



Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Tesis en opción al título de licenciado en Cultura Física

Programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No.3 Héroes de Girón del municipio Matanzas

Autora: Nailé Mederos Salgado

Tutor: Dr.C Eliseo Suárez García

Matanzas, 2019

Dedicatoria

A la Revolución Cubana que me dió la posibilidad de acceder al estudio y llegar a este acto hoy.

A mis padres que siempre me mostraron el camino a seguir y me acompañaron en cada momento; y en particular a mi mamá por su persistencia en adentrarme en los saberes a través de la ciencia.

A mis hermanos Rebeca y Jorgito; a mi querido sobrino Noah; espero ser un ejemplo para ellos.

A mi novio Yadiel, por apoyarme y acompañarme durante estos cinco de mi formación.

A mi abuela, tíos y primos por confiar en mi para hacer realidad este sueño.

Agradecimientos

Mis agradecimientos a todos aquellos que contribuyeron a que este trabajo fuera posible y que me dedicaron su preciado tiempo, en especial:

- A los profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas por sus enseñanzas durante mi formación.
- Al Dr.C Eliseo Suárez García y la Dr. C Mailé Salgado Cruz por su guía, comprensión y acompañamiento constante en el proceso de esta investigación.
- A mis queridos compañeros del grupo; por su amistad y entrega; en particular a: Wendy, Giselle, Yebiray y Meylin.

Resumen

La investigación está dirigida al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre de los adultos mayores, mediante las actividades físico - recreativas, su objetivo es elaborar un Programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No.3 Héroes de Girón del municipio Matanzas. Todo ello está dirigido a los profesores y activistas que atienden las actividades relacionadas con el adulto mayor, incluye actividades de carácter físico - recreativas, atendiendo a la metodología establecida por la Dirección Nacional de Cultura Física y Recreación. Para la recopilación de la información se emplean herramientas investigativas en el orden teórico: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y el enfoque sistémico estructural, entre los métodos empíricos fueron seleccionados: el análisis de documentos, la encuesta, entrevista y el criterio de especialistas; todo lo que se procesó a través de los métodos matemáticos. Como principales resultados alcanzados se destacan, el diagnóstico de los abuelos que asisten a la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio de Matanzas y a la trabajadora social; la elaboración del programa de actividades físico – recreativas. La investigación refleja soluciones prácticas que contribuyen a satisfacer las necesidades recreativas de la población estudiada.

Abstract

The investigation is directed to the study of different factors which make influence in the use of free time of old adults through physical and recreational activities. It's objective is to elaborate a physical and recreational Program of activated for old adults at the Grandparents house or Home No.3 Héroes de Girón, Matanzas municipality. All this is directed to teachers and promoters who pay attention to activities related to old adults, it includes activities of a physical and recreational character, paying attention to the methodology established by the National Direction of Physical Culture and Recreation. To collect the information research tools were used, from the theoretical point of view: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive and the structural systemic approach, among the empirical methods the author selected the analysis of documents, the survey, the interview, the specialist's criteria and the mathematical methods. As main results obtained can be mentioned the diagnosis of grandparents living at the home and to the social worker the elaboration of a physical and recreational Program, the investigation offers practical solutions which contribute to satisfy the recreational needs of the population studied.

Índice

Introducción.....	7
Capítulo I. Fundamentos teóricos-metodológicos sobre las actividades físico – recreativas	12
1.1 Actividades físico-recreativas. Conceptualizaciones.....	12
1.2 Actividades físico-recreativas en el adulto mayor.....	17
1.3 Programas de actividades físico - recreativas para el adulto mayor	23
1.4 Caracterización de la Casa de Abuelos No 3 Héroes de Girón del Municipio de Matanzas	32
Conclusiones parciales.....	33
Capítulo 2. Estrategia metodológica para la conformación del programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la Casa de Abuelos No 3. Victoria de Girón de Matanzas.	34
2.1 Muestra empleada en la investigación	34
2.2. Métodos y técnicas empleados en la investigación.....	34
2.3 Análisis de los resultados.	36
Conclusiones.....	59
Recomendaciones.....	60
Bibliografía.....	61
Anexos.....	66

Introducción

El desarrollo de la Ciencia y la Tecnología ha influido de forma progresiva en el desarrollo de las diferentes ramas de la sociedad, entre ellas la medicina; lo cual ha traído consigo un mejoramiento en la calidad de vida de las personas, previniendo y diagnosticando enfermedades que hasta hace poco tiempo se consideraban mortales; todo lo cual ha aumentado el promedio de vida de las personas de manera considerable, ocasionándose un envejecimiento poblacional en gran parte de los países.

La recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear, motivar y establecer nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado. Fernanda (2002).

Las personas que se mantienen físicamente activas tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Cuba no está exenta de esta problemática, hoy aproximadamente dos millones y medio de su población exceden los 60 años de vida y se cuenta con una esperanza de vida superior a los 75 años; por lo que constituye un reto para el país lograr que estas personas tengan una vida sana y puedan seguir aportando a la sociedad. Esta situación es una prioridad para el Estado cubano y para las autoridades locales, por lo que se buscan alternativas para mejorar las condiciones de este sector de la población; con énfasis en lograr que tengan una vida sana y que continúen incorporados a la sociedad. Lo cual queda refrendado en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el periodo 2016-2021; específicamente en el No. 119 “Garantizar la implantación gradual de la política para atender los elevados niveles de

envejecimiento de la población...Continuar estudiando este tema con integralidad” y en el No. 127 “ Fortalecer las acciones de salud con la participación intersectorial y comunitaria en la promoción y prevención para el mejoramiento de estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población”.

En la búsqueda de alternativas se han creado instituciones, como las casas de abuelos y asilos de ancianos; así como otras estructuras como círculos de abuelos que tienen como finalidad contribuir al cuidado y desarrollo de una vida sana de estas personas; lo que facilita que la familia pueda continuar realizando otras labores para contribuir a la construcción de nuestra sociedad Socialista.

En la tercera edad, la recreación, es un importante agente socializador que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Se debe presentar la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

Para la provincia de Matanzas también constituye una prioridad esta problemática; y se han creado estas instituciones que se encuentran ubicadas en las diferentes áreas para su atención por los órganos locales del Poder Popular, denominados Consejos Populares.

En la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas se realizan diferentes actividades de atención para preservar la salud de los adultos mayores, pero sin una idea intencionada a crear un sistema para mejorar la calidad de vida desde el punto de vista físico-recreativo; lo cual trae como consecuencia que estos adultos no dispongan de actividades recreativas organizadas que respondan a sus gustos y preferencias lo que constituye la **situación problemática**.

A partir de la situación antes planteada se identifica como **problema científico**: ¿cómo mejorar la calidad de vida desde el punto de vista físico - recreativo de los adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas?

Y como **Objeto de estudio**. El proceso de desarrollo de las actividades físico – recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.

Esta investigación tiene como **Objetivo general**: Elaborar un programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.

Para cumplir el objetivo de la investigación se darán respuesta a las **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades físico – recreativas que se desarrollan con los adultos mayores?
2. ¿Cuál es el estado actual de las actividades físico- recreativas que se desarrollan en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas?
3. ¿Qué actividades deben conformar la estructura y contenidos del programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas?

Sustentado en las preguntas científicas, se desarrollaron como **tareas de investigación**:

1. Valoración de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades físico – recreativas que se desarrollan con los adultos mayores.
2. Diagnosticar el estado actual de las actividades físico - recreativas que se desarrollan en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.

3. Estructuración del programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.

Para el cumplimiento de esta investigación se combinan métodos teóricos y empíricos que posibilitan dar cumplimiento al objetivo y a las preguntas científicas, tales como: análisis documental, histórico-lógico, análisis-síntesis, entrevista a informantes claves, encuesta. El procesamiento de la información se realiza a través del Microsoft Excel y el SPSS.

Como **contribución teórica** se presenta un análisis de la evolución y tendencia de las actividades físico-recreativas para los adultos mayores y la organización de un programa que incluye actividades variadas físico-recreativas que responden a las necesidades recreativas de los adultos mayores.

Como **contribución práctica** se entrega un programa de actividades físico-recreativas para los trabajadores sociales de la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas que contribuye a prepararlos para afrontar los cambios con una vida sana en función de tener una vejez feliz y productiva.

En el **ámbito social** esta investigación permitirá emplear el tiempo de las personas de la tercera edad para afrontar los cambios con una vida sana; mediante la realización de actividades físico-recreativas; además mejoraran las relaciones entre los participantes en las diferentes instituciones (casas de abuelos, asilos de ancianos, círculos de abuelos, universidad, etc.); así como con las personas que le rodean en el ámbito familiar y de la comunidad.

La tesis cuenta con introducción, capítulo I donde se exponen los referentes teóricos-metodológicos que sustentan la investigación, en el capítulo II se describen los métodos y técnicas que se emplearon, se presentan los resultados y la propuesta de solución al problema identificado, conclusiones, recomendaciones y anexos que contribuyen a una mejor comprensión de la investigación.

La investigación tributa al proyecto de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, la Interacción Social y responde a la terea, la Recreación Física en el entorno social y universitario de la Universidad de Matanzas, en correspondencia con la línea temática, estudios de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas, así como tributa al programa de la tarea vida.

Capítulo I. Fundamentos teóricos-metodológicos sobre las actividades físico – recreativas

En este capítulo se exponen los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la investigación; se asumen los principales conceptos, se particularizan las características del adulto mayor; elemento que constituye punto de partida para la elaboración del programa de actividades físico-recreativas.

1.1 Actividades físico-recreativas. Conceptualizaciones

La autora en la búsqueda bibliográfica realizada acerca de la temática a tratar: actividades físico-recreativas; se pudo constatar que existen varios términos como: recreación, tiempo libre, ocio, recreación física, que tienen puntos de contacto en común; por lo que esta investigadora considera necesario tomar posición con respecto a estos.

El investigador Pérez (2010) refiere que “... recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre...” al analizar este concepto se asume que es un proceso que se materializa 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 cómo desean recrearse.

Este mismo autor describe entre las principales características de la recreación en todas sus formas son las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

En lo concerniente al concepto de tiempo libre; Carlos Marx citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar "... el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción..."

Otros autores como Ramos (2014) señalan que tiempo libre es el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Estos investigadores coinciden en la relación existente entre tiempo libre y ocio; por lo que a los efectos de esta investigación se conceptualiza que es el ocio.

El ocio es una categoría que entra en relación directa con el tiempo "libre", ya que es tratada como el extracto del tiempo "realmente libre" en el cual, supuestamente, los individuos desarrollan actividades que no estarían relacionadas, ni directa ni indirectamente, con las labores productivas: tiempo del cual el individuo dispondría con entera libertad. López (2012)

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

La Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el

contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad, ella juega un importante papel en la salud de la población, y en el caso de Cuba constituye una actividad preventiva.

Nuestra realidad médico-social, que ha dado pasos de gigantes en estos años en la formación de un Sistema Nacional de Salud que cubra el 100% de la población en todos sus niveles de atención y que durante estos años ha alcanzado éxitos increíbles en la erradicación de enfermedades que llegaron a ser endémicas, que ha alcanzado elevados índices en la prevención y control de otras; sin embargo presenta algunos índices, que sin llegar a constituir rangos fuera de la escala universal, son preocupantes desde el punto de vista de la salud de la población, ejemplo de esto son los siguientes datos:

Según estadísticas recientes las enfermedades cardiovasculares representan aproximadamente el 36 % de las causas de mortalidad en el país las que constituyen desde hace algunos años la primera causa de ella.

Entre los 15 y 49 años de edad, las muertes por enfermedades del corazón representan aproximadamente el 20% entre las principales causas y de 50 años o más fueron alrededor de un 40% de entre las principales causas y la primera entre ellas. Los factores de hipertensión arterial, según últimos estudios demuestran que se encuentran incorporados en aproximadamente el 17% de la población mayor de 15 años y en las zonas urbanas, este índice alcanza alrededor del 20%.

Los accidentes cerebro vasculares son actualmente la tercera causa general de muerte en el país y junto con las enfermedades del corazón constituye más del 50% de ellas.

Ligado a estas enfermedades, que junto con otros factores como son el lógico desgaste natural del organismo, como aparecen asociados factores que parecen ser comunes a todos ellos:

- 1.- Sedentarismo
- 2.- Obesidad
- 3.- Ansiedad
- 4.- Hábito de fumar, entre los principales.

No cabe dudas de que algunos de estos factores son producto de todo un proceso histórico en la formación de hábitos de vida, de alimentación, etc. y que otros son productos de la lógica agitación y compulsión que produce la vida moderna, sobre todo en una sociedad como la nuestra que construye un proyecto social desde condiciones muy difíciles. A esto se asocian otras enfermedades de tipo psíquico o neurótico a los inquietantes índices de suicidios y accidentes, que demuestra como la compulsión de la vida social urbana, provoca enfermedades propias de su desarrollo.

Dentro de este panorama resaltan los favorables cambios ocurridos en el estado de salud de la población cubana en las tres últimas décadas, los cuales son expresión de la alta prioridad y los esfuerzos realizados por nuestro país en la esfera social y en la transformación cualitativa del nivel de vida de sus ciudadanos; que hoy cuentan con una alta esperanza de vida. Agrupar las acciones encaminadas a la lucha contra estas causas de muerte es perfectamente posible, pues ellas tienen factores precursores y condicionantes comunes que pueden modificarse si se actúa con la realización de las actividades que contribuyan a mejorar la salud y calidad de vida de su población.

Para Pérez (2010), la Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo

de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto; la cual en la práctica se materializa en la realización de actividades.

De acuerdo con López y otros autores (2012) coinciden en que las actividades físico - recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

En general las actividades físico recreativas ayudan o benefician en:

- 1.- Una forma de ocupar creativamente el tiempo libre.
- 2.- La satisfacción de las necesidades de movimiento.
- 3.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 4.- Aumentar la capacidad de respiración.
- 5.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 6.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 7.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva.
- 8.- Ayudar a las funciones de eliminación.
- 9.- Disminución de la mortalidad en personas de edad laboral.

10.-Disminución del número de retirados por enfermedad y su correspondiente disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.

Son estos elementos los que nos llevan a plantear la importancia que tiene la realización de actividades físico - recreativas en la salud de la población y por consiguiente, en Cuba, ella forma parte del objetivo general del Sistema Nacional de Salud, en la medida que estas actividades se planifiquen, se difundan y amplíen su campo de acción, esto irá en un mayor beneficio para la salud de la población; y en particular para el adulto mayor, que representa más de un 20% en nuestro país.

1.2 Actividades físico - recreativas en el adulto mayor

Cuando se van a planificar y organizar actividades físico - recreativas, la edad es uno de los aspectos particulares más importantes, pues nos determina qué tipo de actividad se va a realizar, con qué frecuencia e intensidad.

El hombre, a lo largo de la historia, se ha planteado dos problemas básicos en torno a la vejez, el primero referido a cuáles son las ventajas e inconvenientes inherentes a la misma y el segundo, el cómo se puede impedir el proceso de envejecimiento. También es indudable que no hay concepciones únicas, definitivas, sino más bien opuestas y variables a lo largo de la historia y de las culturas respecto a este tema.

En la cultura griega, romana, musulmana de la Edad Media, durante el período del Renacimiento, la visión de la vejez era muy pesimista. En la época actual existen dos teorías contrapuestas respecto al envejecimiento: la teoría de la actividad y la teoría de la desvinculación, la primera parte de que el buen envejecer está asociado a mantenerse activo y útil a la sociedad, ya que son precisamente la inactividad y la pérdida de los contactos sociales las que provocan la inadaptación del anciano; mientras que la segunda defiende el punto de vista contrario, sosteniendo la hipótesis de que la persona de edad desea ciertas formas de aislamiento social y una reducción

de los contactos sociales, sintiéndose feliz y satisfecha cuando lo logra. Proponen los autores de esta teoría dejar descansar al anciano para que, replegándose sobre sí mismo, desaparezca progresivamente. Una solución de compromiso entre ambos puntos de vista ha dado lugar a la teoría de la desvinculación diferencial. Ésta reconoce a la vez las disminuciones propias de la edad y la necesidad de permanecer activo, comprometido con la vida durante la vejez.

El adulto mayor en el mundo de hoy.

Es criterio de la autora que el Adulto Mayor es una persona que ha alcanzado madurez, los años vividos le han proporcionado la experiencia suficiente para solucionar de forma sabia cualquier situación, aunque físicamente agotado su organismo no responde igual, que en su juventud por todos los cambios que le han ocurrido.

A las personas que rebasan los 65 años de edad se les llama ciudadanos mayores, personas de la edad dorada, personas de edad avanzada, ancianos, personas más viejas, personas de años de cosecha, personas en el crepúsculo, personas cronológicamente dotadas, personas de la tercera edad y adulto mayor; término con el cual se trabajara en esta investigación.

El envejecimiento humano es un proceso dinámico y progresivo, que viene siendo observado en el mundo entero, es un hecho que constituye un desafío para la humanidad en general. Una de las pérdidas más sensibles con el transcurso de la edad lo es para el hombre la reducción de su capacidad motriz. El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo proponen.

Durante la etapa productiva del adulto prima el culto al trabajo, mientras que en la ancianidad pudiera ser el culto al ocio. La recreación para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor se justifica, porque ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre que

antes ocupaba en el trabajo, aprende a recrearse y a sentirse verdaderamente confortable, tanto física como espiritualmente.

Está demostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante en el que se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros así como participar en actividades de diversa índole.

En el adulto mayor hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades físico - recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales.

Envejecer adecuadamente permite gozar del entorno dentro de las capacidades a pesar de las limitaciones del anciano. La adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extra familiares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende, desarrollar actividades físico - recreativas en su tiempo libre los aleja de las preocupaciones por envejecer.

En Cuba, al igual que en el resto del mundo existe un envejecimiento poblacional, cuyas cifras de adultos mayores crece a cada día; la atención a estas personas constituye un reto no solo para la familia sino para la sociedad en general. En este sentido el Estado y el Gobierno han tomado un grupo de medidas que posibilitan la convivencia de estas personas en un entorno agradable donde se generan relaciones, se atienden por personal especializado; tal es el caso de las casas de abuelos, asilos de ancianos; entre otras instituciones.

Si bien envejecer es una parte inevitable de la vida, la depresión no debe formar parte de la vida del adulto mayor, de ahí que en las relaciones con ellos, en estas instituciones es importante tener en cuenta:

- Las limitaciones físicas de este segmento de población.
- Las preferencias individuales y respetarlas. Las personas mayores tienden a ser menos dóciles a los cambios de estilo de vida, a adoptar nuevos hábitos o a hacer cosas que otras personas de su edad disfrutaban mucho).
- La fragilidad de ellos. Una persona mayor con una autoestima frágil puede interpretar expresiones de aliento y estímulo bien intencionadas como una prueba más del deterioro de su estado. Otros pueden molestarse ante cualquier intento de intervención.

En la bibliografía consultada se identificaron un conjunto de aspectos a tener en cuenta para la selección de las actividades físicas recreativas a realizar con los adultos mayores; las cuales se relacionan a continuación:

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta

las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Así como es importante tener en cuenta por la personas que trabajan o atienden a los adultos mayores los aspectos relacionados anteriormente; también se debe tener en consideración cuando se van a realizar actividades físicas; en primer lugar debe estar presente personal especializado, tanto médico como en lo referido a instructores; y que existen principios para este tipo de actividad que no pueden obviarse; tales como:

- Principio de la generalidad o variedad: se debe cambiar constantemente el tipo de actividades: caminar, bailar, jugar, trotar, gimnasia, bicicleta; y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).
- Principio del esfuerzo: practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
- Principio de regularidad: como norma, por lo menos tres veces por semana, idealmente cinco, y con un mínimo de 25 minutos diarios y máximo de 45.
- Principio de progresión: la ley metodológica: de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil, y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
- Principio de recuperación: descansar y dormir bien, después que se trabaja, sobre todo si se hace ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado, desacelerar. Si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.
- Principio de idoneidad: no hacer lo que no se sabe, estudiar y prepárese para trabajar con los adultos. Un programa de adulto mayor, debe decir sí al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad y a la flexibilidad y cuidado, con la velocidad y a la fuerza.
- Principio de individualización: no hay programa tipo, para todos los adultos mayores..

La práctica regular del ejercicio físico ejerce cambios y transformaciones en los diferentes órganos y sistemas del organismo del adulto mayor, con influencia sobre él.

- Sistema nervioso. Se manifiestan transformaciones positivas en el control equilibrio y velocidad de los diferentes procesos orgánicos. La coordinación y los reflejos mejoran, el stress disminuye así como los estados emocionales.
- Nivel cardiovascular. Estructuralmente se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos leucocitos y linfocitos. Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar la actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas, grasas en las paredes de las arterias, aumenta su elasticidad y mejora la circulación.
- Nivel respiratorio. Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, se amplía el volumen de la respiración, disminuyendo el número de respiraciones por minutos etc., y en general, mejora la actividad respiratoria. La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- Nivel muscular. Aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora la coordinación motriz.
- Nivel óseo y articular. Produce mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación, cartílagos y ligamentos etc.

- Nivel metabólico. La actividad física hace aumentar el DHL grasa buena y disminuye el LDL grasa mala, mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.
- Nivel psicosocial. Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diversos tipos y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

Todos los elementos antes mencionados son necesarios tenerlos en cuenta cuando se van a elaborar programas de actividades físico recreativas para el adulto mayor; en ese sentido otro elemento que no puede obviar para dar respuesta a los requerimientos anteriores es la realización de un diagnóstico para conocer las particularidades e individualidades de cada adulto mayor.

1.3 Programas de actividades físico - recreativas para el adulto mayor

El error más común que comete al impartir clases u organizar actividades físico recreativas con personas adultas es el relacionado con la traslación de las actividades de los niños y jóvenes a este grupo. La metodología de impartir clases a personas adultas es por tanto totalmente diferente.

Como escribió W.Humen citado por Pérez (2010) "Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud". Son más cerrados en sí mismo, muchos de ellos justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física. Esto constituye el motivo principal de no participar en las actividades físico recreativas.

Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la Recreación Física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela de los grupos recreativos juveniles. Las personas adultas vienen a un centro recreativo, por su propio interés en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

El instructor que debe conducir el trabajo con los adultos no tiene dificultades con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Para que las actividades cumplan su objetivo esencial, es decir que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad. Es importante cumplir tres reglas básicas:

1. Participación sistemática.
2. Que exista un mismo nivel de dificultad.
3. Los ejercicios deben ser no muy simples pero posibles realizar por todos.

Los adultos mayores, en ocasiones, no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas así tienden en ocasiones a abusar de sus posibilidades reales, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores a los adultos no se les debe corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario a utilizar debe ser adecuado, que se sientan cómodos, solo es necesario que no limite en el movimiento en el caso de la realización de actividades físicas.

Con relación la intensidad y duración, las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad pero no muy largas.

Para Pérez, A. (2010) un programa es "...un plan de actividades ordenadas y sistemáticas...", a lo cual esta investigadora le agrega que tiene un objetivo definido; este mismo autor refiere que un plan no es más que "... la organización de actividades específicas, determinadas por necesidades e insuficiencias detectadas, y que se planifican con una estructura detallada para darles cumplimiento, siendo controlada su ejecución...".

Es difícil hablar de un programa físico - recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, casas de abuelos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado. Es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales. Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico – recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico.

Un aspecto importante a tener en cuenta para el cumplimiento del programa es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

Pérez (2010) refiere que los programas se pueden clasificar de acuerdo con tres criterios: su temporalidad, la edad de los participantes y su utilización; la cual se expone a continuación:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- Programa quincenal
- Programa anual (calendario)
- Programa trimestral (temporada)
- Programa mensual
- Programa semanal
- Programa de sesión

b. Según la edad de los participantes

- Programa infantil
- Programa juvenil
- Programa de adultos
- Programa para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- Programa de uso único
- Programa de uso constante.

En el caso de la investigación que se presenta es un programa anual (calendario) para los adultos mayores y para el uso contante. Además esta investigadora plantea que es necesario realizar diagnósticos sistemáticos que posibiliten la actualización del mismo de acuerdo a las características de los participantes.

Este mismo autor Pérez (2010), define que todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos o elementos:

- Portada
- Tabla de índice y contenido
- Generalidades del programa... ¿De qué trata?
- Fundamentación... ¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos...¿Para qué

- Metas... ¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional... ¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- Estrategia... ¿Cómo?
- Recursos... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad... ¿Será posible?
- Calendario... ¿Cuándo?
- Anexos
- Apéndices

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar, explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento procediéndose a la aprobación, que es cuando estará en condiciones para realizarse.

En las indicaciones para la realización de actividades físico recreativas con el adulto mayor elaboradas por Suárez, E. (2013) se refieren actividades que deben estar incluidas en los programas; las cuales se relacionan a continuación:

1. Gimnasia de mantenimiento. Aquí se realizaran todas actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica. Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios: Estático y Dinámico.

c) Coordinación. Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo.

Con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad. Reacción y Traslación

f) Tonificación Muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como Mínimo.

2. Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

3. Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

4. Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

5. Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmante, los ejercicios

respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Además se deben incorporar en el programa actividades en las cuales podrán participar en compañía de sus amigos familiares, ya que las mismas se ajustan a todas las edades. Entre ellos están:

1. Juegos pasivos: También llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los abuelos, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).

2. Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debate y participación al concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los Círculos de Abuelos.

Este mismo autor refiere tener en cuenta las siguientes Indicaciones metodológicas al momento de desarrollar las actividades físico-recreativas:

- Antes de iniciar cualquier tipo de Actividad Físico- Recreativas debe consultar un médico y realizarse el chequeo respectivo.
- Ejecutar en lugares frescos y de terreno regular, preferiblemente al aire libre. En días lluviosos u oscuros no ejecutar la actividad al aire libre, si no en lugares techados y con buena ventilados e iluminación.
- Es necesario beber agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.
- Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.

- La intensidad de las actividades no deberá interferir con la respiración, como para que le impida poder hablar mientras se hace el ejercicio, ni causar mareo o dolor en el pecho.
- Antes y después de cada actividad de resistencia debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento o enfriamiento, respectivamente.
- Se debe utilizar ropa apropiada para evitar un choque de calor, o hipotermia y zapatos cómodos y estables.
- Es muy importante llevar una estrecha relación con el médico que atiende a los adultos mayores; dar confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobreprotección; ser receptivo ante propuestas y una constante búsqueda bibliográfica sobre el envejecimiento y temas relacionados.

En la revisión bibliográfica realizada acerca de los programas de actividades físico - recreativas se pudo apreciar que existe coincidencia entre diferentes autores: Pérez (2010), Báez (2008) y Suárez (2013) en que este cuenta de diferentes etapas; esta investigadora las agrupa en las siguientes: elaboración, instrumentación y ejecución, evaluación y control; y ajuste. (Figura 1).

Etapas Programas Actividades Físico Recreativas

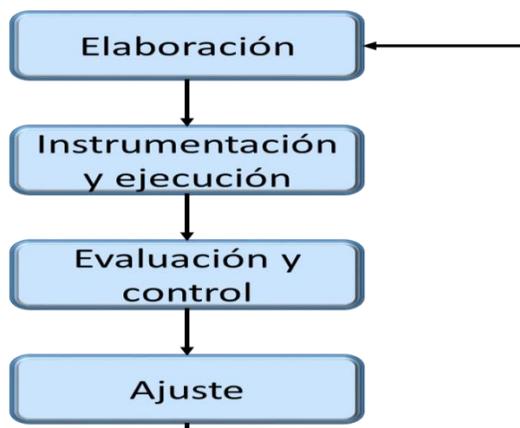


Figura 1. Etapas para la realización de programas de actividades físico - recreativas

Fuente: Elaboración propia.

En la etapa de elaboración se realiza el diagnóstico que posibilita confeccionar el plan adecuado a las características del grupo y a las individualidades; en el cual se deben tener en cuenta todos los aspectos referidos con anterioridad.

La instrumentación del programa es proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución) que es donde se lleva a cabo el programa por medio de promotores, profesores, animadores, líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y a los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación, encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, pero es una de las fundamentales fases para el proceso de la programación.

La etapa de evaluación y control permite comprobar la efectividad del programa, se detectan las deficiencias y problemas que pueden presentarse. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En esta etapa se valora y se mide las actividades realizadas así como la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones, aplicando las medidas necesarias. El control es una forma de medir y formular nuevos planes o programas. A través del control se recolectan datos y se conoce como se está realizando el programa.

La evaluación como proceso requiere de tres fases:

- Recolectar la información adecuada.(medición)
- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Para hacer los reajustes a los programas se requiere tener la información necesaria, las cuales se obtienen de la etapa anterior; lo cual posibilita realizar los reajustes necesarios al programa.

1.4 Caracterización de la Casa de Abuelos No 3 Héroes de Girón del Municipio de Matanzas

Para realizar la caracterización de la Casa de Abuelos No 3 Héroes de Girón se tomaron como indicadores: la función social, la ubicación, caracterización de los adultos mayores y de las actividades que realizan; así como de los trabajadores vinculados con su atención.

a) Función social de la casa de abuelos y ubicación

La Casa de Abuelos es en sí una institución social que brinda atención integral diurna a los ancianos carentes de amparo filial en absoluto o de familiares que puedan atenderlos durante el día, teniendo como características desde el punto de vista funcional que se les dificulta la realización de las actividades de la vida diaria instrumentada y que mantengan las capacidades funcionales básicas para realizar las actividades de la vida cotidiana; lo que constituye su función social.

En el Consejo Popular de Peñas Altas del municipio Matanzas, al cual pertenece el Reparto Reynold García, más conocido como Reparto Pastorita, se encuentra ubicada la Casa de Abuelos No. 3 Héroes de Girón; en la calle 137 % 142 y 144. Es una instalación que en sus inicios era una vivienda familiar, la que se modificó para cumplir con esta función social y dar respuesta a las necesidades de atención a estas personas en la zona antes mencionada.

Conclusiones parciales

La realización de actividades físico - recreativas en el adulto mayor contribuyen a mejorar su calidad de vida; lo prepara para afrontar los cambios que se producen en el envejecimiento.

Las actividades físico - recreativas a planificar y realizar con el adulto mayor requieren del cumplimiento de un grupo de requisitos y principios para lograr los objetivos propuestos; entre ellas: valorar de forma permanente las características de cada uno y respetar sus individualidades; entre otras.

Capítulo 2. Estrategia metodológica para la conformación del programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la Casa de Abuelos No 3. Victoria de Girón de Matanzas.

En este capítulo se describen los métodos, técnicas y herramientas empleados para la constatación del estado actual acerca de las actividades físico-recreativas en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del Municipio Matanzas y de las características de las personas de la tercera edad que asisten a la misma; elementos que posibilitan realizar la propuesta de programa de actividades físico-recreativas a realizar para dar respuesta al diagnóstico.

2.1 Muestra empleada en la investigación

La muestra empleada en la investigación abarca a 20 adultos mayores de 65 años que representa el 100%, y una trabajadora social para un total de 21 personas pertenecientes a la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del Municipio de Matanzas, también trabajaron en la investigación 4 profesores de recreación que contribuyeron a validar las actividades que se planificaron en el programa como especialistas.

El criterio de selección fue intencional que tiene como ventajas que la selección de la muestra sea controlada por la investigadora.

2.2. Métodos y técnicas empleados en la investigación

El caudal de información acerca de los métodos y técnicas de investigación es muy amplio y diverso, cada autor al tratar la temática le imprime un sello personal; por ello, para seleccionar los métodos y técnicas se tomó como punto de partida, los objetivos que se perseguían con la investigación.

El método empleado sistemáticamente es el análisis documental que tiene como objetivo, de acuerdo con Saladrigas (2002) "...el análisis de cualquier objeto físico que constituya el registro de conocimiento...", y se utilizó con el fin de determinar los aspectos y concepciones que permitieron desarrollar el marco teórico conceptual; la

caracterización de los adultos mayores de la casa de Abuelos No. 3, la selección propiamente de los métodos a emplear y la obtención de los datos que posibilitaron la caracterizar las actividades físico - recreativas para estas personas.

Métodos teóricos.

Analítico-sintético. Para el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades recreativas en el adulto mayor, así como la valoración de los instrumentos aplicados, que fue de gran utilidad para el estudio de la bibliografía consultada.

Inductivo-deductivo. Permitió estudiar las particularidades de las actividades recreativas relacionadas con el adulto mayor, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicación del programa de actividades.

Histórico-lógico. Permitió evaluar los antecedentes, la evolución histórica de las actividades recreativas con el adulto mayor, principios y definiciones, lo cual facilitó analizar la evolución del programa de actividades de modo que se apreciará la historicidad del problema objeto de estudio y sus propuestas de solución.

Enfoque sistémico estructural: permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional y la confección del programa de actividades.

Métodos Empíricos.

Dentro de los métodos empíricos fueron utilizados:

El análisis de documentos: Se empleó en la revisión de documentos curriculares para adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio sobre las deficiencias que presenta los programas que se disponen para el adulto mayor.

La encuesta: se aplicó a 20 adultos mayores de 65 años, con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias por las actividades que se ofertan, ésta

se estructuró de forma mixta con preguntas abiertas y cerradas.

La entrevista: se aplicó de tipo individual y semi-estandarizada con el objetivo de conocer el criterio sobre la organización de las actividades que se desarrollan en la casa de abuelos.

El criterio de especialista: se utilizó para comprobar la validación del programa de actividades recreativas para los adultos mayores desde el punto de vista teórico, participando en el mismo 4 profesores, estos fueron escogidos atendiendo a su experiencia profesional como docentes, conocimientos e investigaciones realizadas sobre el tema.

Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa Excel, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de Windows.

2.3 Análisis de los resultados.

Resultado de las encuestas

Para diagnosticar las características de los adultos mayores de la Casa de Abuelo No 3 Héroes de Girón, así como su disposición, gustos y preferencias para la realización de actividades físico- recreativas se aplicó una encuesta (20 personas), la cual aparece en el anexo 1. A continuación se describen los resultados de la misma:

Con relación a la caracterización de los adultos mayores y de las actividades que se realizan en la Casa de Abuelos No. 3 Victoria de Girón del Municipio Matanzas se pudo comprobar los grupos de edades se comportaron de la siguiente forma:

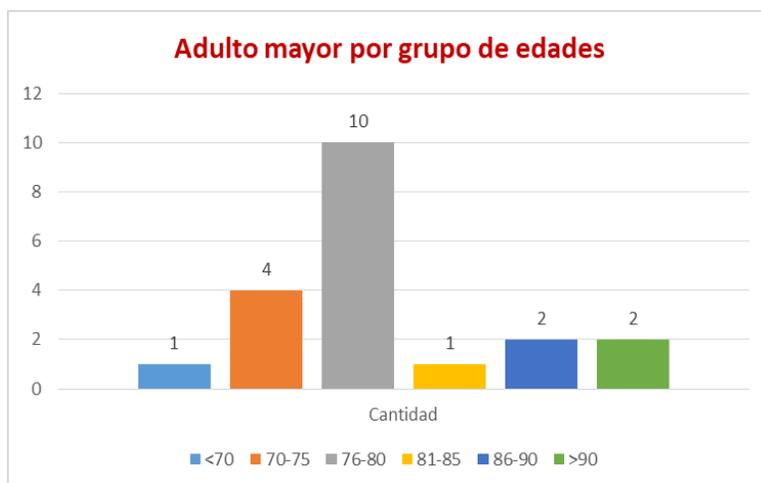


Figura 2. Cantidad de adultos mayor por grupo de edades en la Casa de Abuelos No. 3 Victoria de Girón del Municipio de Matanzas.
Fuente: Elaboración propia.

Como se puede apreciar en la figura anterior la mayor cantidad adultos mayores están entre 76 y 80 años; en el resto de los grupos de edades existe disparidad; estos aspectos son necesarios tenerlos en cuenta en la propuesta de programa y en las etapas de este.

Otra característica que es necesario visualizar en el programa de actividades físico - recreativas para el adulto mayor de la casa de abuelos No 3. Victoria de Girón; es el sexo; pues este tiene gran incidencia en la tipología de las propuestas de actividades que se realizarán. (Figura 3). En este caso existe un predominio del sexo femenino (12) con respecto al sexo masculino (8).

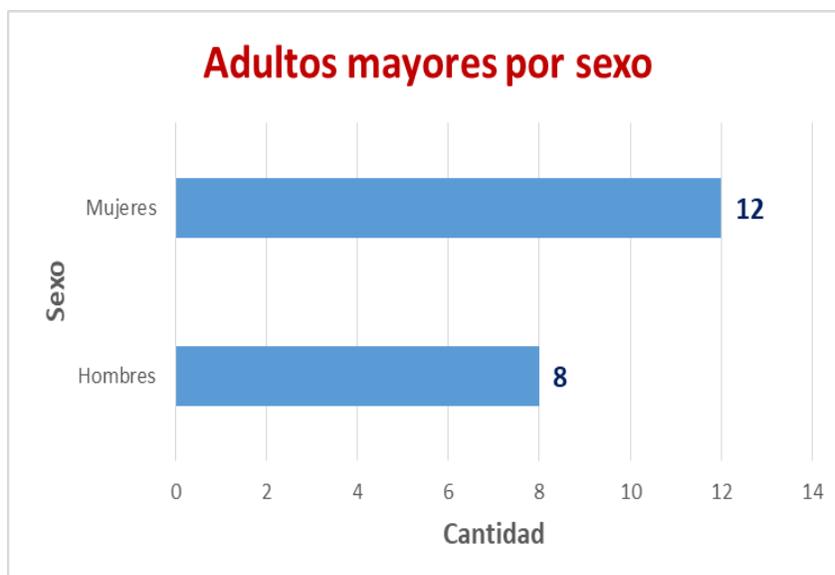


Figura 3. Adultos mayores por sexo.

Fuente: Elaboración propia.

En lo referido al nivel de escolaridad, de los 20 adultos mayores; cuatro son universitarios; seis preuniversitario, cinco secundaria y cinco primaria; por lo que el 50% de ellos tienen como mínimo nivel preuniversitario, lo cual se muestra en la Figura 4.

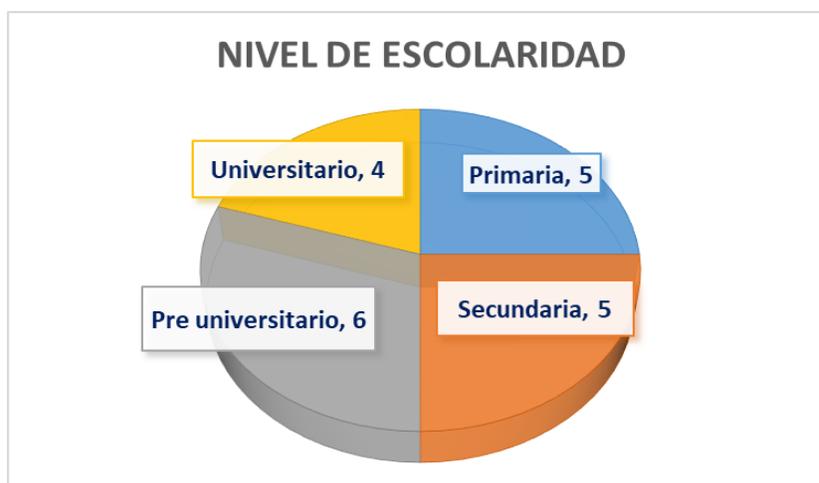


Figura 4. Nivel de escolaridad del adulto mayor en la Casa de Abuelos No 3 Victoria de Girón del Municipio de Matanzas.

Fuente: Elaboración propia.

Este indicador debe tener una influencia en el nivel de aceptación del adulto mayor en relación a las actividades físico - recreativas del programa que se proponen.

Dentro de los factores que inciden el estado de los adultos mayores para la realización de estas actividades están los factores psicosociales; en particular los referidos: convivencia, tratamiento que reciben en el hogar y la posición que ocupan; lo que se puede observar en la figura 5.

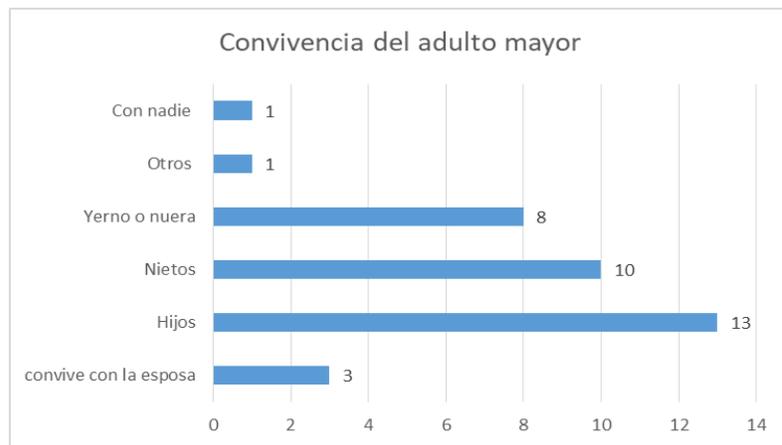


Figura 5. Convivencia de los adultos mayores de la Casa de Abuelos No. 3 Héroes de Girón.

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede apreciar en la figura anterior existe una convivencia de hasta tres generaciones y con otras personas que constituyen familia pero no como línea sanguínea directa: lo cual tiene una influencia en estos adultos mayores. Aunque en lo referido al lugar que ocupan en su domicilio refieren por mayoría que son importantes y se tienen en cuenta – Figura 6 -; lo que permite inferir la existencia de estados de ánimos favorables y positivos para la realización de actividades físico recreativas y compartir en el grupo de la casa de abuelos.

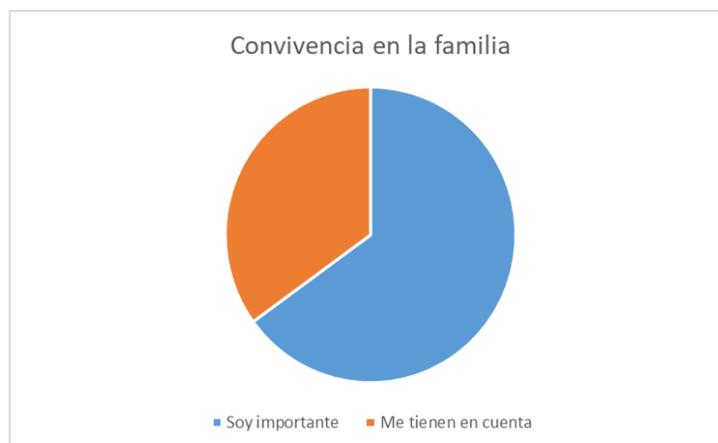


Figura 6. Convivencia en la familia.

Fuente: Elaboración propia.

Actividades en la casa de abuelos

Para valorar esta se tuvo en cuenta los siguientes indicadores: disposición a participar en las actividades, condiciones para su realización.

En lo respectivo a la disposición para la realización de las actividades físico - recreativas en la casa de abuelo No 3, estos manifiestan por mayoría (19) que le gustaría que se implementaran este tipo de actividades; solo uno refiere no lo interesa participar en estas actividades porque no le gusta.

En la encuesta realizada existe concordancia en lo expresado por los adultos mayores y trabajadores en relación a la existencia de condiciones para la realización de las actividades físico - recreativas.

Con respecto a la frecuencia de realización de estas actividades, no existe consenso acerca de un criterio, aunque la mayor coincidencia está en que se deben realizar estas dos o tres veces en semana. Ver Figura 7.

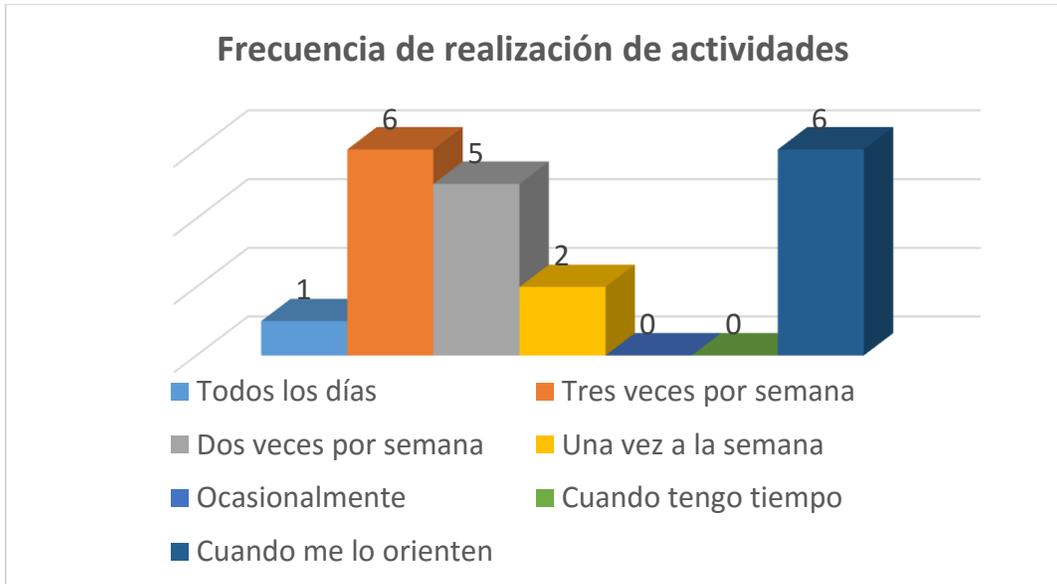


Figura 7. Frecuencia de realización de las actividades físico recreativas.
Fuente: Elaboración propia.

En relación a las actividades a realizar (Figura 8) existe una mayor coincidencia en lo que expresan los adultos mayores: actividades ejercicios físicos, oír música, actividades humorísticas, juegos de mesa y actividades bailables o culturales



Figura 8. Actividades físico - recreativas que les gustaría realizar.
Fuente: Elaboración propia.

Como resultado de la encuesta realizada a los adultos mayores de la Casa de Abuelos No 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas se identifican como elementos a tener en cuenta en la elaboración del programa de actividades físico - recreativas los siguientes:

- La mayor cantidad de adultos mayores se encuentran entre 76 y 80 años de edad.
- Predomina el sexo femenino (12).
- Existe un alto nivel de escolaridad (más del 50% tiene preuniversitario), lo que favorece la realización de las actividades.
- Existe un nivel de convivencia y de aceptación en sus viviendas que favorece el estado anímico y general para la realización de las actividades.
- Los adultos mayores tienen disposición para la realización de actividades físico recreativas.
- Existe coincidencia en realizar estas actividades con una frecuencia de dos a tres veces en la semana; así como a que se incluyan: ejercicios físicos, música, humor, juegos de base y baile.

Resultados de la entrevista a los trabajadores vinculados con la atención a los adultos mayores en la Casa de Abuelos No. 3 Héroes de Girón

En este caso se realizó una entrevista a la trabajadora social (Anexo 2), la cual interactúa directamente con los adultos mayores en la realización de actividades; los resultados se expresan a continuación:

La compañera es Licenciada en Rehabilitación Social y Ocupacional, tiene 26 años de experiencia en esta labor; en lo concerniente a la realización de actividades físico - recreativas en la casa de abuelos refiere que ocasionalmente se hacen: talleres literarios, ejercicios físicos, excursiones, caminatas, promoción de salud y otras; pero sin una idea intencionada a verlas como un sistema de actividades que conforman un programa que dé respuesta a un diagnóstico.

Existe reconocimiento por implementar un programa de actividades físico - recreativas, se reconocen los beneficios que pueden brindar el mismo, y que además la institución cuenta con las condiciones necesarias para su implementación; así como existe coincidencia en la propuesta de actividades a incluir en el programa: físicas, culturales, juegos de mesa y recreativas.

A partir de los fundamentos teóricos metodológicos enunciados en el capítulo 1, referidos a las características del adulto mayor, los principios a cumplir en la realización de actividades físico - recreativas y los resultados del diagnóstico realizado se propone un programa de actividades.

2.4 Presentación del programa de actividades físico - recreativas para el adulto mayor de la Casa de Abuelos No 3. Héroes de Girón del municipio Matanzas.

Generalidades del programa.

Las casas de abuelos y asilos de ancianos; así como otras estructuras como círculos de abuelos se han creado como alternativas que tienen como finalidad contribuir al cuidado y desarrollo de una vida sana de estas personas; lo que facilita que la familia pueda continuar realizando otras labores.

El programa que se presenta está dirigido a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos No 3. Héroes de Girón del municipio Matanzas, el mismo se refiere al desarrollo, aplicación de ejercicios y actividades recreativas como una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez, así como para motivar, establecer nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida, a mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas las cuales son de mucho significado, para que estos puedan satisfacer las demandas recreacionales y espirituales.

Para el adulto mayor, las actividades recreativas se han convertido en un importante agente socializador que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno, las actividades que se presentan responden a una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana, respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz.

Los objetivos del programa se enmarcan en:

- Alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del adulto mayor.
- Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices.
- Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

Estructura organizativa y funcional.

Las actividades recreativas planificadas se vincularan con actividades políticas y culturales, estas se realizaran 3 veces a la semana y algunos fines de semanas.

N°	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsables
1	Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos	Lunes y miércoles.	9:00 am a 3:00 pm	Áreas seleccionadas.	-	Médicos, profesores, trabajadores sociales y activistas.
2	Clases físicas	Lunes, Miércoles y Viernes	9:00 am	Áreas seleccionadas.	-Medios alternativos,	Profesores y activistas.

N°	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Respon- sables
					elaborad os por los propios participan tes.	
3	Celebración de cumpleaños colectivos y de fechas históricas.	Fines de semana, mensual.	10:00 am	Áreas seleccionadas	Medios elaborados por los participantes	Profesores, activistas, invitados y abuelos.
4	Celebración de Fiestas por el día del médico.	Día del médico	10:00 am	Áreas seleccionadas	Medios elaborados por los participantes	Profesores, médicos, activistas, invitados y abuelos.
5	Celebración de fiestas por el día del Educador.	Día del Educador	10:00 am	Áreas seleccionadas	Medios elaborados por los participantes	Profesores, médicos, activistas, invitados y abuelos.
6	Encuentros de intercambios con personalidades de la medicina y el deporte	Fines de semana	Toda la mañana	Casa de Abuelos	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas.

N°	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Respon- sables
					tes	
7	Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo	Fines de semana	Todo el día	Lugar seleccionado	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas
9	Participar en eventos culturales.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado		Personalidades invitadas
10	Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen consignas y comunicados.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado		Personalidades invitadas
11	Presentación de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.	Día seleccionado	Toda la mañana	Lugar seleccionado	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas
12	Presentación de ponencias sobre diferentes temáticas, ya sean culturales, deportivas, turismo deportivo, medio ambiente, histórico, etc.	Día seleccionado	Toda la mañana	Casa de abuelos	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas
13	Visitas a centros de	Día	Toda la	Centros		Personalidad

N°	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsables
	trabajo.	seleccionado	mañana	seleccionados		dades invitadas
14	Participación en fiestas populares.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas
15	Participación de actividades culturales que incluyan bailes tradicionales.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado	Medios elaborados por los participantes	Personalidades invitadas
16	Participar como observadores en actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivo, etc.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado	Medios elaborados por los participantes	Profesores, activistas, niños, jóvenes y adultos mayores
17	Organizar juegos de participación donde se incluyan actividades de animación para la tercera edad.	Día seleccionado	Todo el día	Lugar seleccionado	Medios alternativos elaborados por los participantes	Profesores y activistas
18	Actividades de cuidado del medio ambiente de	Día seleccionado	Según plan	Lugar seleccionado	Medios alternativos	Profesores y

N°	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsables
	conjunto con la comunidad.	nado		nado	os elaborados por los participantes	activistas

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades en el adulto mayor.

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Actividades fundamentales que no deben faltar en las clases con el adulto mayor.

Clases: Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios:

Estático y Dinámico,

c) Coordinación.

Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases y actividades recreativas se planifiquen ejercicios de este tipo.

Con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad.

Reacción y Traslación

f) Tonificación muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos. (hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases y actividades recreativas que se planifiquen, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que él mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmante, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Actividades complementarias.

Paseos de orientación

Actividades acuáticas.

Festivales recreativos.

Festivales de composición gimnástica.

Encuentros deportivos culturales.

Reuniones sociales.

La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre debemos tener en cuenta las condiciones

del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

El autor Ceballos (2008) define un grupo de consideraciones metodológicas que se deben tener presente en el desarrollo de las clases que se imparten al adulto mayor.

Los ejercicios deben ser sencillos y de fácil realización.

1. La frecuencia a clase debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, eso si nunca menos de tres veces a la semana.
2. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos los principiantes y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos, aquellos que llevan tiempo realizando la actividad física deben comenzar por este último.
3. Se deberá realizar con el primer contacto las pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que llega al círculo, a partir de este instante debe realizar la distribución del contenido que se va a impartir.
4. La clase se planificara semanalmente de acuerdo al contenido que corresponda.
5. La clase como un proceso didáctico presenta tres momentos:

Momento inicial: el profesor se identifica con el participante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo posteriormente haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, aunque no se puede olvidar que este no es esquemático ni tradicional, es importante realizarlo de forma dinámica utilizando desplazamientos dentro del, se realiza la primera toma de pulso el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 10 a 15 minutos.

Momento desarrollador: en él se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, se incrementa la intensidad y volumen de los ejercicios así como la frecuencia cardiaca la misma no debe sobre pasar de 65% a 70%, es en este momento en el que se realizara las actividades fundamentales y complementarias, es necesario que el

profesor se mantenga atento al tiempo efectivo de trabajo pues en ocasiones se pierde mucho tiempo dando explicaciones de los ejercicios. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de moderada intensidad, el tiempo de duración entre 20 y 25 minutos, se realiza la segunda toma de pulso, pero no de forma mecánica si no realizando un análisis pulso métrico

Momento Final: en él se disminuye el esfuerzo, llevando al organismo de vuelta a la calma, en él se realizan ejercicios respiratorios, estiramientos, el esfuerzo de ejecución de baja intensidad, el ritmo de ejecución lento, tiempo de duración entre 5 y 7 minutos, por último se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de la frecuencia cardiaca.

-Las clases no deben ser un esquema rígido para los abuelos, hay que motivar, darle dinamismo, de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan.

-Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el conteo excesivo darle más independencia a la hora de ejecutar los movimientos para llegar más a las posibilidades de individuales de los participantes.

-Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.

-Se deben utilizar en las clases implemento como son: botellas plásticas, bastones, pañuelos, bolsistas de arena, cuerdas, aros, entre otros que pueden ser creados por los profesores o por la creatividad de los participantes.

Métodos y procedimientos en el trabajo del adulto mayor.

En el trabajo con el adulto mayor es de suma importancia la buena selección de los métodos de trabajo, pues estos coadyuvan al desarrollo de la clase los más usados son:

Método del Ejercicio Estrictamente Reglamentado. (EER) (Repeticiones Standard y Variables)

Método de Juego.

Los procedimientos a utilizar son:

Todos los conocidos sin caer en el esquema que habitualmente se emplea (frontal todos a la vez)

Es importante para la variabilidad de la clase utilizar otros como el recorrido, estaciones, circuitos.

Formas Organizativas:

Se deben utilizar con más frecuencias aquellas donde se manifiesten la sociabilidad como es el trabajo en grupos, (parejas, tríos, cuartetos)

Métodos para evaluar el nivel de Eficiencia Física, de los participantes.

- Medición de peso y talla.
- Medición de la resistencia aeróbica según establecen las pruebas del plan nacional de Eficiencia Física.

Consideraciones que debe seguir el profesor.

- Mantener un estrecho vínculo con el médico de la familia y la comunidad para estar atento al está de salud de sus participantes.
- Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobre protección.
- Ser receptivos ante las propuestas del grupo, facilitando las soluciones de los problemas.
- Tener como herramienta de trabajo todas las bibliografías, materiales de consulta etc. Sobre el proceso de envejecimiento y hacerlo parte de su trabajo cotidiano.

Ejemplos de juegos colectivos recreativos para ser aplicados con el adulto mayor:

Son muy beneficiosos pues facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y los divierte.

1. “Quién lanza más”.

Se trazan tres líneas en el terreno a un metro, de distancia entre ellos. Los abuelos formados en fila se situarán detrás de la primera línea, lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia. Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamientos haya sobrepasado la última línea.

Objetivo: Estimular o alcanzar la meta mediante el movimiento natural de lanzar.

Regla: Cada lanzamiento debe seguir la dirección hacia la meta.

2. “El relevo de la papa”.

Se forman equipos en hileras detrás de la línea, a una distancia de tres metros aproximadamente se sitúa un abuelo frente a cada equipo. El primero de cada hilera sostendrá una cuchara con una papa, a la señal del profesor saldrá caminando con pasos rápidos, al llegar al compañero entregará la cuchara con la papa, este se queda y el otro abuelo regresa a entregar la cuchara con la papa al primero de la hilera. Ganará el equipo que primero termine y esté organizado.

Reglas: si se cae el colectivo debe colocarlo de inmediato y continuar la marcha.

Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de la hilera.

Objetivo: Desarrollar EL equilibrio.

3. “El sorprendido”

Se forma el grupo en filas, a una distancia de ocho metros o diez se sitúa un jugador de espalda a sus compañeros.

El jugador que está de espalda contará hasta cinco y girará rápido hacia el grupo tratando de sorprender los jugadores en movimiento, el resto de los jugadores avanzará hacia el frente aprovechando el conteo.

Reglas: El jugador que sea sorprendido en movimiento se mandará hacia atrás donde inició.

Ganarán los jugadores que primero lleguen donde está el jugador principal.

Objetivo: Mejorar la agilidad.

Juegos calmantes

1.” ¿Quién tiene la prenda?”

Formados en círculo bien apretados entre sí, todos con las manos en las espaldas, uno de los jugadores esconde entre las manos un objeto, otro jugador se coloca en el centro del círculo. A la señal del profesor se pasarán el objeto en el círculo permitiéndose hacer movimientos engañosos, como imitando el paso de del objeto.

El guía (jugador que está en el centro del círculo) procurará adivinar quién tiene el objeto parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene el objeto, entonces este pasara al centro. Si no lo tiene continuará el guía tratando de adivinar quién lo tiene.

Regla: el que resulte adivinado pasará a ser guía.

Objetivo: para la relajación del organismo

2. “No te muevas”.

Los jugadores se desplazarán por toda el área. A la señal del profesor se deben parar inmediatamente tratando de no moverse manteniéndose en esa postura hasta oír la señal. Cada vez que un jugador se mueva saldrá del juego. Al finalizar el mismo se verá qué cantidad de jugadores lograron moverse.

Regla: los jugadores deben deslizarse por toda el área.

Objetivo: relajación del organismo.

3. “Quién se cambia”.

El grupo está formado en fila, un jugador quedará fuera de la formación (el guía), el profesor le propone a este recordar el orden de los jugadores en formación, después colocándolo de espalda a la formación de forma que no pueda ver; se hará un cambio de jugador en la fila. Si el guía logra controlar al colocador de frente al grupo pasará a la formación a ocupar el lugar del jugador y este a su vez pasará a ser el guía.

Regla: si no logra acertar a las tres veces se elige otro guía.

Actividades recreativas:

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físico - recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones al adulto mayor, se hace necesario el trabajo entre profesores de Cultura Física y el activista que participa como apoyo en las actividades.

Las actividades bien dirigidas y organizadas constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuyen positivamente al desarrollo psicofísico de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre es recomendable una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares ya que las mismas se avienen para todos.

Entre ellos hay juegos pasivos. También llamados juegos de mesa son de la preferencia de los abuelos, como el dominó, el parchís, la dama y el ajedrez, se pueden organizar campeonatos intercírculo de corta o larga duración.

Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debate, son actividades que deben de formar parte del programa recreativo para círculos de abuelos.

Criterio emitido por los especialistas sobre el programa de actividades recreativas para los adultos mayores.

Para la validación del programa de actividades la autora seleccionó a cuatro profesores, atendiendo a su experiencia profesional como docentes, conocimientos e investigaciones realizadas sobre el tema y participación en actividades para el adulto mayor.

Para conocer el dominio de los especialistas sobre el tema de investigación la autora tuvo presente los aspectos que se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Nivel de dominio de los especialistas

Fuente: Elaboración propia

No	Esferas	Niveles de dominio			
		Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1.	En la teoría y metodología de la Recreación Física.		x		
2.	En las habilidades para el trabajo con el adulto mayor.		x		
3.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de las actividades recreativas con el adulto mayor.		x		
4.	En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos recreativos que se desarrollan con el adulto mayor.		x		
5.	En los procedimientos prácticos para la implementación de los clases con el adulto mayor.		x		
6.	En los aspectos metodológicos que se deben tener presente en las actividades que se desarrollan con el adulto mayor.		x		

Como se puede apreciar los 4 especialistas seleccionados poseen dominio sobre las actividades físico – recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos, los cuales están aptos para dar su criterio relacionado con el programa de actividades que se propone.

Con relación a las sugerencias ofrecidas por los especialistas.

Los especialistas expresan problemas o inconvenientes en cuanto a:

- Que las actividades sean desarrolladas por los profesores o los activistas que atienden las casas de abuelo, considerando a los trabajadores sociales de la institución.
- Como recurso metodológico para favorecer la práctica de las actividades físico – recreativas proponen que se incorporen otras opciones recreativas, como un campo más amplio de posibilidades.

Ventajas del programa de actividades según los especialistas

- Mejora las relaciones sociales.
- Contribuyen a un mejoramiento de la salud.
- Es un factor estimulante para la utilización del tiempo libre.
- Favorece la unión del grupo, entre otros.

Se aportan elementos necesarios para favorecer la práctica de actividades físico-recreativas como opción de entretenimiento para el adulto mayor.

Todos los especialistas han planteado su criterio sobre la calidad de las actividades de forma unánime.

Los elementos que acompañan el criterio de especialistas se consolidan en los siguientes indicadores:

- El indicador de objetividad: es considerado por los especialistas como Alto.
- El indicador relacionado con las posibilidades de aplicación práctica: se considera por los especialistas como Alto.
- El indicador de accesibilidad, también de Alto.

De forma general según el criterio de los especialistas, en el proceso de validación del programa de actividades, todos los indicadores son considerados como Alto, por lo que se favorecen las condiciones para poner en práctica el mismo, su evaluación, control y ajuste.

Conclusiones.

1. Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, las insuficiencias de los programas recreativos, para los adultos mayores atendiendo a sus particularidades según los diferentes autores. El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y de la investigadora en relación con el objeto de estudio.
2. La caracterización de la situación actual permitió definir las dificultades y necesidades recreativas que limitan las actividades físico – recreativas de los adultos mayores que residen en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.
3. La estructuración de los contenidos que comprende el programa de actividades elaborado, cumplen con las expectativas para favorecer la participación a las actividades físicas – recreativas de adultos mayores que residen en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón del municipio Matanzas.
4. La validez del programa de actividades y los componentes que la estructuran se demuestran mediante el criterio favorable que emiten los especialistas, evidenciando el cumplimiento de las tareas propuestas.

Recomendaciones

1. Se recomienda a la Dirección de Deportes del Municipio Matanzas, valorar la utilidad y posibilidades de aplicación del programa de actividades para favorecer la participación de los adultos mayores que residen en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón.
2. Se propone adecuar el contenido del programa de actividades atendiendo al tipo de adulto mayor que reside en la casa de abuelos No. 3 Héroes de Girón.
3. Se sugiere buscar espacios para el debate de los resultados del programa de actividades para los adultos mayores propuesto para ser implementado en otras casas de abuelos con características similares.
4. Realizar nuevas investigaciones sobre la utilización del tiempo libre en los adultos mayores en otras casas de abuelos del municipio.

Bibliografía

- 1 Acosta Quirós C, González-Celiz Rangel A. (2009). Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales. *Psicol Salud*.
- 2 Aguilar, C. (2011). Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Secundaria Básica. Disponible en. <http://www.efdeportes.com/> Revista digital - Buenos Aires, Argentina. Año 16 – No. 153. Consultado en enero de 2019.
- 3 Alcantara, Pedro y Romero Mariano. (2001). Actividad Física y envejecimiento. *Revista Digital efdeportes*. Año 6. No 32. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com
- 4 Alonso, M. y Saladrigas, M. (2002). Para investigar en comunicación social. Guía Didáctica. Editorial Pablo de la Torriente. ISBN: 959-259-103-2. La Habana.
- 5 Araujo C, Mancussi Faro A. (2012). La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. *Enfermer Global*.
- 6 Baéz Rojas, Glenda y otros. (2008). Conjunto de acciones físico recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. *Revista Digital efdeportes*. Año 13. No 119. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com
- 7 Borroto, G. (2008). Metodología de la investigación. Selección de lectura. Editorial Félix Varela. ISBN: 978-959-07-0987-6. La Habana.
- 8 Ceballos, J. (2008). El adulto mayor y la actividad física. Material en soporte digital. La Habana. UCCFD.
- 9 Cerquinha, C. (2006). Propuesta de Actividades Físicas para los Adultos Mayores del barrio Artur Padilha de Afogados da Ingazeira-Pernambuco, Brasil. Tesis para optar al título de licenciado en educación física y deporte, escuela internacional de educación física y deporte, La Habana, Cuba.

- 10 Chiroso, Luis y otros. (2000). La actividad física en la tercera edad. Revista Digital efdeportes. Año 5. No 18. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com
- 11 Eddy, J. (2017). La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica. Editorial Fontamara. Ciudad México.
- 12 Fuentes, R. (2011). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
- 13 García, A. (2016). Teoría y metodología de la investigación científica. Editorial Universitaria Félix Varela. ISBN: 978-959-07-2066-6. La Habana.
- 14 Gai, Marcos. (2017). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Argentina. Disponible en: <http://scielo.sld.cu>
- 15 Gómez, Yobani. (2011). Programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores del sector Plan Bonito del municipio Valmore Rodríguez. Revista Digital efdeportes. Año 16. No 159. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com
- 16 Griffin, S. (2012). Introduction The Roles and Process of Mentoring. Journal of Teaching in Physical Education, Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista digital -Buenos Aires, Argentina. Año 17– No.134.
- 17 Guardo, M. (2010). Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.Arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol.XI V. No. 3.
- 18 Gutiérrez, L. (2009). Proyecto físico – recreativo para los Adultos Mayores de la circunscripción 85 de la de la Comunidad Liberación, municipio San José de las Lajas. Tesis para optar al título de Máster en Actividad Física en la Comunidad, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.
- 19 Hernández Sampieri, R. (2004). Metodología de la investigación. La Habana, Editorial Félix Varela.

- 20 Jiménez Oviedo Y, Núñez M, Coto Vega E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Intersedes.
- 21 Linares, Norberto. (2014). Programa de actividades físico-recreativas para el incremento de la participación del adulto mayor del sector Bernardino Chacón de la Comunidad Los Llanitos. Revista Digital efdeportes. Año 19. No 196. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com
- 22 Legrá Arístides y Silva Oris. (2011). La investigación científica. Conceptos y Reflexiones. Editorial Félix Varela. La Habana. ISBN: 978-959-07-1631-7
- 23 López, Kenia y otros. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para el adulto mayor del club de abuelo. Disponible en: <http://cridc.inder.gob.cu>
- 24 Losada Baltar, Andrés. (2004). "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. N° 14.
- 25 Martínez S. (2007). El ocio en la vejez: prevención de la dependencia y propiedades terapéuticas. Equipo de investigación en Gerontología. San Sebastian, España: Universidad de Deusto, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación.
- 26 Mora M, Araya G, Ozols A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. Rev MH Salud. 2004
- 27 Organización Mundial de la Salud. (2014). La actividad física en los adultos mayores. Ginebra.
- 28 Organización Panamericana de la Salud. (2003). Guía clínica para atención primaria a las personas adultas mayores. (en formato digital CD)

- 29 Palacio Tejeda C. (2011). Conjunto de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad [tesis]. San Cristóbal, Estado de Táchira: Universidad Católica del Táchira, Facultad de Humanidades y Educación.
- 30 Pérez R. (2007). Calidad de vida de los adultos mayores: aporte de las políticas públicas recreativas al bienestar psicosocial del adulto mayor [tesis]. Neuquén, Argentina: Universidad Nacional del Comahue, Facultad de Turismo.
- 31 Pérez Sánchez, Aldo. (2010). Recreación: Fundamentos teóricos-metodológicos. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- 32 Pérez, A. (2010). Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, D.F.
- 33 Periódico Juventud Rebelde. (2015). Casa de abuelos y hogares de ancianos: desafío pendiente. Disponible en: digital@juventudrebelde.cu
- 34 Pestana, O. (2016). Estrategia metodológica para contribuir a un mejor desempeño profesional del estudiante de Cultura Física en la Práctica Laboral Investigativa. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
- 35 Ramos Rodríguez y otros. (2014). Tiempo libre y recreación en el desarrollo local, Universidad Agraria de La Habana.
- 36 Rojas Soriano, R. (2002). Métodos para la investigación social. México, Plaza y Valdés. ISBN: 9688562696
- 37 Rojas Soriano, Raúl. (1999). Teoría e investigación militante. México, Plaza y Valdés. ISBN_ 9688562211
- 38 Rojas Soriano, Raúl. (2004). El arte de hablar y escribir. Experiencias y recomendaciones. México. ISBN: 9688568929
- 39 Roque, R. (2008). Modelo Teórico del Ocio: Una propuesta de interpretación conceptual. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. San José, Costa

Rica. Número 1.

- 40 Salgado de Zinder, T. González Vázquez, Jáuregui-Ortiz, Bonilla-Fernández. (2005). No hacen viejos los años, sino los daños: envejecimiento y salud en varones rurales. *Salud Pública de México* / vol47, N°4, julio-agosto.
- 41 Sampieri, R y otros. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta Edición. McGraw Hill. México. ISBN: 978-970-10-5753-7
- 42 Suárez García, E. (2013). *Orientaciones metodológicas educación física para adultos*. Documento de estudio para la Licenciatura en Cultura Física.
- 43 Suárez García, E. (s/f). *El programa de la recreación física y la edad*. Presentación digital. Universidad de Matanzas
- 44 Suárez, E. (2013). *Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
- 45 Torres, A. (2013). *Estudio de la práctica de actividades físicas en la comunidad rural del Batey Riquel del municipio de Quemado de Güines*. Tesis Doctoral. Trabajo comunitario. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- 46 Vásquez, L. (2011). *Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos de la Circunscripción 56 del consejo popular Vigía-Florat del municipio Camagüey*
- 47 Watson, H. (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. Editorial Deportes. La Habana

Anexos

Anexo1. Encuesta a los adultos mayores de la casa de abuelos Héroes de Girón.

Estimado abuelo: Se está realizando una investigación para implementar un programa de actividades físico – recreativas para los adultos mayores en la casa de abuelos Héroes de Girón. Esta es anónima y los resultados solo serán utilizados con fines investigativos. Necesitamos su colaboración dando respuesta a las preguntas que a continuación se exponen para el éxito de la investigación.

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

Grado de escolaridad: Primaria _____ Secundaria _____

Pre- Universitario _____ Universitario _____

Ninguno _____

Convive con: Esposa (o) _____ Hijos (as) _____

Nietos (as) _____ Yerno o nuera _____

Otros _____ Con nadie _____

En la familia: Soy importante _____ No les importo _____

Me tienen en cuenta _____ Soy un estorbo _____

Solo me utilizan para realizar actividades sin importancia _____

Solo sirvo para los quehaceres de la casa _____

Atender a los nietos _____

Hacer los mandados _____

No escuchan mis criterios _____

No me respetan _____

¿Le gustaría que en la casa de abuelos donde usted reside se implemente un grupo de actividades físico – recreativas?

Sí _____ No _____ No me interesa _____

¿Tiene usted disposición para participar en las actividades que se puedan ofertar?

Sí _____ No _____ No me interesa _____

¿Con que frecuencia le gustaría participar en las actividades que se oferten?

Todos los días _____ tres veces por semana _____ dos veces _____

Una vez _____ ocasionalmente _____ cuando tengo tiempo _____

Cuando me lo orientan _____

De no participar, marque los motivos por los cuales no quiere participar, puede seleccionar más de una respuesta.

No me parece importante _____ No me motiva _____ No me gusta _____

Me parece ridículo _____ No tengo tiempo _____ Me da pena _____

Tengo que hacer mandados _____ Tengo que cuidar a los nietos _____

No me gusta relacionarme con otras personas _____

Sirve solo para perder el tiempo _____

Es bueno pero no sé porque _____

¿Considera que en la casa de abuelos existen las condiciones para la realización de actividades físico- recreativas?

Existe las condiciones _____ No existe las condiciones _____

Seleccione las actividades que le gustaría realizar.

Actividades báilales o Culturales _____

Oír música _____

Ver televisión _____

Actividades humorísticas _____

Juegos de mesa _____

Realizar ejercicios físicos _____

Manualidades _____

Anexo 2. Entrevista a la trabajadora social:

Estimada trabajadora social, nos encontramos realizando una investigación la cual persigue como objetivo, implementar un programa de actividades físico – recreativas en la casa de abuelos Héroes de Girón para satisfacer las demandas recreativas de los abuelos que en ella residen.

1. ¿Qué nivel profesional usted posee?
2. ¿Cuántos años lleva usted desempeñándose en esta labor?
3. ¿Se realizan algunas actividades físico- recreativas en la casa de abuelos? De ser positiva su respuesta, ¿cuáles y con qué frecuencia?
4. ¿Usted como trabajadora social considera importante que se implemente un programa de actividades físico – recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los abuelos?
5. ¿Cuáles son los beneficios que puede aportar a los abuelos un programa de actividades físico – recreativas para los abuelos?
6. ¿Con qué medios se cuenta en la casa de abuelos para realizar las actividades físico-recreativas?
7. ¿Considera que los abuelos tienen motivación para la realización de actividades físico – recreativas?
- 8 ¿Puede usted dar algunas consideraciones o actividades que se puedan incluir en el programa?

Anexo 3. Criterio de especialistas.

Sobre los aspectos para la selección de los especialistas.

	Esferas	Niveles de dominio			
		Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1.	En la teoría y metodología de la Recreación Física.				
2.	En las habilidades para el trabajo con el adulto mayor.				
3.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de las actividades recreativas con el adulto mayor.				
4	En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos recreativos que se desarrollan con el adulto mayor.				
5	En los procedimientos prácticos para la implementación de los clases con el adulto mayor.				
6	En los aspectos metodológicos que se deben tener presente en las actividades que se desarrollan con el adulto mayor.				

Anexo 4: Indicadores que acompañan el criterio de especialista.

Se proponen como indicadores los siguientes:

- El indicador de objetividad.
- El indicador relacionado con las posibilidades de aplicación práctica.
- El indicador de accesibilidad.

Criterio de medida.

- Alto.
- Medio.
- Bajo.