relaciona el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) la define como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionados por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física, (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes. “En definitiva y en palabras de Miranda (1996). la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, la expresión de sano desarrollo de sus horizontes personales.

También se define como recreación física El campo de la recreación como también lo son la recreación artística literaria y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico- recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación física escolar, de adultos y el deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Teniendo en cuenta los diferentes criterios, el autor considera a la recreación como el conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos, 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 a partir del protagonismo del sujeto.

La atención a todos los sectores poblacionales estuvo siempre presente en los lineamientos del trabajo del INDER, pero no es hasta la rendición de cuentas ante la Asamblea Nacional del Poder Popular en el año 1961 que se hizo un llamado por nuestro Comandante en Jefe, se trazan los lineamientos más sólidos acerca de la masividad y su conversión práctica.

Se hace evidente la necesidad no solo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado: saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella, permitirá atenuar impactos sociales negativos para

crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades, obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

El proceso de desarrollo social objetivamente, va asignado al factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas de desarrollo económico y del bienestar social. En la base de esta importancia esta, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la Recreación , constituido por formas culturales , que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida.

La demanda de prácticas recreativas – deportivas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas. La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales.

La búsqueda de nuevos territorios, nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

Por ello que en las propuestas para la práctica de actividades recreativas se deben tener en cuenta múltiples condicionantes, siendo observadores y respetuosos con los espacios públicos a utilizar, al tiempo que aprovechamos las características que dichos espacios presentan con el fin de facilitar la apropiación afectiva y efectiva de los mismos por parte de los participantes.

La recreación como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación de formadores, toda vez que su desarrollo y aplicación en una educación de calidad esta dada, ya que rompe con los esquemas rígidos de la pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión, con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse autónomamente y por tanto con pleno ejercicio de su libertad de elección y de disfrute en las propuestas organizadas por y para ellos con el fin de enriquecer sus recuerdos positivos a través de gratas experiencias vivenciales.

La amplia variedad del contenido de la palabra recreación permite que cada quien la identifique de diferentes formas sobre la base de la multiplicidad de

formas e intereses, a esta se le dan muchos significados, representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos.

La recreación caracteriza no solo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre sino también el espacio en que estos funcionan, 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.

La recreación es un concepto que evoluciona, que necesita de un tiempo para desarrollarse y se caracteriza fundamentalmente por satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Entre los diversos conceptos de recreación es particularmente importante recordar lo relacionado con que, es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales, y creadoras a la que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y que su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas.

De acuerdo con lo expresado por D. Sosa Loy (2000), en su tesis doctoral, la recreación es 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 vida estimulando el protagonismo del sujeto.

Este protagonismo significa que las personas pasan de ser objeto de la recreación a sujetos de su propia recreación intensificando su papel en la toma de decisiones sobre como van a emplear su tiempo libre, en la libre elección de sus procesos recreativos es el tiempo en que el sujeto heterocondicionado se auto condiciona y las actividades constituyen un medio.

En los documentos rectores de la Recreación Física en Cuba, año 1999, se define el concepto de recreación como un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que, en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir como desean recrearse. Por lo tanto nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección.

Pastor (1979), al realizar su definición sobre la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos

de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia. En este sentido conviene citar a Cor Vestland cuando expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que: “El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es mas conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida(...) ser mas, tiene mas sentido humano que tener mas (...) crear es mas valioso que consumir

1.3 El adulto mayor y los círculos de abuelos.

Los retos del desarrollo científico contemporáneo, en el marco de las esferas política, económica y social, instan a la realización de acciones que redunden en logros para los diferentes niveles poblacionales. El éxito de todos los esfuerzos dependerá de la materialización de cada uno de los intentos, independientemente de a qué grupo humano esté dirigido. De esto no está exento el fenómeno del envejecimiento.

El envejecimiento, como fenómeno inherente al desarrollo humano, ha sido objeto de múltiples valoraciones a lo largo de la historia de la humanidad. Desde la antigua China, India y el este del Mediterráneo se han dedicado

muchas energías para estudiar este fenómeno. Griegos y romanos, más tarde, procuraron entender los mecanismos del proceso de envejecimiento y su pensamiento matizó el desarrollo investigativo de Europa.

Cuba no está exenta de este fenómeno, ya que el país se mantiene altos índices de desarrollo social equivalentes a los de países del llamado Primer Mundo, teniendo actualmente una disminución significativa de la tasa de natalidad y un aumento de la esperanza de vida de más de 70 años.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por la posibilidad de movimiento incrementado o mantenido.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas acorde a su estado de salud, para contribuir al mantenimiento de la calidad de vida y por tanto, de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo. En este sentido se ha expresado: “Si se pretende satisfacer las necesidades de las personas mayores de forma efectiva y dentro de los márgenes de unos costos sostenibles será necesario adoptar políticas y programas que ayuden a la persona mayor a permanecer activa y saludable durante tanto tiempo como sea posible”. (OMS, 1993).

Esta necesidad de desarrollar las políticas de atención al adulto mayor hizo que se decidiera acrecentar los esfuerzos para que el país cumpliera con los

principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de las Naciones Unidas, realizada en New York en 1992 y así brindar la calidad de vida óptima a los adultos mayores.

Se denomina adulto mayor al individuo que forma parte del grupo etéreo de la llamada tercera edad, considerada de forma convencional a partir de los sesenta años y más aproximadamente, según contexto, región y países o etapas de jubilación. Entra a formar parte del segmento poblacional denominado tercera edad, adultez tardía o edad madura, algunos le llaman geronte, viejo, abuelo, anciano; ya que a partir de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este periodo de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representa el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

El denominado adulto mayor, es portador de regularidades propias de una etapa de desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida proveniente de prejuicios que le ha depositado la cultura. En el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar, asociada a teorías involucionistas. Sin embargo, hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el

orden social, por ello, en la atención a estas personas cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad, (Ceballos 2001).

En el caso de Cuba, uno de los aspectos que con respecto al adulto mayor tiene mayor fuerza es aquel vinculado a elevar su calidad de vida desde todos los puntos de vista y para ello, se desarrollan programas integrales de atención al adulto mayor.

Para potenciar la atención integral al adulto mayor, se crearon los denominados círculos de abuelos en 1984, como parte del trabajo comunitario que se realiza en el ámbito social, dada la necesidad objetiva de facilitarle una mejor posibilidad de vida, mediante ejercicios que permitan mantener sus capacidades, incrementen el régimen motor, la capacidad de trabajo físico e intelectual , contribuyan a garantizar una salud más eficiente; en síntesis, resultan una buena opción, particularmente ventajosa para continuar incrementando las expectativas de vida de la población y para brindar una incorporación más plena a la sociedad.

Puede decirse que el Círculo de Abuelos permite la incorporación de las personas de la edad madura a un grupo con intereses comunes, encaminado a la realización de actividades variadas, afines con su edad y necesidades, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad y que son un grupo de personas de la tercera edad que se reúnen de forma sistemática para realizar ejercicios físicos, actividades deportivas y recreativas con el

objetivo de elevar la calidad de vida, según opinión de la autor de la investigación.

Dentro de los objetivos fundamentales de los círculos de abuelos se encuentran:

- Reducir las limitaciones funcionales.
- Aumentar la capacidad física de esta población.
- Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad, logrando el fin de la rehabilitación.

Los círculos de abuelos constituyen una forma de organizar a los adultos mayores que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de instructores de Cultura Física o monitores miembros del propio grupo.

Las actividades con que cuenta son:

- Ejercicios generales para las distintas partes del cuerpo intercalados con la respiración.
- Marchas
- Caminatas
- Excursiones y paseos
- Tablas gimnásticas
- Juegos de participación
- Acampadas
- Actividades en la naturaleza

Con la introducción en Cuba de los círculos de abuelos, nuestro país dio un gran paso de adelanto en la prevención y tratamiento de los trastornos inherente a la ancianidad. En estudios recientes en Cuba, donde existen 2 500 ancianos que tienen cien años o más, pueden mencionarse como causas la movilidad que rehúsan el estar sentados o acostados durante largos períodos y prudentes ante el consumo de medicamentos; tienen como lema el ejercicio: necesidad para una longevidad satisfactoria.

Generalmente las personas en el transcurso de la vida, realizan determinadas actividades, incluso físicas, pero no garantizan un adecuado funcionamiento de los órganos y sistemas.

El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora. Si se renuncia al ejercicio el organismo funcionara por debajo de sus posibilidades físicas por tanto se abandona la vida. Un cuerpo que no ejercita utiliza sólo alrededor del 27 % de energía posible que dispone pero, este bajo nivel de rendimiento puede incrementar hasta un 56% con práctica regular de ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá apreciarse en todos los ámbitos de la vida.

Para lograr el aumento de la calidad en el desempeño de los abuelos en la práctica de los ejercicios físicos juega un rol fundamental la motivación que se establece en función de su participación en los círculos de abuelos; por ello es necesario propiciarles conocimientos acerca de las ventajas que les posibilita la práctica sistemática de las actividades físicas, ya que ejerce una influencia positiva, sustancial en su mundo espiritual, en sus emociones, gustos estéticos

y les permite ampliar sus posibilidades de comunicarse, de compartir las emociones y el sentido del colectivismo, estableciendo relaciones de amistad, así como la solución más efectiva en el mejoramiento de su salud, aumentando así su calidad de vida, con un mayor nivel de autonomía física que contrarreste las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuye a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano.

El autor considera que se hace necesario, propiciar la superación cultural de ese grupo etéreo en su mayoría. Las representaciones sociales y el condicionar actitudes positivas hace que el adulto mayor se vaya multiplicando en la comunidad, en su núcleo familiar y en su entorno a partir de la consideración de que la vejez no es la etapa de la vida más fea, ni más pobre, esta se corresponde con su estado personal, en el que concurren factores que condicionan la longevidad como son: la motivación, el ejercicio físico, el conocimiento, los aspectos culturales y el medio ambiente.

El adulto mayor en Cuba ocupa más del 13% de la población y se espera que para el año 2025 uno de cada 4 cubanos sea adulto mayor. Ante el inevitable paso del tiempo se impone al reto de continuar materializando acuerdos en virtud de fortalecer la atención del adulto mayor. Villa Clara al superar el 17 % de su población, los 60 años se mantiene como la provincia más envejecida del país de acuerdo con los estimados la cifra debe acercarse al 20%. Por ello, el Programa dedicado al adulto mayor en el territorio constituye una prioridad y se acometen acciones para el desarrollo de una vejez equilibrada.

CAPITULO II MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

2. Metodología empleada.

2.1 Población y/o Muestra.

El Consejo Popular El Marino cuenta con una extensión territorial de 117,5 km², una población de 2019 habitantes, se encuentra ubicado en la carretera a Güinía de Miranda, Km. 8. Lo integran varias circunscripciones.

Para el desarrollo de esta investigación residen en la comunidad un total de 24 abuelos, comprendidos entre las edades de 60 a 75 años de los cuales se toma como población la totalidad de adultos mayores que tienen buen estado de salud, o sea, que no padecen de enfermedades que limitan la práctica de actividades físicas y constituyen un total de 15 adultos mayores, de ellos 9 del sexo masculino y 6 del sexo femenino. Se encuentran activos para las actividades de la vida cotidiana, se interesan muy poco por la práctica de ejercicios físicos, su participación en el Círculo de Abuelos es limitada, participan muy poco en las actividades físico-recreativas desarrolladas por el Círculo de Abuelos dirigidas a elevar su calidad de vida, además; un Médico General Integral, la enfermera del Consultorio Médico, los miembros del Grupo Coordinador del Consejo Popular y el profesor de Cultura Física.

2.2 Métodos y técnicas de recogida de datos.

Cumplidas las exigencias de la etapa de diagnóstico y constatación de la realidad existente se procedió a la elaboración de las actividades físico-recreativas para la solución del problema planteado.

En el estudio del diagnóstico se emplearon diferentes métodos de investigación científica que permitieron obtener la información necesaria para arribar a conclusiones.

Para la aplicación de los diferentes métodos se tiene en cuenta las exigencias del método Dialéctico Materialista que constituye el fundamento de los demás métodos utilizados.

Del nivel teórico: Los métodos del nivel teórico posibilitan explicar los hechos, interpretar los datos empíricos hallados, profundizar en las relaciones esenciales y cualidades de los procesos no observables directamente, formular regularidades y arribar a conclusiones.

- **Analítico-sintético:** Se utiliza con el objetivo de analizar las fuentes bibliográficas relacionadas con el tema de investigación, para la interpretación de los resultados de los métodos empíricos, lo que permitió descubrir las regularidades del fenómeno abordado, a partir de ello seleccionar la propuesta de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino y en la elaboración de las conclusiones.
- **Inductivo-deductivo:** Se emplea para determinar las regularidades generales, hacer generalizaciones y llegar a conclusiones sobre los aspectos que caracterizan las actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

Del nivel empírico: Los métodos del nivel empírico posibilitan el reflejo de la realidad desde el punto de vista de sus propiedades y relaciones accesibles a la contemplación sensorial.

- **Revisión de documental:** Se emplea en la revisión de las historias clínicas de los adultos mayores para comprobar el estado general de salud de los abuelos que conforman la población.
- **Observación:** Se utiliza en el desarrollo de actividades físico-recreativas antes y después para comprobar la participación de los adultos mayores en actividades físico-recreativas. Se efectúa la observación de campo, estructurada y participante; con un registro de frecuencia a 10 actividades físico-recreativas.

Los aspectos a observar aparecen descritos en el **Anexo 2** y la escala utilizada fue Bien, Regular y Mal y aparecen a continuación.

B- Cuando todos los indicadores observados son evaluados por encima del 70%.

R- Cuando todos los indicadores observados son evaluados entre el 60% y 70%.

M- Cuando todos los indicadores observados son evaluados por debajo del 60%.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de este método aportan elementos importantes para la selección de las actividades físico-recreativas que conforman la propuesta, teniendo en cuenta las carencias detectadas.

- **Encuesta:** Se aplica a los adultos mayores antes y después para indagar sobre sus gustos y preferencias de las actividades físico-recreativas.
- **Entrevista:** Se aplica al profesor de Cultura Física, al Grupo Coordinador del Consejo Popular y al médico y enfermera de la familia para recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas.

Del nivel matemático y estadístico:

Distribución empírica de frecuencias: Se utiliza para representar los datos obtenidos en tablas y gráficos. Se utiliza como medida descriptiva de posición la moda, construyendo previamente una distribución de frecuencias, a partir del manejo de escalas nominales como (Sí, No), en la encuesta y ordinales de rango estrecho como Bien, Regular y Mal en la observación.

Diagnóstico del problema.

Durante esta etapa se aplican diferentes instrumentos de diagnóstico, los resultados se muestran a continuación:

- **Análisis de los resultados de la revisión de historias clínicas de los adultos mayores. (Ver Anexo1).**

En la revisión de las historias clínicas de cada uno de los adultos mayores que conforman la población, se aprecia que existen 2 hipertensos, lo que representa un 13,3% de la población, 2, son diabéticos, para un 13,3%, 3, presentan problemas de artrosis, para un 20%, 4 son asmáticos, es decir, el 26,6% y 4, el 26,6%, no presentan ninguna enfermedad crónica, pero

estas enfermedades no les imposibilitan la realización de actividades físico-recreativas.

➤ **Análisis de los resultados de la observación al desarrollo de actividades físico-recreativas. (Ver Anexos 2 y 3).**

Fueron observadas 10 actividades físico-recreativas desarrolladas en el Programa de la Cultura Física para el Adulto Mayor en el Círculo de Abuelos para comprobar la participación de los adultos mayores en actividades físico-recreativas. Los resultados obtenidos se muestran a continuación.

Tabla1: Muestra los resultados de la observación inicial al desarrollo de actividades físico-recreativas (Anexo 3).

Indicadores a observar	Evaluación					
	B	%	R	%	M	%
Participación sistemática en las actividades físico-recreativas desarrolladas	4	26,6	2	13,3	9	60
Tipos de actividades físico-recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos	3	30	2	20	5	50
Si las actividades realizadas posibilitan la atención individual de acuerdo a las necesidades	3	30	3	30	4	40
Motivación e interés mostrado por los abuelos en las actividades físico-recreativas	3	20	4	26,6	8	53,3
Si se integra el Grupo Coordinador del Consejo Popular a las actividades físico-recreativas	2	18,1	3	27,2	6	54,5

En la tabla anterior se aprecian insuficiencias relacionadas con el desarrollo de las actividades físico-recreativas del Programa de la Cultura Física para el adulto mayor puesto que:

- Aunque se organizan las actividades los adultos mayores no mantienen buena asistencia y puntualidad a las actividades desarrolladas.
- Es insuficiente la variedad de actividades físico-recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos.
- No siempre las actividades físico-recreativas satisfacen las necesidades de los adultos mayores.
- Es insuficiente la motivación e interés mostrado por los adultos mayores durante el desarrollo de las actividades físico-recreativas, porque no se aprecia una disposición favorable ni deseos de participar, se deduce entonces que no adquieren significado ni sentido personal para ellos.
- Es deficiente la unidad de acción entre los miembros del Grupo Coordinador del Consejo Popular de la comunidad en el desarrollo de las actividades físicas, con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de esta población y para el éxito de este empeño.

➤ **Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores. (Ver Anexo 4).**

Se encuestaron los 15 adultos mayores tomados como población con el objetivo de indagar sobre sus gustos y preferencias comunitarias físico-recreativas en el Círculo de Abuelos.

. Los resultados aparecen a continuación:

- 5 adultos mayores, que representan el 33,3%, expresan que se han integrado al Círculo de Abuelos de su comunidad, pues constituye una oportunidad ofrecida para prolongar su vida, el resto, es decir, 10, el 66,6% plantea que no, pues hasta el momento no siente motivación ni interés, se infiere que no todos han comprendido los beneficios que reportan las actividades físico-recreativas para socializarse con personas de su edad y darle sentido a la vida.
- Todos consideran que las actividades físico-recreativas son importantes para mantenerlos en activo.
- 4 abuelos, el 26,6% participa sistemáticamente en las actividades físico-recreativas en el Círculo de Abuelos porque les gusta reunirse con personas de su misma edad, les agrada, se sienten bien y el 73,3%, expone que les resulta difícil participar cuando son convocados, pues tienen otras tareas que cumplir, otras responsabilidades.
- Todos mencionan como la principal actividad el juego de dominó. muy pocos hacen referencia a los juegos de participación, marchas,

excursiones, caminatas y otras actividades en las que pueden participar.

- Todos opinan que las actividades realizadas no siempre posibilitan la atención individual de acuerdo a sus necesidades y que hay muy pocas opciones para el sexo femenino.
- 3, que representa el 20% muestra interés y motivación por las actividades físico-recreativas realizadas, 4, el 26,6%, plantea que a veces y 8, el 53, 3% dice que no.
- El médico y la enfermera de la familia y el profesor de cultura física, según los encuestados, son los factores de la comunidad que se incorporan al desarrollo de dichas actividades en el Círculo de Abuelos, ninguno refiere a otros factores de la comunidad que pudieran participar.
- Proponen como ideas para facilitar la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas el trabajo casa a casa, que en la comunidad se aprovechen los espacios creados para incidir en los adultos, trabajo con la familia y buscar otras vías para que todos sientan la necesidad de participar.

➤ **Análisis de los resultados de la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física. (Ver Anexo 5).**

En la entrevista realizada al profesor de cultura física con el objetivo para recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas se constata que:

- Se aprecia el dominio de los objetivos que se plantean en el Programa de la Cultura Física para el Adulto Mayor, establece de manera lógica correspondencia de los objetivos con los contenidos y precisa sobre el trabajo que debe realizar para cumplimentarlos.
- Le concede gran importancia al trabajo que se desarrolla en el Círculo de Abuelos, pues fueron creados para conservar la salud, para mantener en activo al organismo humano y de esta forma mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo.
- Plantea que en el área que atiende todos los abuelos no se han incorporado al círculo, califica la incorporación de muy baja, un 33,3% de la población adulta que está en la categoría de tercera edad y que son personas sanas.
- En cuanto a la participación expone que en las actividades físico-recreativas desarrolladas los adultos mayores no participan sistemáticamente.
- Plantea que la baja incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas está dado porque la familia no ha tomado conciencia de esta necesidad, poco entusiasmo y deseos de participar, los abuelos le conceden mayor importancia a las tareas que realizan en la casa y que no disponen de tiempo.
- Para mejorar la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas sugiere ofrecer charlas educativas en reuniones del CDR, FMC, aprovechar el espacio de la Junta de la Cooperativa,

esclarecer conceptos, prioridades, trabajar con la familia y que el Grupo Coordinador del Consejo Popular influya para hacer de este trabajo lo que realmente se necesita.

➤ **Análisis de los resultados de la entrevista al médico y enfermera de la familia. (Ver Anexo 6).**

Se entrevistó al personal de salud del consultorio médico para recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas, los resultados son los siguientes:

- Los entrevistados plantean que los adultos mayores del área de salud, de manera general, muestran poca disposición para participar en las actividades planificadas, en este caso, participan más los del sexo masculino.
- Exponen que los adultos mayores pueden incorporarse a las actividades físico-recreativas, pues influyen positivamente en su bienestar físico y psíquico.
- En las actividades físico-recreativas planificadas de manera sistemática participan 3, un 20%, de ahí que sea muy baja la asistencia y la puntualidad, se muestran inestables, el que asiste un día no lo hace al otro, se hace muy difícil estabilizar el trabajo, encauzarlo y consolidarlo.
- Consideran como causas que inciden en la no participación de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas la apatía, el no deseo, el poco esfuerzo personal y que no lo tienen como propósito.

- Ofrecen diferentes ideas para mejorar la participación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas: las charlas educativas, la promoción de salud, el trabajo con la familia y trazarles metas, pues constituirían un estímulo para ellos.

➤ **Análisis de los resultados de la entrevista al Grupo Coordinador del Consejo Popular (Ver Anexo 7).**

Fueron entrevistados los miembros el Grupo Coordinador del Consejo Popular con el objetivo de recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas, las ideas planteadas aparecen a continuación:

- Todos expresan los beneficios que reporta para la salud participar en las actividades físico-recreativas realizadas en el Círculo de Abuelos, pues constituye un espacio para reuniese entre amigos, conversar, sentirse útiles a la sociedad, integrarse y conservar la salud.
- El 100% califica de insuficiente la incorporación de los adultos mayores femeninos a las actividades físico-recreativas.
- 5 de los entrevistados, el 45,4% plantean que los adultos mayores no sienten motivación ni interés por las actividades físico-recreativas realizadas en el círculo, esgrimen argumentos como no le conceden importancia, no sienten necesidad, no quieren, no les gusta o simplemente no les hace falta.
- Todos los entrevistados refieren que las actividades físico-recreativas realizadas resultan un aspecto necesario para todas las edades, pero

para el caso de los adultos mayores tiene una significación especial, a partir de considerar que constituyen una oportunidad para reunirse y un momento de esparcimiento.

- 4 de los entrevistados, el 36,3 %, plantean como causas que provocan la baja incorporación de los adultos mayores a la actividades físico-recreativas realizadas la influencia de la familia, 5, el 45,4%, decisión personal, 2, el 18,1%, no lo consideran necesario.
- Sugieren como ideas para mejorar la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas el trabajo sistemático y unido de todos los implicados, establecer compromisos con estas personas y solicitar ayuda a la familia.

Tabla 2: Muestra los resultados del estado inicial de los indicadores al desarrollo de actividades físico-recreativas. (Ver Anexo 8).

No.	Indicadores	B	%	R	%	M	%
1	Participación sistemática en las actividades físico-recreativas desarrolladas	5	33,3	4	26,6	6	40
2	Tipos de actividades físico-recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos	3	30	3	30	4	40
3	Si las actividades realizadas posibilitan la atención individual de acuerdo a las necesidades	2	20	3	30	5	50

4	Motivación e interés mostrado por los abuelos en las actividades físico-recreativas	3	20	5	33,3	7	46,6
5	Si se integra el Grupo Coordinador del Consejo Popular a las actividades físico-recreativas	3	27,3	3	27,3	5	45,4

El análisis de estos instrumentos posibilitó plantear los resultados más significativos:

Después de un minucioso análisis y de la comparación de la información aportada por cada uno, se plantean como resultados más significativos los siguientes:

- Es baja la incorporación a las actividades físico-recreativas.
- No todos los adultos mayores que pueden se han incorporado a las actividades físico-recreativas desarrolladas en el Círculo de Abuelos.
- Dificultades con la asistencia y puntualidad a las actividades físico-recreativas realizadas.
- Es insuficiente la motivación e interés mostrado por los adultos mayores para incorporarse las actividades físico-recreativas.
- No se ha logrado que las actividades físico-recreativas constituyan una buena opción para los adultos mayores.

Se puede concluir planteando que la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas no está al nivel deseado, se precisa de una solución que la posibilite de forma objetiva, a partir de los propios espacios previstos para el Círculo de Abuelos, en función de elevar la calidad de vida de estas personas, de ahí que se propongan actividades físico-recreativas para solucionar la problemática planteada.

CAPÍTULO 3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Fundamentación de la propuesta de solución.

Una vez conocidos los datos obtenidos en el diagnóstico inicial se aplican las actividades físico-recreativas diseñadas para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

Las actividades físico-recreativas son aquellas que satisfacen las necesidades de movimiento del ser humano para lograr como resultado final salud, alegría y satisfacción, de aquí se puede inferir la importancia que tiene para la sociedad.

Teniendo en cuenta la situación mencionada, se ha elaborado un conjunto de actividades físico-recreativas para el adulto mayor mediante la cual se busca encontrar una forma práctica y sencilla para poder implementar medidas de atención al adulto mayor, dándole respuesta al abandono, la marginalidad y el sedentarismo constituyendo así una vía para canalizar la utilización del tiempo libre ya que esta es una necesidad social para el individuo; en este sentido y con otros propósitos han incursionado Cruz Pérez (2009), Morales Rodríguez (2010).

Las actividades físico-recreativas que se proponen están basadas en un estudio minucioso, que reúnen diversos aspectos que hicieron posible su realización, como son: gustos y preferencias de los abuelos, búsqueda de libros, conferencias y materiales sobre juegos que pudieran incorporarse al empleo sano de su tiempo libre para lograr una mayor motivación en ellos a través de la interacción con las demás personas de la comunidad, permitir que los abuelos tengan momentos de esparcimiento y liberación de energía. Su aplicación

contribuye al beneficio de la salud en función de una mejor calidad de vida, satisfacer sus necesidades, así como incidir positivamente en las relaciones interpersonales e integración social.

Estas actividades físico-recreativas se realizan de manera que se aproveche el tiempo libre de los abuelos en aras de lograr un incremento de las mismas, las que se realizaron los fines de semanas, durante el verano y en fechas significativas relacionadas con el INDER y con el adulto mayor, se consideran siempre los lugares donde prevalezca un entorno social y natural de fácil acceso y con condiciones aceptables.

La propuesta es consecuente con el encargo social planteado de acuerdo a los retos que debe enfrentar la atención al adulto mayor y pensando en la necesidad de la elevación de la expectativa de vida de esta población como una línea política del Estado.

Es preciso referir que la solución la conforman actividades físico-recreativas; para definirla es preciso tomar en cuenta que el concepto actividad se refiere a un conjunto de acciones, tareas encaminadas a un fin determinado. Toda actividad se caracteriza estar dirigida hacia un objetivo, que en una concepción sistémica representa el resultado anticipado de la actividad, pero que, además, posee un motivo, que impulsa a alcanzar el objetivo propuesto como resultado de la actividad.

La propuesta consiste en actividades programadas con carácter instructivo, educativo, recreativo, cultural y adaptado al deporte en función de lograr una vejez feliz. Dichas actividades pueden realizarse a través del horario coordinado

con el Consultorio médico, así como en frecuencias opcionales siempre que se planifiquen en plena coordinación con las entidades de la comunidad, que respondan a los gustos y preferencias de los participantes.

Todas las actividades físico- recreativas planificadas son de fácil aplicación, constituyen una vía para lograr motivación en los abuelos y para mejorar la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos. Las actividades presentan la misma estructura: Título, objetivo, fecha, lugar, organización y desarrollo y forma de control.

3.2 Propuesta de actividades físico-recreativas.

Actividad # 1:

Título: Charla educativa.

Objetivo: Estimular al adulto mayor a la incorporación al Círculo de Abuelos para recibir las actividades físico-recreativas resaltando la importancia para la salud.

Fecha: Bimensual.

Lugar: Consultorio

Organización y desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se convoca a los adultos mayores de la comunidad y se brinda una charla educativa sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y las actividades que pueden realizar de forma autónoma, además motivarlos a su incorporación a los círculos de abuelos.

El técnico de Cultura Física da a conocer cuáles son los objetivos de los círculos de abuelos. Seguidamente les informa sobre las diferentes actividades

físico-recreativas a realizar a través de los círculos de abuelos. El médico de la familia hace referencia al efecto de actividades físico-recreativas y bienestar físico y mental del adulto mayor.

Forma de control:

La actividad será evaluada por criterios de los participantes aplicando un (PNI); positivo, negativo e interesante.

Actividad # 2: Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Estimular de acuerdo a las posibilidades a los adultos mayores entre 60 y 75 años miembros del Consejo Popular El Marino con la celebración de cumpleaños colectivos como una vía de su participación a las actividades físico-recreativas.

Fecha: Trimestral.

Lugar: Casa de algunos de los homenajeados que tengan las condiciones.

Organización y desarrollo:

En coordinación con las organizaciones de masas de la comunidad se planifica la actividad. Se convoca a los adultos mayores miembros del círculo y representantes de la comunidad para efectuar la visita a aquellos adultos mayores que no estén incorporados a los círculos de abuelo, esta visita se realiza para felicitarlos, intercambiar y compartir la alegría en este día significativo. Además en el encuentro se propone al resto de los adultos mayores desarrollar las festividades cada tres meses donde cada participante debe aportar un plato de elaboración casera.

Forma de control:

La actividad es evaluada por los participantes a partir de ofrecer sugerencias sobre cómo se sintieron y por qué.

Actividad # 3: Caminar es vivir.

Objetivo: Desarrollar caminatas a sitios de interés que permitan la motivación e incremento del adulto mayor permitiendo el mejoramiento de la calidad de vida en los mismos.

Fecha: 2 veces al mes.

Lugar: De libre elección.

Organización y desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se convoca a los adultos mayores miembros o no del Círculo de Abuelos para efectuar la caminata. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la caminata deben apreciar la flora y la fauna existente, para comentar al final de la misma, qué papel se podría llevar a cabo para su mejoramiento y conservación. En un área determinada los integrantes de los círculos tendrán la posibilidad de motivar a los demás a incorporarse a esta actividad.

Forma de control:

La actividad será evaluada por criterios de los participantes. Cada uno escribirá o comentara individualmente lo que resultó positivo, negativo e interesante (PNI)

Actividad # 4: Un día de excursión.

Objetivo: Propiciar una recreación sana y el mejoramiento del estado psicológico del adulto mayor por medio de excursiones vinculadas al medio natural para favorecer su calidad de vida.

Fecha: Mensual.

Lugar: De libre elección.

Organización y desarrollo:

Determinación del lugar para la excursión para conocer las condiciones existentes, así como los obstáculos a vencer durante la misma. Se fija el día y la hora, al igual que los recursos personales y colectivos necesarios. Coordinar la presencia del médico o la enfermera.

Se informa al adulto mayor las características del lugar, las actividades posibles a desarrollar en el mismo, así como en el lugar de crear áreas con diferentes opciones, tales como: dominó, un área de cuentos, poesías entre otras.

Forma de control:

Se le pide a cada participante escribir de forma breve su opinión sobre la actividad, respondiendo:

Te gustó _____

No te gustó _____

¿Por qué? _____

Actividad # 5: Visita a centros de trabajo.

Objetivo: Fomentar el colectivismo y la amistad a través de visitas para estimularlos espiritualmente.

Fecha: Bimensual.

Lugar: De libre elección.

Organización y desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico o la enfermera de la familia coordinar con el centro de trabajo para el recibimiento y explicación detallada de los puestos de trabajo, se les pide, que durante el transcurso de la visita aprecien los aspectos significativos que más les llame la atención, para comentarlos al final, en un área determinada los integrantes de los círculos realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a los demás adultos mayores a incorporarse a las diferentes actividades.

Forma de control:

Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad.

Actividad # 6: Campeonato de dominó.

Objetivo: Facilitar una recreación sana a los adultos mayores.

Fecha: 2 veces por semana.

Lugar: De libre elección.

Organización y desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el activista de recreación y el grupo coordinador de la comunidad garantizar los medios para el desarrollo del Juego de dominó, motivando a todos los adultos mayores que asistan. Se divide a los participantes en diferentes equipos y se comienza a desarrollar el juego,

se van eliminando hasta que queden dos parejas que se enfrentarán para determinar el primer lugar.

Forma de control:

Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad.

Actividad # 7: Visita a torneo de tradiciones campesinas.

Objetivo: Vincular a los adultos mayores con las actividades físico-recreativas siendo protagonistas de esta actividad.

Fecha: Trimestral.

Lugar: Según el sitio seleccionado.

Organización y Desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el grupo coordinador se organizará una visita al torneo de tradiciones campesinas de la comunidad invitando a todos los adultos mayores e interesados en participar. Se les pide, que durante el transcurso de la visita aprecien los aspectos significativos que más les llame la atención, para comentarlos al final.

Forma de control:

Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad.

Actividad # 8: Actividad recreativa en saludo al día del adulto mayor.

Objetivo: Propiciar la participación del adulto mayor como un ser activo que asume un importante rol como ser social.

Fecha:

Lugar: Según el sitio seleccionado.

Organización y Desarrollo:

Con la presencia del técnico de Cultura Física y el grupo coordinador se hace una explicación acerca de las principales actividades que se realizan con los adultos mayores y conversar acerca del importante papel que asume como ser social. Así como Ofrecer juegos de participación y entretenimiento entre ellos Juego de dominó, Adivinanzas.

Forma de control:

Se les pide a los participantes comentar de forma breve su opinión sobre las actividades realizadas.

3.3 Constatación final.

Análisis de los resultados de la observación en el segundo momento. (Ver Anexos 2 y 9).

Se efectuaron un total de 10 observaciones con el propósito de valorar desde la práctica las posibles transformaciones ocurridas después de aplicada la selección de las actividades físico-recreativas relacionadas con la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino.

Tabla 3: Muestra los resultados de la observación final al desarrollo de actividades físico-recreativas. (Ver Anexo 9).

Indicadores a observar	Evaluación					
	B	%	R	%	M	%
Participación sistemática en las actividades físico-recreativas desarrolladas	9	60	2	13,3	4	26,6
Tipos de actividades físico-recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos	7	70	1	10	2	20
Si las actividades realizadas posibilitan la atención individual de acuerdo a las necesidades	7	70	1	10	2	20
Motivación e interés mostrado por los abuelos en las actividades físico-recreativas	8	53,3	2	13,3	5	33,3
Si se integra el Grupo Coordinador del Consejo Popular a las actividades físico-recreativas	8	72,2	1	9,09	2	18,1

En la tabla anterior se aprecian avances relacionados con el desarrollo de las actividades físico-recreativas del Programa de la Cultura Física para el adulto mayor puesto que:

En las actividades físico-recreativas realizadas participan un promedio de 9 adultos mayores, lo que representa el 60% de la muestra y hay un incremento del 33,3% con relación a la cantidad de participantes observados previamente, lo que evidencia una mejora considerablemente en este aspecto, las actividades físico-recreativas satisfacen en gran medida las necesidades de los adultos mayores, muestran motivación e interés un promedio de 8 adultos mayores, lo que representa el 53,3% de la muestra. Durante el desarrollo de las actividades físico-recreativas se aprecia una disposición favorable para incorporarse a las actividades, se observa la presencia del Grupo Coordinador del Consejo Popular a las actividades físico-recreativas en el 100% de las mismas, con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de esta población.

➤ **Análisis de los resultados de la encuesta final aplicada a los adultos mayores en el segundo momento. (Ver Anexo 4).**

Se encuestaron los 15 adultos mayores tomados como población con el objetivo de indagar sobre sus gustos y preferencias físico-recreativas en el Círculo de Abuelos.

. Los resultados aparecen a continuación:

- 13 adultos mayores, que representan el 86,6%, expresan que se han integrado al Círculo de Abuelos de su comunidad, pues constituye una

oportunidad ofrecida para prolongar su vida, el resto, es decir, 2, el 13,3% plantea que no, pues hasta el momento no siente motivación ni interés, se infiere que no todos han comprendido los beneficios que reportan las actividades físico-recreativas para socializarse con personas de su edad y darle sentido a la vida.

- Todos consideran que las actividades físico-recreativas son importantes para mantenerlos en activo.
- 11, el 73,3%, participa sistemáticamente en las actividades físico-recreativas en el Círculo de Abuelos porque les gusta reunirse con personas de su misma edad, les agrada, se sienten bien y 4, es decir, el 26,6%, expone que les resulta difícil participar cuando son convocados, pues tienen otras tareas que cumplir, otras responsabilidades.
 - Todos mencionan como principales actividades el juego de dominó y los torneos de tradiciones campesinos. Otros hacen referencia a los juegos de participación, marchas, excursiones, caminatas y otras actividades en las que pueden participar.
- 12, que representa el 80%, muestra interés y motivación por las actividades físico-recreativas realizadas, 1, el 6,6%, plantea que a veces y 2, el 13,3% dicen que no.
- El médico y la enfermera de la familia y el profesor de Cultura Física, según los encuestados, son los factores de la comunidad que mayor participación presentan en las actividades Círculo de

Abuelos, otros refieren la incorporación de los demás factores de la comunidad.

3.4 Comparación de las dos constataciones. (Ver Anexo 10).

Como se aprecia en los datos anteriores la incorporación del adulto mayor de la comunidad El Marino a las actividades físico-recreativas es superior.

La tabla muestra los resultados comparativos antes y después de aplicar las actividades físico-recreativas.

Tabla 4: Muestra los resultados de la comparación de los indicadores antes y después de aplicadas las actividades físico-recreativas. (Ver Anexo 10).

Indicadores	Inicial						Final					
	B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
Participación sistemática en las actividades físico-recreativas desarrolladas	5	33,3	1	9,09	9	60	13	86,6	1	9,09	1	9,09
Tipos de actividades físico-recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos	3	30	2	20	5	50	7	70	1	10	2	20
Si las actividades realizadas posibilitan la atención individual de acuerdo a las necesidades.	2	20	3	30	5	5	8	80	1	10	1	10

Motivación e interés mostrado por los abuelos en las actividades físico-recreativa	3	20	3	20	9	60	12	80	1	6,6	2	13,3
Si se integra el Grupo Coordinador del Consejo Popular a las actividades físico-recreativas	3	27,3	3	27,3	5	45,4	9	81,1	1	9,09	1	9,09

Si se comparan los resultados antes y después de aplicadas las actividades físico-recreativas se aprecian favorables cambios, pues en las realizadas participan un promedio de 13 adultos mayores, lo que representa el 86,6% de la población, hay un incremento del 53,3% con relación a la cantidad de participantes en el primer momento, lo que evidencia una mejora considerablemente en este aspecto. Las actividades físico-recreativas satisfacen en gran medida las necesidades de los adultos mayores, muestran motivación e interés un promedio de 12 adultos mayores, que representan el 80% de la población y un incremento de 60% con relación al primer momento. Durante el desarrollo de las actividades físico-recreativas se aprecia una disposición favorable para su incorporación, el Grupo Coordinador del Consejo Popular se incorpora a todas las actividades físico-recreativas, es decir en el 100%, con la finalidad de obtener mejores resultados e integrarse al trabajo

desarrollado en el Círculo de Abuelos en función de obtener resultados positivos para mejorar la calidad de vida de esta población.

Después de haber realizado este análisis puede plantearse que las actividades diseñadas contribuyen a incrementar la incorporación de los adultos mayores en el Círculo de Abuelo de la comunidad El Marino, los participantes mejoran la calidad de vida, las relaciones interpersonales, y se propicia una recreación sana.

CONCLUSIONES.

- 1- El diagnóstico inicial aplicado, permitió conocer que existe una baja incorporación de los adultos mayores comprendidos entre los 60 y 75 años al Círculo de Abuelos en la comunidad El Marino.
- 2- El estudio realizado, posibilitó seleccionar las actividades físico-recreativas, en función de los gustos y preferencias de los adultos mayores investigados de la comunidad El Marino, las que contribuyen al mejoramiento de su salud y al aumento de la calidad de vida.
- 3- La aplicación de las actividades físico-recreativas, contribuyen a incrementar la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos de la comunidad El Marino, en aras del mejoramiento de la expectativa de vida y la integración de los factores de la comunidad, por lo que se demuestra su efectividad.

RECOMENDACIONES.

1-Adaptar las actividades físico-recreativas propuestas a otras comunidades tomando en cuenta los gustos y preferencias para mejorar la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.

BIBLIOGRAFÍA.

- Abrante, C., Brito, O. y García, C. El deporte en edad avanzada, 1996.
Programa de actividades físicas y deportivas para personas mayores. Gran Canaria.: Ed. Nogal.
- Alvira Martín, Fransisco y Col. Selección de lecturas de metodología, Métodos y técnicas de investigación Social II. La Habana, Ed. Félix Varela, 2005.
- Ander Egg, Ezequiel "Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad" en Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Centro gráfico de Villa Clara, (s/a).
- Benítez Llanes, Jesús I Espacios para la actividad físico deportiva. La Habana, Ed. Deportes, 2004.
- Ceballos Díaz, Jorge. L. El adulto mayor y la actividad física. En Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos [CD-ROM] La Habana, ISCF Manuel Fajardo, 2001.
- Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física. ISCF, La Habana, 2003.
- Celia M. Riera Vázquez. La problemática epistemológica de las investigaciones sobre comunidad. Tesis de Maestría. UCLV. Santa Clara, 1997.
- Céspedes, A. y Col Influencia de los factores socioeconómicos en la pérdida de autonomía de los adultos mayores cubanos entre los 65 y 80 años. Programa de Investigación sobre el envejecimiento. Habana, Cuba, 1987.

Colectivo de autores. Dirección de la Cultura Física. Tomo I. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí, 2006.

Colectivo de Autores. Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER. Ciudad de la Habana, Cuba, 1999.

Cuba, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección de Recreación. Documentos rectores de la Recreación Física en Cuba, 2003.

CD de Universalización de la Cultura Física.

Deler Sarmiento P. El Deporte Participativo en la Escuela y la Comunidad.

Dirección Nacional de Recreación. Manual de Recreación Física, 2004.

Ferrer Jiménez, Ismaily. Acciones para la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos La Pista del Consejo Popular Oeste del Municipio Ciro Redondo. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2008.

Fullera, P y Colectivo de autores. Recreación Comunitaria (2ª Parte),

Fundamentos de las Ciencias de la Educación (2008): Módulo 2- Ed. Pueblo y Educación. Ciudad Habana, 2003.

INDER. XII Seminario Nacional a directores provinciales y Municipales de Deportes. Ciudad de la Habana, Ed. Deportes, 2009.

Mesa Anoceto, Magda. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Ed. José Martí, 2006.

Uberdayes Pérez Lázaro y Dalia M Navarro Eng. El adulto mayor y la actividad física. Orientaciones metodológicas, curso 2006 – 2008.

Uberdayes Pérez Lázaro. El adulto mayor un reto en el nuevo milenio.

Disponible en: CD de la universalización, 2006-2008.

ANEXOS

Anexo # 1

Guía para el estudio de documentos.

Objetivo: Comprobar el estado general de salud de los abuelos que conforman la población.

Documento a revisar:

Historias clínicas de los adultos mayores

Aspectos a analizar:

- 1) Datos característicos de estas personas.
- 2) Enfermedades que padecen.
- 3) Si está o no incorporado a la práctica del ejercicio físico.
- 4) Otros aspectos de interés.

Anexo # 2

Guía de observación al desarrollo del Programa de la Cultura Física para el adulto mayor en el Círculo de Abuelos.

Objetivo: Constatar el desarrollo del Programa de la Cultura Física para el adulto mayor en el Círculo de Abuelos

Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Tipo de Actividad: _____ Fecha: _____

Profesor: _____ Asistencia _____

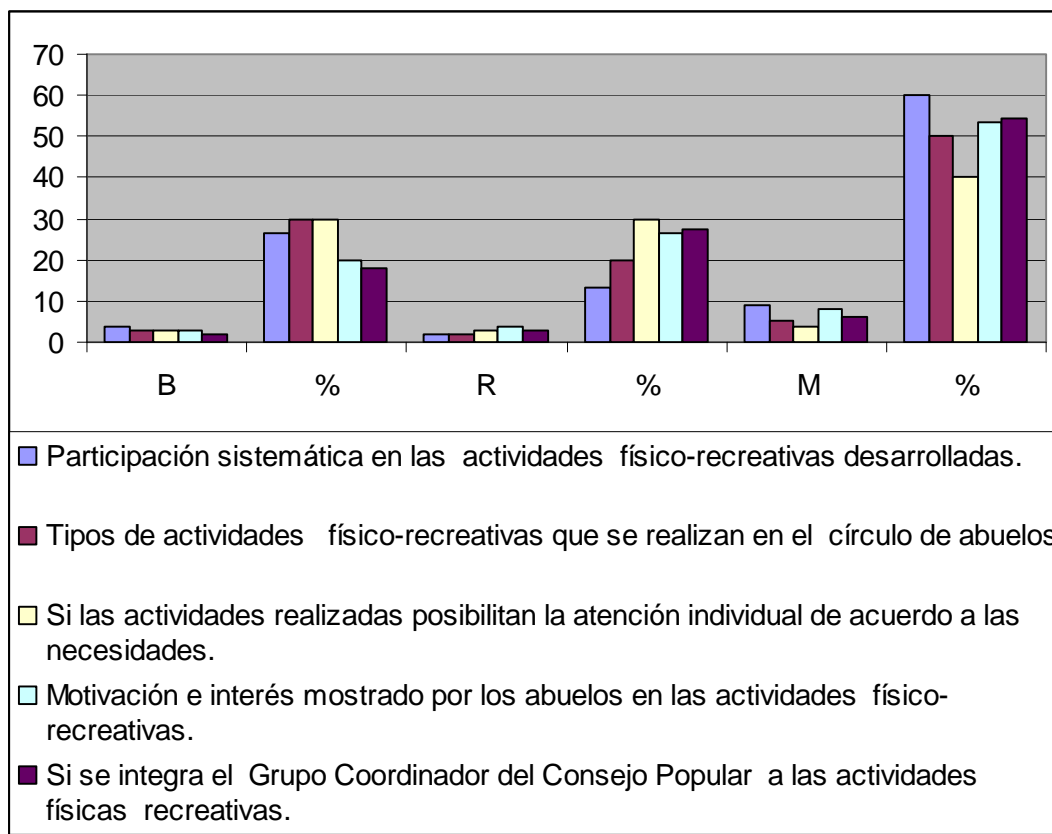
Hora _____ Observador:

Indicadores a observar.

1. Participación en las actividades desarrolladas.
2. Tipos de actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos.
3. Si se incluye el ejercicio físico como actividad dentro del Círculo de Abuelos.
4. Si los ejercicios realizados posibilitan la atención individual de acuerdo a las necesidades.
5. Motivación e interés mostrado por los abuelos en las actividades.
6. Si se integra el Grupo Coordinador del Consejo Popular en el trabajo con el Círculo de Abuelos.

Anexo # 3

Gráfico 1: Resultados de la observación inicial al desarrollo del Programa de la Cultura Física para el adulto mayor en el Círculo de Abuelos.



Anexo # 4

Guía de encuesta inicial y final aplicada a los adultos mayores.

Compañero(a):

Se necesita cooperar en el llenado de esta encuesta que tiene como objetivo indagar sobre los gustos y preferencias físico-recreativas de los adultos mayores en el Círculo de Abuelos. Su respuesta es de gran valor para el estudio que se realiza. Sea lo más sincero posible.

Gracias.

Datos generales

Edad ____

Sexo: ____

Si padece alguna enfermedad escriba cual es la misma Sí ____ No ____

Cuestionario

1) ¿Está incorporado a la práctica del ejercicio físico?

Sí ____

No ____

2) En caso de no haberse incorporado marque con una X por qué no lo ha hecho:

No se lo han informado ____

Lo sabe, pero no le interesa ____

No conoce la importancia de esta práctica ____

No se siente capaz para hacerlo. ____

Su familia se lo impide o no le propicia las condiciones ____

3) ¿En caso de incorporarse cuál es el horario que propone?

4) ¿Le gustan las actividades que se realizan?

Sí ____

No ____

5) ¿Tienen en cuenta sus gustos y preferencias para el desarrollo de las actividades?

Sí ____

No ____

6) ¿Qué actividades desearías que se planificaran? _____

Anexo # 5

Guía de entrevista inicial al profesor de Cultura Física.

Objetivo: Recopilar información sobre la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos.

Tipo de entrevista: Cara a cara y no estructurada.

Introducción

Los resultados y los aportes que brindará en esta entrevista son de gran interés para la presente investigación y para la Cultura Física de forma general. Su objetivo es constatar los criterios que posee sobre la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos.

Datos generales

Nombre y Apellidos: _____

Graduado de la Educación Superior Sí ____ No ____

Años de experiencia como profesor de Cultura Física _____

Años de trabajo con Círculos de Abuelos _____

Cuestionario

- 1) ¿Cómo valora la práctica del ejercicio físico en la comunidad de Arroyo Frío por parte del adulto mayor.
- 2) ¿A qué se debe, según su criterio que no se haya logrado una mayor incorporación?
- 3) ¿Qué sugerencia pudiera ofrecernos para favorecer una mayor incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico?
- 4) Sobre el tema, algo que pueda sugerirnos.

Anexo # 6

Guía de entrevista inicial aplicada al médico y enfermera de la familia.

Objetivo: Recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas.

Tipo de entrevista: Grupal, cara a cara y no estructurada.

Datos generales

Médico _____

Enfermera _____

Años de experiencia profesional _____

Cuestionario

1) ¿Tiene el control de la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico?

Sí _____

No _____

En parte _____

Actualizado _____

No actualizado _____

2) ¿Ha brindado orientaciones a esta comunidad sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico?

Sí _____

No _____

Ocasionalmente _____

3) ¿En caso afirmativo qué vías ha utilizado?

- 4) ¿Cuáles son a su juicio las causas que dificultan la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico?
- 5) ¿Qué sugerencias pudiera brindarnos para lograr una mayor incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico.

Anexo # 7

Entrevista inicial aplicada al Grupo Coordinador del Consejo Popular.

Objetivo: Recopilar información sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas.

Tipo de entrevista: Grupal, cara a cara y no estructurada.

Datos generales:

Función que desempeña _____

Años de experiencia _____

Organismo que representa _____

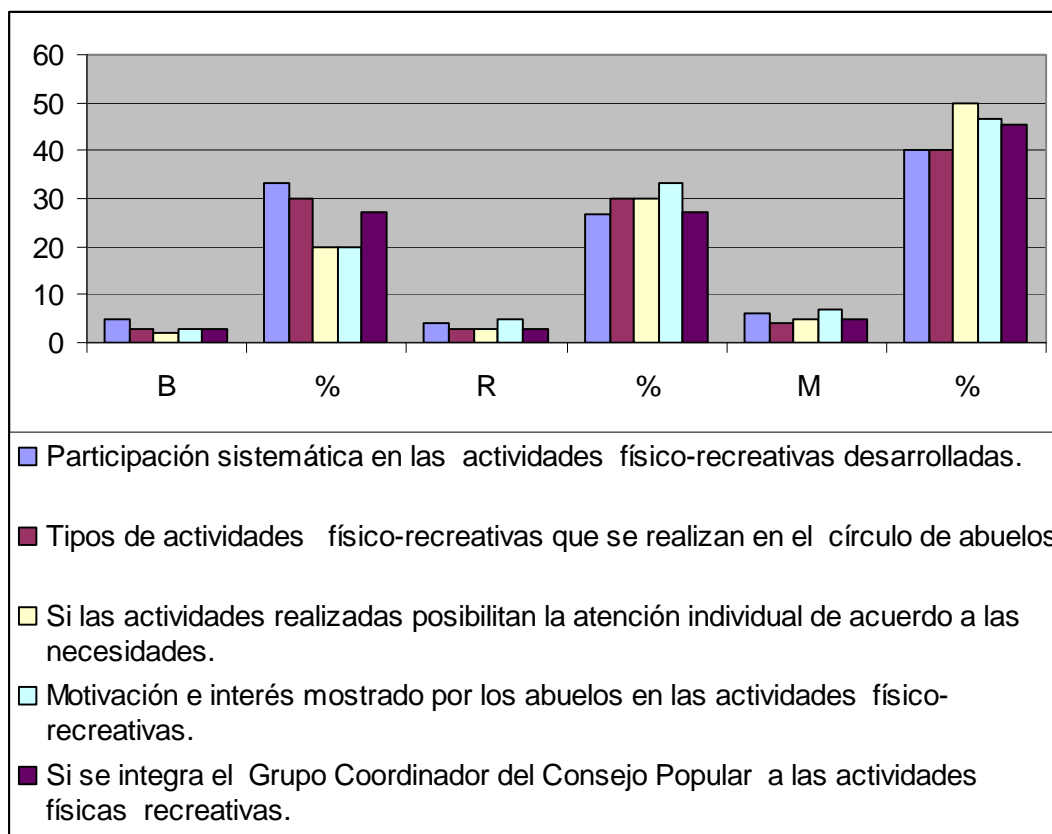
Los resultados y los aportes que brindará en la entrevista son de gran interés para la investigación y para la Cultura Física de forma general, su objetivo es constatar los criterios que posee sobre la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos.

Cuestionario.

1. ¿Conocen los beneficios que reporta pertenecer al Círculo de Abuelos?
2. De los ancianos de la población que atienden ¿cuántos están incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad?
3. ¿Considera que los abuelos sienten motivación e interés por las actividades que se realizan en el círculo?
4. ¿Por qué es importante la realización de ejercicios físicos?
5. ¿Qué causas provocan en su parecer la baja incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos?
6. ¿Qué sugiere para mejorar la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos?

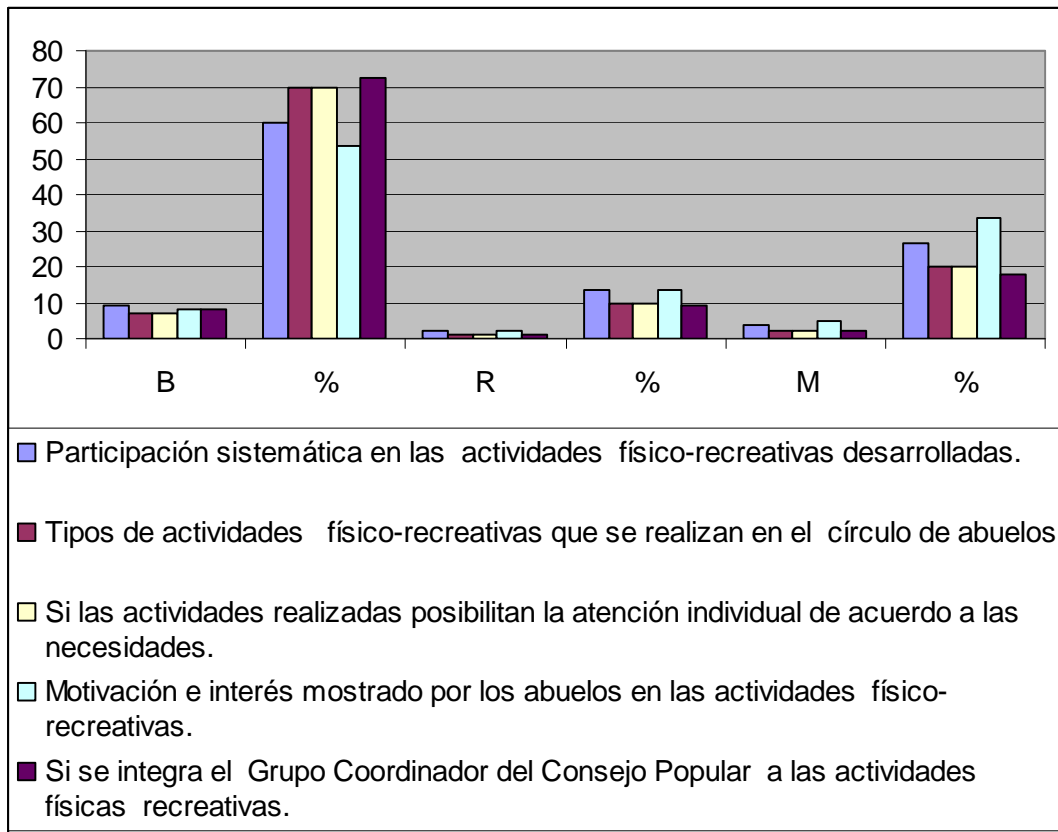
Anexo # 8

Gráfico 2: Resultados del estado inicial de los indicadores al desarrollo de actividades físico-recreativas.



Anexo # 9

Gráfico 3: Muestra los resultados de la observación final al desarrollo de las actividades físico-recreativas.



Anexo 10:

Gráfico 4: Muestra los resultados de la comparación de los indicadores antes y después de aplicadas las actividades físico-recreativas.

