



Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

**Trabajo de Diploma Para Optar por el
Título de Licenciado en Cultura Física.**

**TÍTULO: Propuesta de Actividades Físico-recreativas para la
incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio
físico.**

Autor: Oreste A. Casanova González .

Tutor: MSc Carlos Alberto ARES Sanchez

Jatibonico

Año: 2021.

RESUMEN.

En la investigación se elaboran actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática del ejercicio físico en el consejo popular Arroyo Blanco. Esto se debe a que solo el 11,85 % de la población adulta practica ejercicios físicos. Estas interpretaciones hacen que el análisis de envejecimiento debe hacerse en dos planos diferentes: social e individual. En nuestro accionar, se realizan innumerables esfuerzos para mantener una vida plena y satisfactoria en la práctica del ejercicio físico de la tercera edad, y de adquirir nuevos conocimientos a través del entrenamiento de estas personas, por mantener su nivel de autoestima, mejorar su calidad de vida, corregir el nivel de automovilismo y motricidad, así como el mantenimiento de sus capacidades físicas. Metodológicamente se aplican técnicas e instrumentos de índoles cualitativo y/o cuantitativo. También se utilizan diferentes métodos de investigación tales como: el analítico-sintético, el histórico-lógico, el enfoque sistémico, el análisis bibliográfico de otros autores, que se dedican al estudio del trabajo comunitario en la cultura física. Los métodos empírico aplicados, son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculado directamente a la práctica. Participan en la búsqueda de información inicial empírica y en la recogida de información para el logro del objetivo.. Por último se arriban a conclusiones de gran interés relacionadas con el tema objeto de estudio y se hacen recomendaciones para generalizar esta investigación en los demás Combinados Deportivos del municipio.

ÍNDICE.

Introducción -----	4
Situación Polémica -----	8
Problema Científico -----	8
Objeto de Estudio-----	9
Campo de Acción-----	9
Objetivo Generales -----	9
Objetivos Específicos -----	9
Capítulo I Marco Teórico Referencial -----	10
Capítulo II Muestra y Metodología -----	26
Métodos de Investigación -----	26
Propuesta de actividades físicas recreativas para la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Arroyo Blanco-----	42
Conclusiones -----	48
Recomendaciones -----	49
Bibliografía -----	50 - 52
Anexos	

INTRODUCCIÓN.

La llamada tercera edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua para aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de esta. En el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajo asociadas a teorías involucionistas. Sin embargo hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social, donde muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva, no sola para el que la vive sino además para los profesionales que se dedican a la misma, médicos, psicólogos asistentes sociales etc. así como para los familiares, amigos o vecinos.

Este período de la vida, ha sido más abordado por lo general de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano, cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los 60-80 años, ya que de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Si tenemos en cuenta que después de jubilarse el adulto mayor vive como promedio de 15-20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este periodo de la existencia sea valorado como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación de tareas domésticas. En la sociedad cubana actual, se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El gobierno además toma medidas para que las personas en edad de jubilación que desean seguir trabajando lo puedan hacer, dotándolo de herramientas psicológicas, física, intelectuales y espirituales en correspondencia con las características de la comunidad donde se desarrollen. Sin embargo a pesar del esfuerzo realizado por nuestro gobierno en aras de masificar la recreación física, para

todos aún es insuficiente su aplicación en algunas comunidades y muy especial donde se realizó esta investigación, con un alto porcentaje de adultos mayores. Ello justifica la necesidad de acciones que propician nuevas formas de comunicación social, que se distingan por su organización, carácter humanista y visión de futuro que se sustenta en motivación, intereses y gustos individuales. De ahí que le concedamos gran importancia al estudio de la actividad física para la tercera edad. Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, por lo que da al grupo particularidades especiales, este tiempo libre debe ser en este caso utilizado para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes. El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológico. Las actividades físicas recreativas incrementan la sensación de logro personal, mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión, la ansiedad y reduce la sintomatología somática, en fin mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva a una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa, y más dinámica. Los círculos de abuelos están encaminados a agrupar a las persona de la tercera edad, con el objetivo de realizar actividades que contribuyan al mejoramiento de la salud y el esparcimiento, además de llevar como meta añadir " vida a los años " en vez de " años a la vida ", haciendo que la vejez sea más agradable e incluso más útil. Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación obsesiva, hipertensión. Tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, Obesidad, estrés, soledad, etc. Entre los factores que retardan el envejecimiento están el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social. Aunque en la última década se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismo a las actividades propia de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal, se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo facilitando coordinación, estabilidad, potencia muscular, agilidad, reacciones defensivas ante estímulos externos, o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientado constructivamente a lograr participación, la

reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal

Por tanto, los seres humanos han aumentado su promedio de vida, aparecen más longevos y súper longevos, mientras la capacidad máxima de vida se mantiene en aproximadamente 120 años. En el 2002, el informe de las Naciones Unidas sobre el envejecimiento de la Población Mundial: 1950-2050 alertaba sobre cambios demográficos extraordinarios e irreversibles, anunció que a mediados del siglo XXI, por primera vez en la historia de la humanidad, la población de la tercera edad superaría a la de los jóvenes. Las personas mayores deben ser asumidas por el resto de la sociedad como lo que son, humanos que han tenido la dicha, la gloria, la satisfacción y la oportunidad de transitar un gran trecho, un gran espacio a través del tiempo, y han experimentado vivencias positivas y negativas en su interrelación con el mundo, con la naturaleza y con la sociedad, tales seres humanos se han realizado en planos profesionales y personales según la estrategia que se trazaron en un momento dado. Hay una larga lista de estos logros e iniciativas entre las que sobresalen los círculos de abuelos, la universidad del adulto mayor en todas las provincias, la seguridad social y algo que sorprende, en septiembre del 2003 se creó en el país el conocido club de los 120 años, creado como una sección de la ONG, la Asociación Médica del Caribe (AMECA) concebida y dirigida por el profesor Dr. Eugenio Selman-Housein Abdo. La fundación demostró el interés nacional por una mejor calidad de vida, así como una especie de estrategia ante el futuro, conociendo que en el país existen más de 141 000 personas con una edad superior a los 85 años. Es sabido que en la mayor expansión de vida intervienen la motivación para querer vivir más años, la salud, incluido los factores genéticos, la actividad física, la cultura y el medio ambiente.

A pesar de que en el año 1986 se crearon los círculos de abuelos, con una gran matrícula y muy buena incorporación de los adultos mayores, las urgencias de la vida cotidiana han desviado el tiempo que anteriormente dedicaban los ancianos a la actividad física hacia otros tipos de actividad que le reportan algún beneficio económico.

En el caso específico de la cultura física en el Consejo Popular Arroyo Blanco, se pudo constatar que existen dificultades con el trabajo que se realiza con el adulto mayor, las cuales se ponen de manifiesto a través de las siguientes conclusiones:

- Existe una pobre motivación por parte de los abuelos para la realización de actividades físicas planificadas.
- Insuficientes ofertas de actividades físico-recreativas para el adulto mayor.
- Pobre divulgación de las actividades que se planifican para ellos.
- No participación de todos los factores implicados.

Por todo lo anteriormente expuesto es que nos proponemos como **Problema Científico** de nuestra investigación:

¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Arroyo Blanco?

Para lo cual nos hemos trazado el siguiente **Objetivo General**:

Elaborar actividades físico-recreativas para el adulto mayor que contribuyan a su incorporación a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Arroyo Blanco.

Del cual se desprenden los siguientes **Objetivos específicos**:

1. Estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo con el adulto mayor.
2. Diagnóstico del comportamiento actual de la incorporación de los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico planificado en el Consejo Popular Arroyo Blanco.
3. Elaboración de actividades físico-recreativas que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico planificado en el Consejo Popular Arroyo Blanco.

Para darle cumplimiento a estos objetivos específicos de la investigación nos hemos trazado las siguientes **Tareas**:

1. Revisión bibliográfica de los referentes teóricos existentes sobre proyectos de intervención comunitaria para el adulto mayor.

2. Aplicación de los instrumentos que permitan detectar el estado actual que presenta la incorporación de los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico planificado en el Consejo Popular Arroyo Blanco.
3. Tabulación de los resultados obtenidos.
4. Propuesta de actividades físico-recreativas que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico planificado en el Consejo Popular Arroyo Blanco.

Hipótesis.

Si se propone Actividades Físico-recreativas con el adulto mayor entonces se contribuye a la incorporación de ejercicios físicos.

Utilizando en nuestra investigación la siguiente **variable independiente**: Propuesta Actividades Físico-recreativas

Y como **variable dependiente**: La incorporación a ejercicios físicos.

Para el desarrollo de nuestra investigación se ha delimitado como **Objeto de Estudio** el proceso de mejoramiento del estilo y la calidad de vida del adulto mayor y como **Campo de Acción**, la realización de actividades físico-recreativas como oferta al adulto mayor en el Consejo Popular Arroyo blanco.

La **importancia práctica** de nuestro trabajo radica en la propuesta actividades físico-recreativas que tributan a la incorporación del adulto mayor a la realización del ejercicio físico planificado en función del mejoramiento de su estilo y calidad de vida.

CAPITULO I. Marco Teórico Referencial

1.1 El envejecimiento.

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

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas.

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo.

Es necesario considerar que este proceso es:

- Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- Común a todas las especies.
- Un proceso que comienza en el momento de la concepción.
- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El mundo envejece a pasos agigantados. Nunca tantas personas han sobrepasado los 60 años en el planeta y las perspectivas de vida para los próximos 25 años indica que las cifras crecerán considerablemente.

1.2 El adulto mayor en Cuba.

En Cuba también envejecemos tanto, que hoy somos los terceros en América Latina, sólo superados por Argentina y Uruguay, en cuanto a cifras de adultos mayores con que contamos hoy y para el no muy lejano 2025 se considera que encabezaremos la lista del continente. Son muchos los indicadores: la disminución de la mortalidad materno-infantil y en general la baja tasa de fecundidad y, sobre todo, la alta esperanza de vida.

En Cuba más de un millón 600 mil hombres y mujeres rebasan los 60 años, y el 7% de la población ha cumplido 85 años o más. La expectativa de vida del varón cubano a partir de los 60 años es la más alta del mundo y en la mujer ocupa el tercer lugar en el planeta enarbólandose el lema. Seguir activos para envejecer bien, para recordarnos que el envejecimiento con salud es más que evitar enfermedades es aprender a vivir con ellas, es mantener estilos de vida saludables, promovidos por la práctica sistemática de las actividades físicas y mentales.¹

En nuestro Municipio y Consejo Popular se busca la interrelación generacional, familiar y social, que el avance inexorable de la edad no conduzca al aislamiento de quienes ya han acumulado los tesoros de la experiencia.

Se busca la interrelación de los círculos del Adulto Mayor, las embarazadas y los pioneros, en una dinámica que permite al Adulto tener incentivos permanentes de su presencia como elemento fundamental en la comunidad y en el seno familiar.

Llegar a viejo ha sido siempre una aspiración legítima de la humanidad y es además un indicador de desarrollo y buena salud. Pero todo ello es un reto, no solo médico, sino social y político.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable. Durante los

¹ Oficina Nacional de Estadísticas. Centro de Estudios de Población y Desarrollo, "Anuario Demográfico de Cuba". 1997, La Habana, Julio de 1998.

últimos años se ha incrementado el interés por el envejecimiento de nuestra población. Este fenómeno demográfico, quizás el más importante para Cuba en el presente y en el futuro inmediato, conlleva a una mayor preocupación por parte del Gobierno y la sociedad en general.

A medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud que se evidencian en lo biológico, psicológico y social, cambios que caracterizan a las personas de la tercera edad.

1.3 Características psicológicas de la tercera edad.

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.²

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

La tendencia del Adulto Mayor es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos del Adulto Mayor, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

La integración al círculo del Adulto Mayor en nuestra demarcación promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca

² Sánchez Acosta María Elisa/Matilde González Guía. (2004).Psicología General y del Desarrollo .ed. Deporte

el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros, para así influir sobre la actitud del Adulto con respecto al círculo. En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia, etc, y un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional se produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el estímulo, en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte, en el área volitiva se debilita el control ,las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

Al abordar las condiciones internas del adulto mayor constatamos un gran número de características que con poca frecuencia se encuentran en un solo sujeto. De manera general se puede plantear que la estructura psíquica de las personas de la 3ra edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque sí se producen nuevas formaciones importantes. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración del mismo. Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre en el futuro². Entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo: la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, auto eficacia, auto confianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor

adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida, mayor aprendizaje de la historia, la cultura, las ciudades, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas y reducción del sentido personal de alienación social.

Desde el punto de vista social, la actividad física en el adulto mayor presenta una serie de ventajas teniendo en cuenta el aspecto económico, ya que se puede observar que con ello disminuyen los gastos destinados al saneamiento y a los problemas de salud que aquejan a las personas de edad avanzadas, se puede observar una población más saludable y joven, buen saneamiento, se rescatan los valores que se ven perdidos como es la experiencia y madurez, las personas se sienten más útiles, con mayor perspectiva de vida u objetivos y se evita que las personas estén en un mundo cerrado, rutinarios, particulares, individualizados y depresivos, al mismo tiempo que:

- Se recupera la identidad social que en ocasiones se pierde con la Jubilación.
- Se define el papel socio- cultural de las personas mayores.
- Se evita el abandono socio- familiar de los adultos mayores.
- Se puede ver un menor gasto económico en medicinas.
- Mejora el saneamiento básico.

Todo lo anterior sin duda es de extrema importancia ya que contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida atenuando los cambios fisiológicos y psicológicos y hasta sociales que ocurren durante la vejez.

La actividad física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y nuestro objetivo es darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Cualquier de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

Al realizar actividades lúdicas a las personas de la tercera edad se puede suponer por una parte cambios sustanciales en la vida interior (cambios intrínsecos) de esa persona que les ayudara a aumentar su estado de equilibrio, su estado de ánimo, de salud y potenciar sus reflejos, por otro lado en su vida externa (cambios externos) aporta en estas personas una serie de beneficios significativos como es el de ampliar su círculo de amistad y relaciones conociendo personas de su edad con quien pueden compartir objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, armonía, amistad , solidaridad, paz y por supuesto , felicidad, contribuyendo de esta forma romper situaciones de soledad, haciendo nuevos amigos realmente interesantes y diferentes de los de siempre y como consecuencia ampliar las cosas en que pensar.

1.4 Las actividades lúdicas en el Adulto Mayor.

Las actividades lúdicas ocupan un lugar importante en las clases del Adulto Mayor y es por eso que se hace necesario incluirlas en todas las clases, por su carácter motivador.

Se considera actividades lúdicas como la facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa dirigida al desarrollo de la expresión corporal (P.Vayer 1977).

Los juegos en su origen y desarrollo estuvieron más estrechamente ligados a las relaciones socioculturales de los que comúnmente se ha hecho patentes hasta ahora en las colecciones de juegos. Hay que hacer por lo menos alusión al hecho de que en muchos juegos se refleja “la vida” de un pueblo.

Por un lado sería necesario estudiar la fuente de los juegos desde el punto de vista del materialismo histórico para interpretarlos, su nombre y origen; tenemos aquí un campo de trabajo sólo a grandes rasgos, desde nuestro punto de vista, pues constituye una ayuda para el mantenimiento de algunas capacidades y habilidades que al pasar el tiempo se van perdiendo en el Adulto Mayor.

El juego tampoco está exento de penalidades, las actividades lúdicas no son funciones sin objetivos, todo juego persigue un objetivo, esto quiere decir que en el desarrollo individual del hombre, primero está el juego y después el trabajo, tiene un valor de uso, es útil para la formación de la personalidad y tiene, por lo tanto, una gran significación pedagógica.

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo del hombre y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

En nuestra sociedad socialista los juegos, en su conjunto, ocupan el lugar principal, en los programas de Educación Física por su configuración consciente y adecuada contribuyen a la educación de una personalidad culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en su anhelo; su gran valor biológico y pedagógico ha convertido los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad. El hecho de que los juegos sean apropiados para motivar a la participación con entusiasmo y tanto a los jóvenes como al Adulto Mayor radica, en gran parte, en los mismos juegos.

Por lo antes expuesto podemos plantear que el juego sirve como instrumento educativo, formativo, recreativo, entre otras. Está presente en toda caracterización de ser humano para su desarrollo adecuado, por lo tanto el juego debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física como en cualquier actividad física que se imparta, desde los niños hasta los adultos.³

Por otra parte el contacto con los profesores o monitores, normalmente personas jóvenes y dedicadas al deporte y la actividad física, saludables y llenas de vitalidad supone una inyección de entusiasmo que ayuda relativamente a olvidar los problemas personales, lo que sin duda implica una abertura de las personas mayores para otras formas de enfrentar la vida, de ilusionarse por cosas simples y accesibles, ayuda a que sean más tolerantes, más abiertos y comprensivos sobre todo con mayor ilusión para

³ Colectivo de autores: "EL JUEGO COMO INSTRUMENTO DE INCLUSION SOCIAL" (Sao Paulo, Brasil, año 1997

intentar vivir de una forma más plena, intensa y divertida rompiendo monotonías domésticas, mejorando los problemas personales y familiares. Incidencias de la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad.

El humanismo contempla la vida desde una óptica totalmente diferente y desde un principio se preocupó por favorecer una mejor atención a las actividades físicas, esencialmente en orden higiénico. Por lo que podemos considerar a los filósofos de esta época como los verdaderos precursores del movimiento que desarrolló la actividad física por considerar casi de manera unánime que esta era la mejor forma de preservar la salud, desarrollar habilidades, destrezas, rapidez y fuerza.

Uries y Adams compararon los efectos del ejercicio como un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio en la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de Estados Unidos de América reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biejel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicios físicos en grupo.

En Cuba los cambios y transformaciones ocurridos a partir de 1959 condujeron de manera acelerada a que la atención a la población adulta se convirtiera en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etario bienestar, felicidad y sobretodo una elevada calidad de vida.

En el libro *La tercera edad y la familia*. Uno de los autores que mayor aportes ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el psicogeriatría argentino Leopoldo Salvarezza. Al describir esta etapa de la vida plantea que: “La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicológico, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades (Salvarezza, L, 1988). El ejercicio físico, tiene gran valor integrativo desde el punto de vista social, cuando analizamos, la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la formación de grupos para

ejecutar esta actividad, todo ello nos releva este valor integrativo que apunta a solucionar problemas.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues esta ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que tengamos el deber de integrar, al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

El ejercicio físico y la recreación en el adulto mayor son de suma importancia, facilitan la elevación de la calidad de vida de estas personas y contribuye al desarrollo de vida más saludable para su edad, es aprovechado mejor a tiempo libre y así siguen ocupando un lugar cimero en la sociedad.

Se ha podido demostrar que la actividad física, cuando se hace de forma programada bien supervisada y sistemática, aunque estas se empiecen a la edad de los 60 años, contribuye a una vida más prolongada y mejora la calidad de vida de las mismas y que de forma general inciden en:

El área física

- ❖ Evita la pérdida de masa muscular.
- ❖ Favorece la movilidad articular.
- ❖ Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad.
- ❖ Evita la desmineralización ósea.
- ❖ Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de los tejidos.
- ❖ Evita la fatiga al mínimo esfuerzo y mejora el rendimiento físico global.
- ❖ Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- ❖ Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- ❖ Evita la obesidad.
- ❖ Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caída.

La Organización Mundial de la Salud en el 2004 puso la actividad física al mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud.

La ONU en el "Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002", en el párrafo 67- j - recomienda: "*Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes*". Además La ONU declaró el 2005 como el año de la Educación Física y el Deporte.⁴

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses del mundo moderno, es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juego, sin embargo la primera es más amplia que la segunda aunque desde el punto de vista de su fundamento la recreación para los adultos es equivalente a los juegos de los niños.

Para el destacado sociólogo francés Jeffe Fufret Dumesediel, dedicado al estudio del tiempo libre, **la recreación** es: el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, es una definición descriptiva aunque popularmente conocido como la de las tres,"D": descanso, diversión y desarrollo.

Las necesidades recreativas sociales son rectoras, se les puede determinar antes todo como demanda de la sociedad para el restablecimiento de las fuerzas físicas y psíquicas y el mejoramiento de la calidad de vida.

⁴ Naciones Unidas. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales: "Factores determinantes y consecuencias de las tendencias demográficas". New York: Naciones Unidas; 1978.

Giusti (1991), define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Para efectos de este estudio, este es el concepto operacional de calidad de vida. Además de estas consideraciones se toma como una variable importante dentro del concepto calidad de vida, el nivel de actividad física de los sujetos basándose en Abrante, Brito y García (1996); Santana (1991); García y colaboradores (1990); entre otros. Como se puede observar, la calidad de vida es un complejo concepto cuya definición operacional y dimensional resulta francamente difícil. No obstante, hay acuerdo en cuanto a la necesidad de abordar la calidad de vida desde una dimensión subjetiva; es decir, lo que la persona valora de calidad de vida sin restringirla a la dimensión objetiva (opinión de otras personas o terceros) porque lo fundamental es la percepción propia (Rojas, 1999 y Rojas, 1997).

Autores como Díaz (1987), Faden y German, (1994), Hernández (2000) y Leturia (1998) visualizan la importancia de la valoración subjetiva en la calidad de vida. Sin embargo, usualmente las propuestas dirigidas a las personas mayores se orientan hacia una evaluación de los efectos que producen sobre la calidad de vida los medicamentos o la enfermedad. La perspectiva subjetiva de calidad de vida del adulto mayor será el foco de atención de este estudio y para lo cuál se considerará la propuesta de Giusti (1991), INISA (1994) y Lawton (1991). De estos trabajos se considerarán cuatro variables (autonomía, soporte social, salud mental y actividad física-recreativa). Otros estudios recientemente han analizado los índices de calidad de vida, basados en una amplia gama de dimensiones y aspectos en los que se involucra la edad, el género y el nivel de actividad física entre las que se puede citar: Fujisawa (1994), encontró diferencias en los índices de calidad de vida (apoyo social, autonomía, salud mental, relaciones familiares) con respecto al género. Roy y Fitz (1996), señalaron que con la edad avanzada los riesgos de tensión depositados en los adultos mayores por parte de la familia aumentan su mortalidad.

Por su parte, Hernández (2000), señala que se podría esperar diferencias en la calidad de vida de los adultos mayores ligadas a la edad. Sin embargo no se encontraron diferencias significativas en cuanto al género.

De algunas de las investigaciones realizadas sobre calidad de vida y adulto mayor se citan de las desarrolladas por Céspedes y colectivo de autores (1987), “en la que se señalaron que existen carencias de tipo afectivo por falta de interacción social, falta de contacto social y problemas de movilización bastante acentuados.

Es decir, que los niveles de actividad física son importantes predictores de los índices de calidad de vida de este grupo etario”.⁵

El ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción, que proyectada desde lo social, puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de proyectos recreativos-físicos para el adulto mayor, tendrán una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a disímiles niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

Las modalidades del ejercicio físico que pueden ser realizadas para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos serán:

- Ejercicios de agilidad mental.
- Ejercicio de coordinación.
- Ejercicio de recreación artística y cultural.
- Ejercicios terapéuticos.
- Juegos.

⁵ Bioética. Desde una perspectiva cubana. Colectivo de autores

Estos ejercicios físicos tienen por finalidad principal, el desarrollo, mantenimiento y recuperación de diversas actividades; servirán de estímulos y posibilitarán experiencias que mejoren la autoestima y el bienestar de los adultos que entran a esta etapa de la vida. Con la reincorporación a los círculos de abuelos establecerán nuevas relaciones y se entregaran a la sociedad, con independencia, mejoramiento de la salud y el bienestar psicológico.

Los ejercicios físicos propician un disfrute ambiental porque se realizan al aire libre y favorecen las relaciones con el medio ambiente.

Los ejercicios terapéuticos que se realizan dentro de la actividad pueden estar orientados a personas con problemas funcionales físicos o psicológico y pueden ser vehículos o instrumentos de rehabilitación.

Todo esto conlleva a que en esta etapa de la vida los ejercicios físicos, representan una parte fundamental del estilo de vida del adulto mayor, propician salud, bienestar y lo implican en acciones que le sirven para el crecimiento de la autodeterminación, su inserción en la vida social y comunitaria, constituye a nuevas relaciones de amistad en la vejez y reemplaza a los amigos que van desapareciendo con el tiempo

La práctica del ejercicio físico en la senectud conforma la importancia de la vida, es una forma para mantenerse ilusionado y activo propiciando una mayor calidad de vida y ganas de vivir.

En valiosas experiencias en este sentido con la creación de los círculos de abuelos que une los intereses de miles personas mayores en distintas relaciones sociales, como la celebración de excursiones a centros de recreación, visitas a museos, la realización conjunta de ejercicios físicos con atención facultativa, asistencia a conferencias y estudios en La Universidad de la Tercera Edad, entre otras actividades en las que se identifican entre otros, el envejecimiento como evento vital evolutivo, que trae aparejado una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que necesariamente implican, para el sujeto, la necesidad de determinados esfuerzos de ajustes.

Aun cuando la tercera edad puede estar acompañada de diversos eventos vitales, que el sujeto puede evaluar como causantes de pérdidas y amenazas: muerte de contemporáneos, jubilación, vacío, algunas pérdidas de capacidades sensoriales; el envejecimiento por sí mismo no tiene que provocar inactividad ni desinterés por lo que lo rodea.

Se asume por lo tanto que la edad no es necesariamente sinónimo de enfermedad, y que determinados problemas pueden ser superados con la adecuada prevención, tratamiento y aprendizaje. En consecuencia los problemas básicos de la tercera edad se están reorientando y se considera que son más de tipo social que exclusivamente físicos, sin negar su importancia en edades más avanzadas.

El avance científico y la nueva distribución ocupacional obligan a una nueva organización del ciclo existencial y a una diversa distribución entre formación, trabajo y tiempo libre, que posibiliten viabilizar la recuperación para la sociedad del caudal de sabiduría y experiencia que representan las generaciones mayores y cuya actividad solamente decae sino se utiliza; ello exige un adecuado y constante ejercicio adaptando las situaciones a las personas.

El enfoque que se asume en esta propuesta es de participación y actualización, que partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busca la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacionado, concreto y determinado.

Las posibilidades educativas, de salud, y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concreta en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de nuestras personas mayores.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho, es incuestionable y como tal se asume como un deber, el estado, los organismos públicos y privados y sin ánimo de lucro, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población. Los componentes esenciales de esta definición se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la recreación en la medida que:

- El hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad.
- El no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, la potencia como un índice de satisfacción en todos los ámbitos de interacción del hombre y no exclusivo de las actividades de ocio.
- El plantearse como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, lo inscribe en la categoría de un servicio esencial para el hombre, puesto que el concepto de calidad abarca todas las áreas de ajuste del hombre: psicológico individual, social, familiar, político y educativo.

El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

El proyecto es fundamentalmente para asumir que la recreación es una satisfacción que contribuye a que el hombre a diferentes niveles, intensidades y formas, puedan realizar necesidades humanas esenciales.

La programación de la recreación debe estar sustentada en una metodología participativa y democrática. Fomentar la participación cada vez mayor a la práctica de actividades física entre la población adulta, que es uno de los grandes propósitos que posee el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación de nuestro Municipio, el que en alianza estratégica con el Ministerio de Salud Pública, El Ministerio

de Educación y otras instituciones políticas y de masas orienta y promueve los tipos de actividad física y la cantidad de ésta que se necesitan para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

El propósito a alcanzar en este Proyecto Recreativo- Físico es que cada adulto mayor practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible, todos los días, masificando las mismas en la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias y con ello contribuir a mantener y/ó elevar la calidad de vida de nuestros abuelos.

Existe un criterio aceptado por los autores:

A pesar de muchas concepciones, está claro que es la utilización de un espacio libre de necesidades fisiológicas, biológicas y sociales, para satisfacer una necesidad individual, espiritual y por tanto también social, una actividad para el desarrollo del hombre a plenitud.

Por tanto **RECREACIÓN**. Criterio también aceptado en nuestro trabajo:

Conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que sea necesario un impulso externo, por lo que se obtiene felicidad, satisfacción y desarrollo de la personalidad.

Es decir utilizar horas de descanso, en satisfacción personal y desde lo espiritual y así aumentar su valor como ser humano, es por ello importante abordarla desde lo educativo, con el aprovechamiento positivo del tiempo libre lo cual tiene determinadas características socio – psicológicas.

- Se realiza libre de cualquier presión externa.
- Tiene satisfacción inmediata.
- No es los resultados sino el disfrute.
- El hombre siente lo que hace con satisfacción.
- Sin embargo en nuestro país Cuba aparece una nueva concepción.

1.5 Recreación sana.

En su libro *Deporte y Ocio en el Proceso de la Civilización*. Norbert Elias y Eric Dunning hacen una valoración desde la posición de la búsqueda de la emoción en el Ocio que no difiere de lo expresado sino que lo afirma desde su valor educativo.

Por tanto definir la recreación constituye una tarea compleja, toda vez que tengamos en cuenta que esta es una actividad que atañe a todos y que se realiza de manera diferente por cada sujeto en la sociedad.

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.⁶ Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.

1.6 Definiciones de Trabajo.

Recreación: 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

⁶ PASTOR PRADILLO, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.

de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin que constituyan opciones para la libre elección de quiénes se recrean.⁷

Recreación Física: Según el profesor Santos Guerrero en su libro *Recreación Turística* la define como: la realización de actividades de diversos tipos ejecutadas en el tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, un campo deportivo, o simplemente los recursos que ofrece la naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento placentera, sana y provechosa.

Tiempo Libre: Enric Poig lo plantea como: el Momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica como el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo ocio. Es por definición, un momento de recreación, de crecimiento y de desarrollo personal.

Las Actividades Físico-recreativas:

¿Cuándo una actividad se considera que cumple una función recreativa?

Partiendo de la interrogante anterior podemos enunciar que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo. Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opcionabilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente.

Por consecuencia la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre. Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

⁷ Wuachman, Pablo: "TIEMPO LIBRE Y RECREACION: UN DESAFIO PEDAGOGICO" (Buenos Aires, Argentina, año 1993).

Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente, con los principios antes planteados, resultan las características que debiera reunir una actividad para ser considerada como físico recreativa, estas son cuando:⁸

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

⁸ Colectivo de autores. (1985) "Tiempo libre y personalidad". La Habana. Ed. Ciencias sociales. P. 106

CAPÍTULO II. Muestra y Metodología

2.1 Metodología.

Para iniciar la investigación, se realizó un acercamiento a la Zona 12 de la Circunscripción 12 del Consejo Popular Arroyo Blanco en el municipio Jatibonico para establecer las relaciones de comunicación y confianza necesarias entre el investigador, los integrantes de la muestra seleccionada y los factores de la comunidad. Posteriormente se realizó una entrevista grupal a los 7 factores de la comunidad de la Zona 55 (Anexo 1), con el fin de conocer la situación actual del empleo del tiempo libre de forma sana en la comunidad, la factibilidad de la aplicación del presente Programa de actividades físico-recreativas y deportivas y su voluntad de colaborar con el implementación del mismo.

A continuación se aplicó una entrevista al técnico de recreación de la zona, a la trabajadora social y a los presidentes de los CDR con el objetivo de conocer la situación actual que presenta la realización de actividades físico-recreativas con el adulto mayor en la zona y su disposición para colaborar con la presente investigación. Posteriormente se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada para conocer sus particularidades, gustos, preferencias y otros aspectos de interés para la investigación.

La observación realizada a los integrantes de la muestra fue del tipo estructurada, de campo y participante y estuvo dirigida a constatar la situación actual que presenta la realización de actividades físico-recreativas con el adulto mayor en la zona.

2.2 Población y muestra.

La presente investigación se realizó en el Consejo Popular “Arroyo Blanco” del Municipio Jatibonico, para la cual se escogió como población y muestra, seleccionadas de manera intencional no probabilística, los 42 adultos mayores (22 femeninos y 20 masculinos) que residen en la zona 12 de la circunscripción 12 del mencionado Consejo Popular. Dicha zona, a su vez, la conforman 6 CDR.

También colaboraron de forma directa con la investigación los 6 presidentes de los CDR de la Zona, la trabajadora social y el técnico de recreación.

Entre las características de la muestra seleccionada tenemos que 22 (52.4%) son del sexo femenino y que 20 (47.6%) son del sexo masculino, 14 (33.3%) están en el rango de edades de 60 a 70 años, 17 (40.5%) en el de 71 a 80 años y 11 (26.2%) en el de más de 81 años. También se constató que al menos 32 de ellos (76.2%) tienen incidencias de alguna ECNT.

2.3 Métodos y Técnicas de Investigación utilizados.

Métodos del nivel teórico:

Histórico-Lógico: Estudio de los antecedentes históricos y situación actual de aplicación de proyectos en la comunidad, para incorporar a la población adulta mayor del Consejo Popular Arroyo Blanco.

Analítico-Sintético: Se utiliza en todo el proceso de investigación, permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente, mediante la síntesis, se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Inductivo-Deductivo: se utilizó en la determinación de las principales deficiencias, en el establecimiento de las regularidades existentes y en la búsqueda de la solución al problema planteado.

Métodos del nivel empírico:

Encuesta: Esta fue aplicada a los integrantes de la muestra seleccionada para conocer sus opiniones, gustos, preferencias, motivos, intereses y otros aspectos que fueron de vital importancia para la elaboración de la propuesta de actividades físico-recreativas.

Observación: Se utilizó para obtener información acerca de la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas.

Entrevista: aplicada al técnico de recreación, a los presidentes de los CDR y a la trabajadora social para conocer la situación actual que presenta la realización de

actividades físico-recreativas con el adulto mayor en la zona y su disposición para colaborar con la presente investigación.

Métodos del nivel matemático:

Cálculo porcentual: utilizado para cálculo de los porcentos y la tabulación de los resultados.

Propuesta de actividades para la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Arroyo Blanco.

Fundamentación de la propuesta.

La presente investigación tributa a una de las demandas tecnológicas fundamentales del subsistema de la cultura física en el municipio, al darle tratamiento al trabajo para el mejoramiento del estilo y la calidad de vida del adulto mayor.

El conjunto de actividades concebidas en la presente propuesta están acorde con las exigencias de la sociedad actual, en correspondencia con las necesidades de la comunidad y se planifican teniendo en cuenta los diferentes programas que se llevan a cabo, tales como: el programa para la obesidad, hipertensos, diabéticos y adulto mayor. Así mismo cuenta con la aprobación de los directivos de la Escuela Comunitaria y de todos los factores de la comunidad.

De acuerdo al criterio que se asume, las actividades que se proponen están estructuradas de la siguiente forma:

- Título o Nombre.
- Objetivo.
- Desarrollo.
 - Motivación.
 - Ejecución.
- Conclusiones.

Actividad # 1.

Nombre: Día Mundial del Adulto Mayor.

Objetivos: Realizar un conversatorio interactivo a cerca de la efeméride y sobre la importancia de la realización del ejercicio físico para ellos.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se realizará a través de una breve reseña del Día mundial del Adulto Mayor.
- **Ejecución:** Se realizará una introducción en forma de conversatorio donde se motivará a los participantes a exponer sus criterios y resultados del. ¿Por qué? día mundial del Adulto Mayor, hablar de la importancia que la Revolución y nuestro comandante Fidel Castro le han dado a esta actividad, referir las vivencias de los más experimentados.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué? ¿Qué han aprendido?

¿Qué beneficios reporta la realización de actividades físicas planificadas?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima que estará dedicada al triunfo de la revolución y que consistirá en la realización de un festival deportivo-recreativo.

Actividad # 2

Nombre: Una visita al Museo de la localidad.

Objetivos: Realizar una caminata hasta el Museo de la localidad con el fin de mejorar la condición física de los abuelos y realizar un acercamiento a la historia de la localidad.

Desarrollo:

- **Motivación:** se llevará a cabo haciendo énfasis en la importancia de la realización de este ejercicio físico para el organismo.
- **Ejecución:** se convocarán a todos los abuelos a realizar una caminata desde el punto de reunión del Círculo de Abuelos hasta el Museo de la localidad. Una vez en el mismo y previa coordinación con los trabajadores del Museo, se realizará un intercambio con los mismos resaltando el papel jugado por algunas familias de la región durante las gestas de independencia.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima que estará dedicada al Día Internacional de los Trabajadores y que consistirá en la realización de una competencia de Dominó.

Actividad # 3.

Nombre: Día del Dominó en saludo al primero de mayo.

Objetivo: Rescatar la tradición del juego de Dominó para un mejor aprovechamiento del tiempo libre en el Adulto Mayor.

Desarrollo:

- **Motivación:** se realizará una breve reseña de la efeméride que da título a la actividad.
- **Ejecución:** Desarrollar un campeonato de Dominó ínter-CDR, con exhibiciones para todos los vecinos y familiares. El mismo se mantendrá activo durante todo el mes de mayo y se estimulará a la pareja ganadora.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios les reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima que estará dedicada al Día Internacional de la Mujer y que consistirá en la realización de un cumpleaños colectivo.

Actividad # 4.

Nombre: Cumpleaños colectivo.

Objetivo: Establecer un ambiente festivo y de camaradería entre los adultos Mayores, además de contribuir de forma placentera mediante las actividades a la satisfacción de sus necesidades espirituales.

Desarrollo:

- **Motivación:** Para hacerla más amena cada participante involucrará en esta actividad a su pareja, logrando crear un ambiente favorable para que todos se sientan en su medio.
- **Ejecución:** Se desarrollará el 8 de Marzo en la casa de uno de los integrantes del Círculo de Abuelos, previa coordinación con el mismo, además se hará un intercambio de regalo donde se incluirán las parejas de cada miembro del Círculo de Abuelo.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios les reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que consistirá en la realización de un festival de juegos para el adulto mayor.

Actividad # 5

Nombre: Carnaval del Adulto Mayor

Objetivo: Incentivar las relaciones interpersonales, desarrollar la cooperación y la camaradería, mejorando la calidad de vida el pensamiento creativo y lógico del adulto mayor.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se llevará a cabo teniendo en cuenta los gustos, preferencias y características individuales de cada participante, logrando aglutinar en función de las actividades a todos los Adulto Mayores.
- **Ejecución:** Los juegos planificados se ejecutarán de lo simple a lo complejo, iniciándose con actividades pasivas y de manera progresiva se incorporarán juegos en movimientos, durante toda la actividad se tendrá en cuenta la toma del pulso en sus (4) momentos.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios les reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que consistirá en la confección de un vivero de plantas frutales y ornamentales.

Actividad # 6.

Nombre: Ayudemos al medio ambiente.

Objetivo: desarrollar hábitos de camaradería a través del trabajo en equipos.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se desarrollará un conversatorio a cerca de los peligros que acechan la prevalencia del hombre, haciendo énfasis en la deforestación del planeta.
- **Ejecución:** previa coordinación con la Empresa Forestal de la localidad, se prepararán varias bolsas plásticas, las cuales se rellenarán con la tierra y la materia orgánica necesaria para plantar las semillas o las estacas que cada pareja de abuelos traerá ese día y con las cuales se confeccionará el vivero.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios les reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que consistirá en la realización de un concurso de baile.

.

Actividad # 7

Nombre: Concurso de Baile por el Día de la Cultura Nacional.

Objetivo: Lograr una coordinación armónica y fluida entre los diferentes planos musculares del adulto mayor, durante la ejecución de los bailes tradicionales.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se hará énfasis en la necesidad de rescatar las tradiciones culturales (Bailes) de cada lugar, así como resaltar el trabajo realizado por las parejas que cumplan con el objetivo propuesto.
- **Ejecución:** Previa coordinación con la Dirección de Cultura de la localidad, el día 20 de octubre a las 09:00 AM se presentarán dos parejas por CDR en la Casa de Cultura, quienes serán los encargados de defender, a través del baile, las tradiciones culturales de cada lugar.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios les reporta la realización de actividades como esta?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que consistirá en la realización de un concurso de baile.

Actividad # 8

Nombre: Festival deportivo recreativo en saludo al Aniversario del INDER.

Objetivos: Mejorar el automovilismo y la motricidad del Adulto Mayor a través de actividades variadas, con el fin de elevar su calidad de vida.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se realizará a través del desarrollo de algunos juegos de agilidad mental y de participación.
- **Ejecución:** Se efectuará un sábado en la mañana en el barrio, se colocarán en varios lugares en el parque debajo de los árboles estaciones para realizar las distintas actividades, de juegos de desplazamientos, juegos de agilidad mental y actividades gimnásticas. Se invitarán a los familiares y demás miembros de la comunidad.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué beneficios reporta la realización de actividades físicas planificadas?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que estará dedicada al Día Mundial de la Alimentación y en la cual se invitará al Médico de la Familia a realizar una charla interactiva relacionada con una alimentación sana.

Actividad # 9.

Nombre: el Día mundial de la Alimentación.

Objetivo: Elevar la cultura alimentaria de las personas de la tercera edad, teniendo presente las necesidades nutricionales de este grupo etáreo.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se realizará un breve intercambio en el que los abuelos expondrán sus criterios a cerca de los términos nutrición, alimentación sana y balanceada, para luego dar paso a la exposición del Médico de la Familia.
- **Ejecución:** Previa coordinación con el Médico de la Familia, el mismo desarrollará una charla interactiva con los abuelos en la cual se irán tratando temas de interés común relacionados con la nutrición.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a participar en la próxima, que estará dedicada la plantación del vivero que ellos mismos confeccionaron.

Actividad # 10.

Nombre: Cambiemos la imagen.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales, la cooperación, la camaradería y el control muscular del adulto mayor durante la realización de la actividad.

Desarrollo:

- **Motivación:** Se resaltarán la importancia de acciones como esta para cambiar la imagen de nuestro entorno y así contribuir al cuidado del Medio Ambiente.
- **Ejecución:** Previa coordinación con los integrantes del Círculo de Abuelos, se llevará a cabo la plantación de las posturas del vivero en jardines o parcelas previamente seleccionados por ellos mismos.

Conclusiones: Se realizarán a través de un intercambio con los abuelos en el que se abordarán las ideas siguientes:

¿Consideran ustedes que la actividad les ha sido provechosa?

¿Por qué?

¿Qué otras actividades similares cree usted que se pudieran realizar en nuestro Círculo de Abuelos?

Se le dará terminación a la actividad invitándolos a mantener una estrecha relación y vinculación con las actividades que se realicen en el Círculo de Abuelos, a fin de mantener una mejor condición de salud.

CONCLUSIONES.

1. El estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos realizado nos permitió fundamentar la posibilidad de darle solución a la problemática tratada a través de una propuesta de actividades físico-recreativas.
2. El diagnóstico realizado nos permitió corroborar que la baja incorporación del adulto mayor de la zona 12 de la circunscripción 12 del Consejo Popular Arroyo Blanco se debe a la poca planificación de actividades físico-recreativas, a la poca divulgación de las que se realizan y a la escasa motivación de los adultos mayores por la realización de las mismas.
3. La propuesta de actividades físico-recreativas diseñada para contribuir a la incorporación del adulto mayor de la zona 12 de la circunscripción 12 del Consejo Popular Arroyo Blanco al círculo de abuelos quedó conformada por diez actividades.

RECOMENDACIONES.

- Generalizar la presente propuesta de actividades físico-recreativas para contribuir a la incorporación del adulto mayor de la zona 12 de la circunscripción 12 del Consejo Popular Arroyo Blanco a los demás círculo de abuelos.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez Suárez, M.: "La comunidad familiar. Su influencia en la formación de Jóvenes y adolescentes". Trabajo para optar por el título de doctor en ciencias. Ciudad de la Habana, 1992.
2. Benitez, M.: La Familia: su papel en la vida de los ancianos. Serie monografía, CEDEM, Universidad de la Habana, 1989.
3. Carlos Marx. Ludwing Feuerbach y el fin de la Filosofía Clásica Alemana Ediciones Lenguas Extranjeras, Moscú, 1954
4. Colectivo de autores: "EL Juego como instrumento de recreación social" (Sao Paulo, Brasil, año 1997.
5. Daichman L- Abuso y vejez: victimización de los ancianos. Cuadernos de Gerona. Nº 4,5 y 6. 1989. Bs. As.
6. De la Cuesta, D.: "Funcionamiento familiar: Construcción y validación de un Instrumento". Trabajo para optar por el título de maestría de Psicología de la Salud. Ciudad de la Habana, 1994.
7. Díaz Palacios, M.E et all. "Resultados de la aplicación de una escala desvaloración socio familiar en atención primaria". Revista Especializada de Geriátría y gerontología, 29 (4): pág. 239-243, Julio, 1994
8. Engler, T. y M. Peláez. Más vale viejo. Washington: D. C.: Banco Interamericano de Desarrollo/Organización Panamericana de la Salud. 2002
9. Envejecimiento Activo: un marco político. OMS. Grupo Orgánico de Enfermedades no transmisibles y salud Mental. Departamento de Prevención De las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud. Envejecimiento y Ciclo Vital. Rev. Esp Geriatr Gerontol 2002; 37(S2): 74-105
10. Espinosa Brito, A.: "Temas de Geronto-Geriátría". Rev. Finlay, pág. 81-93, 1990
11. Fromn, E. et al. : "La familia". Ed. Península M. R. Barcelona, 1970, 13
12. Huenchuán Navarro, Sandra. Diferencias sociales en la vejez. Aproximaciones Conceptuales y teóricas. Santiago de Chile, noviembre de 2001.

13. Júbilo Comunicación. S.L. Mayores de Hoy. Derribando los Mitos sobre el envejecimiento. Publicación electrónica. 19, feb, 2006. España.
14. Losada Baltar, Andrés. "Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del Prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas Pautas para la intervención Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores 14.2004.
15. Martí Pérez, José: Obras Completas. La Habana, Editora Política, 1975. T9, p358
16. Melero Marco, Jusi, Buz Delgado, José (2002). "Modificación de los estereotipos sobre los mayores: análisis del cambio de actitudes". Madrid, IMSERSO, Estudios I+D+I, Nº 9. (Fecha de publicación: 8/05/2005).. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores. Nº 14. 2004.
17. Moraga, R.: "El apoyo social informal". En Azola, E. Et al (eds.). La atención de los Ancianos: Un desafío para los años noventa. Washington: Publicación Científica (456) OPS, 1994.
18. Pastor Padrillo, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, no 114: 79-81.
19. Pérez Aldo. El Tiempo y la Recreación en Cuba(Fotocopia
20. Quintero G.: Algunas cuestiones acerca del envejecimiento y la vejez. Facultad de Ciencias Médicas, La Habana, 1985.
21. Relación entre género y envejecimiento: Un enfoque sociológico. (Colectivo de Autores/as). Ediciones Nancea. Madrid. España, 1996
22. Rocabruno Medero, J.C.: "Evaluación del paciente geriátrico". En: Gerontología y Geriatria Clínica. Ed. Ciencias Médicas, La Habana, pág. 27-43, 1992.
23. Rodríguez A. Dimensiones psicosociales de la vejez, en Buendía J. Envejecimiento y psicología de la salud. Edit. Siglo XXI, España, 1994. 14

24. Ruiz, A.: "Criterios básicos para la terapéutica geriátrica". Geriátrica, 5:1-5. 1989.
25. Salgado, A.: Tratado de Geriatria. Ed. Salvat, Barcelona, 1996
26. Salgado de Zinder, T. González Vázquez, Jáuregui-Ortiz, Bonilla-Fernández. "No hacen viejos los años, sino los daños": envejecimiento y salud en varones rurales. Salud Pública de México / vol47, N°4, julio-agosto de 2005-
27. Sánchez Acosta María Elisa/Matilde González Guía. (2004).Psicología General y del Desarrollo. ED deporte.
28. Sara Arber, Jay Ginn (coord.) "Relación entre género y envejecimiento" Narcea, 1996
29. "Sigamos Activo para envejecer mejor". OPS/1999.
30. S Jolly. Género y cambio cultural Colección de Recursos de Apoyo. Institute of Development Studies. Julio de 2002 ISBN 1 85864 864 5.
31. Vega y Bueno. Desarrollo Adulto y Envejecimiento. Cap. 1.Edit. Síntesis, España.1996.
32. Vejez, Medicina y Prejuicios. Rev. Vertex. N°4. Bs. As. 1991.
33. Vejez, Medicina y Prejuicios. Rev. Vertex. N°4. Bs As. 1991. 28.- Rodríguez Boti, Regino: La sexualidad en el atardecer de la vida. Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 2003.
34. Viguera, Virginia: Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez. Edición Electrónica.
35. Wuachman, Pablo: "Tiempo libre y Recreación: Un Desafío Pedagógico" (Buenos Aires, Argentina, año 1993).

ANEXOS

Anexo 1. Guía de encuesta aplicada a la muestra seleccionada.

Objetivo: conocer sus características fundamentales, opiniones, gustos, preferencias, motivos, intereses y otros aspectos que fueron de vital importancia para la elaboración de la propuesta de actividades físico-recreativas.

Introducción: La presente encuesta forma parte de una investigación que se lleva a cabo en su zona con la que se pretende mejorar la incorporación del adulto mayor a la realización de actividad física planificada. Los datos que de aquí se emanen serán tratados con total confidencialidad. La veracidad de sus respuestas es de vital importancia para nuestro trabajo.

Pregunta 1

Marque con una X al sexo que pertenece: Femenino () Masculino ()

Pregunta 2

Rango de Edad: de 60 a 70 () 71 a 80 () Más de 81 ()

Pregunta 3

Enfermedades que padece: Diabetes () Hipertensión () Cardiopatías ()

Pregunta 4

Conoce usted la importancia que tiene la realización del ejercicio físico:

Si () No ()

Pregunta 4

¿Asiste frecuentemente al Círculo de Abuelos o a sus actividades planificadas?

Sí () No ()

Pregunta 5

En caso de respuesta negativa: ¿qué factores influyen en ello?

Poco tiempo libre () Poca planificación de actividades ()

Poca divulgación de las actividades () Poca motivación ()

Pregunta 6

Diga por orden de prioridad las actividades que a usted más le gustaría realizar:

- a) Visitas a lugares históricos ()
- b) Visita a lugares recreativos ()
- c) Actividades culturales ()
- d) Festivales de juegos de mesa ()
- e) Actividades bailables ()
- f) Festivales recreativos ()
- g) Excursiones ()
- h) Actividades políticas ()

Anexo 2. Guía de entrevista al técnico de recreación, a los presidentes de los CDR y a la trabajadora social

Objetivo: conocer la situación actual que presenta la realización de actividades físico-recreativas con el adulto mayor en la zona y su disposición para colaborar con la presente investigación.

Introducción: La presente entrevista forma parte de una investigación que se lleva a cabo en su zona con la que se pretende mejorar la incorporación del adulto mayor a la realización de actividad física planificada. Los datos que de aquí se emanen serán tratados con total confidencialidad. La veracidad de sus respuestas es de vital importancia para nuestro trabajo.

Cuestionario:

1. ¿Cómo considera usted la participación del adulto mayor a las actividades que se planifican por el círculo de abuelos?

___ Buena ___ Regular ___ Mala
2. En caso de respuesta negativa: ¿qué factores influyen en ello?
a) Poco tiempo libre () b) Poca planificación de actividades ()
c) Poca divulgación de las actividades () d) Poca motivación ()
3. ¿Estaría de acuerdo a colaborar con la aplicación de un conjunto de actividades físico-recreativas para el adulto mayor que contribuyan a su incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico en la zona?

Tabla para tabular el resultado de la entrevista.

Factores/Preguntas	1	2	3
Técnico de Rec.			
Trab. Social			
Presidente CDR 1			
Presidente CDR 2			
Presidente CDR 3			
Presidente CDR 4			
Presidente CDR 5			
Presidente CDR 6			

Anexo 3. Guía de observación.

Objetivo: conocer la situación actual que presenta la realización de actividades físico-recreativas con el adulto mayor en la zona.

Aspectos a observar:

- ¿Realizan actividades frecuentes en el Círculo de Abuelos?
- ¿Qué actividades?
- ¿Cómo es la participación de los abuelos?
- ¿Se les invita a participar en actividades fuera del Círculo de Abuelos o de la localidad?