

ACCIONES PARA LA RECREACIÓN DE LOS CURSISTAS EN LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR EN CÁRDENAS

ACTIONS FOR THE RECREATION OF COURSES IN THE UNIVERSITY CHAIR FOR OLDER ADULTS IN CÁRDENAS

M. Sc. Lorena Martínez Faxas (0000-0003-0111-9719), Centro Universitario Municipal. Cárdenas

lorena.martinez59@nauta.cu

Doctora Ada Cecilia Hernández Tapanes (0000-0001-6502-6138)

Lic. Yamile Reyes Saavedra (0000-0003-0275-4394)

Resumen

En las actuales condiciones cubanas, muchos adultos mayores asumen actitudes de desmotivación lo que ha llevado a tres profesoras de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de Cárdenas a investigar las acciones recreativas de sus cursistas. Para ello se preguntan: ¿qué identifica a las actuales actividades recreativas de dicha entidad? El presente trabajo tiene por objetivo principal: caracterizar las actividades recreativas educativas realizadas en dicha institución, o que permite definir los principales modos recreativos de sus cursistas desde la metodología cualitativa dentro del paradigma dialéctico de la investigación, enfoque sistémico y carácter exploratorio descriptivo. Para la recogida de datos se utiliza la observación participante, entrevistas, revisión bibliográfica y su análisis. Sus resultados demuestran cómo la recreación en el adulto mayor cumple una función social al permitirle satisfacer sus ideales de expresión y de socialización, mantenerlos activos, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades de manera colectiva.

Palabras claves: *adulto mayor; recreación*

Summary



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN: 978-959-16-5074-0

In current Cuban conditions, many older adults assume attitudes of demotivation, which has led three professors from the Cárdenas University Chair for the Elderly to investigate the recreational actions of their students. To do this, they ask themselves: What identifies the current recreational activities of said entity? Its main objective: to characterize the recreational activities carried out in said institution. The present research allows defining the main recreational modes of its students from qualitative methodology within the dialectical paradigm of research, systemic approach and descriptive exploratory nature. Participant observation, interviews, bibliographic review and analysis are used to collect data. Their results demonstrate how recreation in older adults fulfills a social function by allowing them to satisfy their ideals of expression and socialization, keep them active, alleviate concerns and develop their potential collectively.

Keywords: *older adult; recreation*

La recreación en el adulto mayor, como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, promueve un desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas sus dimensiones. Ayuda a mantenerlos activos, a atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con otros. Ejercitar toda una gama de actividades recreativas, acordes con la realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas. Participar de diversas actividades recreativas libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, del estrés, la ansiedad, el aburrimiento, inclusive, de la depresión; además de facilitar la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, retardando el avance y aceleración del proceso de envejecimiento.

Para este trabajo sus autoras asumen el criterio del profesor norteamericano Harry A. Overstrut que aparece en la versión digital del libro: "Recreación. Fundamentos Teórico – Metodológicos" de Aldo Pérez Sánchez, en tanto: "(...) la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con la tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, exposición, aventura y socialización (...)" (Overstrut, en Pérez, 2005, 2).

La recreación del adulto mayor ha de entenderse y apreciarse más allá de lo personal. Puede crear una mayor calidad de vida, contribuir al desarrollo de estilos de existencia más saludables y autónomos. Satisfacer necesidades de



socialización.

Las autoras consideran que los abuelos y abuelas son personas que necesitan recrearse, participar, divertirse. Hacer juegos lúdicos, manualidades, actividades sociales. Demostrar habilidades, destrezas y aptitudes. Trascender, mejorar la capacidad cognitiva, memoria y velocidad de reacción, así como la capacidad para el autocuidado.

Las actividades recreativas sanas y practicadas regularmente contribuyen a: conservar más ágiles y atentos los órganos de los sentidos, reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio, incrementa capacidades cardiovasculares, respiratoria la oxigenación de la sangre y la longevidad, facilita las relaciones intergeneracionales.

En las condiciones actuales en Cuba todo este proceso es más complicado por lo que este grupo de profesoras de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de Cárdenas se han planteado como tema de investigación: la recreación en el adulto mayor cardenense, preguntándose: ¿Qué caracteriza a las actuales actividades de este corte de sus cursistas? Tiene por objetivo principal: caracterizar las actividades recreativas educativas realizadas por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

Específicamente se dispone a conceptualizar en torno a recreación y al adulto mayor cursista de la Cátedra definiendo sus principales modos recreativos. El objeto de estudio será la recreación específicamente educativa teniendo como campo a los referidos cursistas.

Responde a la metodología cualitativa, desde el paradigma dialéctico de la investigación social del campo de las investigaciones. Va de lo general a lo particular, con un enfoque sistémico, en tanto se interrelacionan, todos los elementos enunciados. Tiene un carácter exploratorio descriptivo como primer acercamiento al problema de estudio. Para la recogida de datos se utiliza la observación participante de sus autoras, acompañado de entrevistas a los cursistas, la revisión bibliográfica y el análisis de datos.

Este trabajo cobra gran importancia en tanto reafirma no solo la necesidad de la recreación en la tercera edad, sino que la ratifica como fuente liberadora de stress y problemas en una etapa en la que se enfrentan cambios a nivel físico, social y emocional.

La vejez, puede ser perfectamente positiva y saludable. En este camino diferentes investigadores han pronunciado diferentes teorías de las cuales las autoras asumen la perspectiva de Baltes y Baltes quienes refieren al envejecimiento exitoso cómo un balance positivo entre ganancias y pérdidas donde a medida que las personas se



van haciendo mayores, predominan las primeras frente a las segundas (En García A y García J. 2013).

Desde esta óptica, y complementariamente coinciden también con M^a Rocío Bohórquez, Macarena Lorenzo y Alfonso J. García quienes vinculan el envejecimiento feliz y saludable con la recreación y la práctica de actividades físicas (En García A y García J, 2013). O sea, que las actividades recreativas en la vejez brindan desde una disminución de los niveles de dolencia y medicación hasta un fortalecimiento de los vínculos sociales y la autoestima.

La recreación es una manera de escapar de las presiones que generan desánimo y de la monotonía. Ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales les permiten salir de la rutina, cargarse de energía, tener una motivación que lo ayude a mejorar su calidad de vida.

Demostrar cómo las mismas ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices lo hacen muy necesario y más cuando se acompañan de las experiencias cardenenses donde se busca lograr que los adultos mayores mantengan la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional.

En torno al concepto de recreación

La recreación como actividad deliberada, sistémica y sistematizada es una herramienta del desarrollo que resuelve las necesidades de las personas de divertirse satisfacer necesidades personales y contextuales de una comunidad, así como el pleno desarrollo de las capacidades de las personas involucradas, permitiendo su crecimiento en el pensar, sentir, hacer.

Para José Luis Leone y Belén Pacheco, especialistas en gerontología y recreación de la UMAL: "...La recreación puede ser un elemento de protección a la salud integral de las personas mayores; es un factor protector" (Leone, 2021, p. 2).

En medio y luego de una pandemia es muy oportuno hablar sobre la importancia de la recreación y la reorganización del tiempo libre de los adultos mayores entendiendo a recreación como aquellas actividades que se realizan luego de haber cumplido las obligaciones y necesidades fisiológicas y sin mediar una oferta como leer un libro, mirar una película, etc. (Leone, 2021).



Recreación se entiende al conjunto de actividades educativas que se realizan en y para el tiempo libre. Implican diversión y una estructura y procesos pautados que favorecen su autonomía, basadas en el concepto de participación activa. No son obligatorias y se integran, son parte, de los mecanismos de la estructura social. Permite, por medio de actividades lúdicas sanas, sistémicas y sistematizadas, el uso creativo del tiempo libre brindando bienestar y equilibrio en las personas siendo factor determinante de su calidad de vida.

Dentro de lo recreativo es determinante lo lúdico, el juego unido a la necesidad del ser humano de comunicarse, de sentir, expresarse y producir emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento. Evidencian valores, orientan saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento. Puede ser: recreación activa: es el tipo de recreación que implica actividad motora, ejercicio, mayormente interactiva, porque incluye la interacción entre varias personas o bien entre adultos y niños de un mismo grupo social; ejemplo, juegos colectivos de basquetbol, voleibol, u otros que puedan ser realizado en cualquier espacio abierto; juegos al aire libre que ayudan a la persona a desarrollar su sistema psicomotriz, fortalecer sus músculos y desarrollar empatía social También se consideran actividades de recreación activa aquella en las que la persona interactúa con otros dentro de un lugar cerrado con el único objetivo de divertirse como los juegos de mesa también considerados actividades de recreación activa.

Recreación pasiva: es en la que la persona solo participa como receptor de la actividad y no como sujeto activo es llevada a cabo en lugares cerrados comúnmente, aunque también se puede efectuar en lugares abiertos: ver una obra de teatro, ir a un concierto, ver o TV películas en el cine o en la casa.

Los adultos mayores necesitan dedicarles tiempo a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos, así como sus condiciones físicas para optar por ellas. Es otra manera de lograr que la tercera edad sea una etapa positiva, divertida y de bienestar. Ayudan a socializar, lo cual es muy importante para la persona mayor que ha terminado su vida laboral y no ha sido capaz de adoptar los elementos socioculturales de su nuevo medio ambiente. Dichas actividades colaboran en el proceso de apropiación de toda la experiencia grupal y le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad. Para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia, de forma activa, la persona debe mantenerse útil, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos para sustituir a aquellos que se han perdido.



El envejecimiento activo es:

“...el proceso de optimización de las oportunidades de salud, recreación, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando lo necesitan...” (Organización Mundial de la Salud, p. 2, 2002. En Urrutia, 2018, 31).

Esta perspectiva ha sido denominada Teoría del envejecimiento activo, la cual plantea que: “cuanta más actividad, mayor satisfacción en la vida” (Oddone, 2013, p.5), existiendo una amplia bibliografía sobre su historia y variantes. A partir de la misma pueden definirse tres tipos de actividades necesarias:

Las informales (relaciones con amigos, vecinos y familiares).

Actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades).

Actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente).

Siguiendo lo anterior Lemon, Bengtson y Peterson en 1972 y Obbone, 2013 han definido cuatro axiomas centrales para esta teoría:

Primero, cuanto mayor sea la pérdida de roles, menor será la participación en la actividad. Segundo, si los niveles de actividad continúan siendo altos, habrá mayor disponibilidad de roles que respalden la identidad del anciano.

Tercero, la estabilidad en el respaldo de los roles asegura un sentido de sí mismo estable.

Cuarto: cuanto más positivo sea el concepto de sí mismo, mayor será el grado de satisfacción con la vida.

Es un sistema abierto de actividades que brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades ayudando a atravesar un envejecimiento sano. Sus pilares:

“... inicialmente tres, salud, participación y seguridad, se completan en 2015 con la propuesta de incorporar un cuarto pilar, el aprendizaje a lo largo de la vida...” (En Urrutia, 2018, p. 32).

En este envejecimiento activo son esenciales el juego y la recreación. Por ello, para el colectivo de profesores conformado por Efrahin Calzado, M. Sc. María Eugenia Cortina Cabrera y la M. Sc. Bárbara Onidia Muñoz Rodríguez,



“... la recreación ayuda a una mejor asunción del proceso de envejecimiento, proceso que ha transitado de lo individual a lo colectivo: ser un anciano reclama de la persona un esfuerzo diario con miras de enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad...” (Calzado y otros, 2010, p.7).

Una vida activa de juegos y actividades sanas de recreación, minimizan temores, mejoran la comunicación, la expresión y la socialización con su entorno mejorar su calidad de vida y supervivencia ya que el mismo:

“...en la tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir una actividad común y satisfacer los ideales de expresión y de socialización. (Giai, 2015, p. 691).

Envejecer de manera saludable, teniendo en cuenta el juego y la recreación educativa, implica no solamente tener la posibilidad de tener los cuidados médicos ante los problemas de salud sino reconocer a los ancianos como seres humanos con necesidades y posibilidades especiales necesitados de actividades físicas que garanticen su independencia, autonomía y motivaciones para que el individuo pueda adoptar los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad. (Calzado y otros, 2010).

M. Scherman (2013), especialista en recreación del adulto mayor y coordinadora de juegos plantea que se envejece porque se deja de jugar, porque para jugar no hay edades. El que se recrea, condición necesaria pero no suficiente- se divierte, desarrolla su libertad en el tiempo...” la participación es voluntaria; en principio optativa (voluntad) para después convertirse en electiva (libertad)...” (Waichman en Scherman, 2013 p. 3) [tusclases.com.uy](https://www.tusclases.com.uy)
<https://www.tusclases.com.uy>

La recreación del Adulto Mayor para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo suscita su participación en actividades entretenidas que posibilitan su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, capacidades y habilidades, actitudes y aptitudes propias de su edad.

Al envejecer se modifica la inserción en la vida social de su contexto, debido a sus experiencias de la vida, atribuyendo un nuevo significado social a los objetos y fenómenos de la realidad, así como por los roles asignados socialmente. Hacer de este proceso un tránsito satisfactorio es tarea en buena parte de la recreación la cual favorece la prevención



de un envejecimiento patológico.

Se debe incentivar su participación en actividades comunitarias de recreación, educarles y reeducarles en la utilización del tiempo libre, fortalecer y generar redes vinculares y favorecer hábitos saludables, así como fortalecer su proyección social. Ayudarles a trascender.

Los beneficios de este proceso son los resultados que se obtienen de la vivencia recreativa. Pueden ser individuales, comunitarios, ambientales o económicos. Se constituye en espacio de encuentro, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima elevada y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y mantenga con buena salud. Es otro modo de conservar la mente activa, preparada y despierta, previene ansiedad y la depresión derivadas de la reducción de muchas relaciones interpersonales, los hijos buscan su independencia. Permite mantener un balance entre la rutina diaria y las actividades placenteras; enriquece su vida; contribuye a su desarrollo y bienestar físico; refuerza identidad y expresión conservando cualidades cívicas y valores formativos del individuo como son disciplina, cooperación, lealtad y compañerismo.

Recrear, educa para el buen uso del tiempo libre, permite la transmisión de la herencia cultural; da oportunidades; fomenta el uso constructivo del tiempo libre, disminuye vulnerabilidades del adulto mayor entendidas estas como:

“...la incapacidad de una persona o de un hogar para aprovechar las oportunidades, disponibles en distintos ámbitos socioeconómicos, para mejorar su situación de bienestar o impedir su deterioro” (Kaztman citado en artículo de Cardona, *et. al*, (2018, p.106).

Acciones de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor y los cursistas de Cárdenas

Para su recreación, los abuelos cursistas cardenenses aprovechan todos los recursos que tienen a su alcance. No se amilanan y son creativos a la hora de socializar con personas que tengan sus mismos intereses, gustos y preferencias. Utilizan círculos de abuelos; instituciones culturales; asociaciones y centros; clubes, proyectos, talleres...

Dichas entidades, los técnicos comunitarios del Instituto Nacional de Deportes y Recreación, especialistas, promotores y especialistas se unen a los profesores de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor cardenense en una red integral que permite realizar de manera sistemática actividades recreativas educativas en las que participan de manera creadora para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad en su tránsito hacia una vejez más



satisfactoria. Ejemplo de ello:

Círculo de abuelos

Nacidos en 1984, junto a la creación de los consultorios del médico de la familia son importantes núcleos del trabajo recreativo educativo del adulto mayor. Actualmente, en la ciudad funcionan diez de estos grupos organizados en barrios y puntos estratégicos y todos atendidos por un profesor de la Cátedra encargado de preparar clases y actividades recreativas educativas como el Círculo Social de los trabajadores del Petróleo, barrio La Henequenera, Parque Mausoleo de los Mártires, Casa de los Abuelos, Hogar de Ancianos, reparto Brisas del Mar, Parque Colón/ El Fuerte, repartos y otros. Uno de los más activos es el que se reúne en torno a Queta, una promotora natural de más de setenta años la cual no para en sus actividades junto a la instructora de deporte que los atiende, la profe de la Cátedra y su patio en La Henequenera. Dan sus talleres, preparan tablas gimnásticas, los danzoneros, preparan actividades recreativas creadoras estrenan pasos de baile, cantan y escriben...

Reconocen la importancia de las actividades físicas para su salud y calidad de vida, se aplican recreativamente y montan divertidas tablas gimnásticas, hacen fiestas, celebran cumpleaños y conmemoraciones, irrumpen periódicamente con su barullo la Casa de Abuelos local.

Casa de Cultura

Los abuelos se incorporan a las peñas y actividades de esta institución fundamentalmente vespertinas. Son atendidos por los instructores de arte y los promotores culturales de los barrios. La entidad se integra con los profes de la Cátedra y con ello planifican actividades, se reúnen en sus áreas, preparan eventos y talleres,

Brinda una atención especializada a los interesados en la creación literaria. Ello se debe, en mucho a la influencia que en adultos mayores ejerció por más de veinte años el taller literario Cerebro y Corazón, dirigido por Silvia Hassan y Mayra Alonso, emprendedoras profesoras de la filial pedagógica territorial incorporadas posteriormente al Centro Universitario Municipal.

Su público mayoritario fue la tercera edad. Trabajaban en los diferentes museos de la zona del parque José Antonio Echeverría. El rango de sus actividades irradiaba todo el mes; organizaban rifas, actividades sorpresa, música, leían poemas, concursos, premiaban iniciativas, motivaban a escribir a sus miembros principales. Gracias a su labor la tercera edad cardenense participa y encuentra en la literatura un área de divertimentos tanto en la lectura y



apreciación de textos como en su escritura.

Hay abuelos que cuentan leyendas relatos o historias de la zona donde viven, escriben para complacer a sus nietos o a los otros pequeños del barrio. Otros, como Olga de la C. León Marín se ha impuesto metas mayores. Ella es la mini cuentista de mayor edad en la provincia de Matanzas. Ya cumplió los 80 y continúa escribiendo desde su casita, la cual ya no puede abandonar, con sus narraciones que llegan a lo ético desde un costumbrismo muy especial. Es una cuentera de precisión y trazo firme con diferentes premios municipales y cuyo excelente texto Azulejo, fue premiado a nivel provincial y publicado.

Guillermo Morales Romero, presidente de la Asociación Nacional de Ciego y Débiles Visuales y cursista de la Cátedra es un escritor semiprofesional, de talla nacional que ha obtenido premios por su poesía, narraciones y testimonios en numerosos puntos del país. Una abuela de 93 mayos, ex cursista, obtuvo mención, este febrero entre más de 60 trabajos de todo el país, en el Concurso Nacional Premio Amor Varadero...

Esta vinculación de los cursistas cardenenses de la CUAM con la literatura es un fenómeno que ha venido ocurriendo desde hace algún tiempo y ha tenido eclosión en este 2023 mediante el consumo literario y su participación en concursos (triumfos incluidos).

El 87 % de los entrevistados han decidido escribir sus propias historias. Y para escribir con un pedacito de papel y un lápiz bastan.

Son adultos mayores que escriben un poco de sus memorias, sus cuentos, preocupaciones o saberes, que han aprendido o están aprendiendo a asumir que la vejez no es sentarse a esperar, sino llenarse de energías para vivir una nueva etapa.

En cuanto al acercamiento a la lectura el 100 % de los entrevistados consideran interesante el acercamiento a los libros desarrollado, a pesar de las limitaciones visuales propias de la edad: "...Ahora es que tengo tiempo para dedicarle a los libros...", dice Juana Rosa, lectora incansable de la Casa de Abuelos. Cree que ha leído buena parte, de lo que hay en la minibiblioteca del lugar ... lo que me interesa, sobre todo son las novelas, de la minibiblioteca que tenemos aquí..." *Galería de arte*

Junto a los distintos profes de a Cátedra Universitaria y su coordinadora, organiza visitas programadas, da conferencias en los diferentes círculos de abuelos, asesora a los aficionados. Entre estos destaca como ejemplo único y de



carácter profesional los cuadros en poli espuma de la doctora retirada María Elena, miembro de uno de los círculos, quien también destaca en el baile del danzón, con premios provinciales y participaciones en eventos nacionales e internacionales

Centro Cristiano de Reflexión y Dialogo

La institución integra a grupos de ancianos afines a sus objetivos que son atendidos los fines de semana por uno de los profesores de la institución universitaria. Hacen talleres de cocina, manualidades, discuten problemas, conflictos, comparten experiencias, socializan oportunidades, cooperan en la realización de ferias y eventos del lugar.

Los museos

Apoyan con visitas dirigidas, talleres, museos en el barrio (en los círculos) y otras actividades propias de la extensionismo de la institución. En sus espacios (Museo a la Batalla de Ideas) funciona el Club de los 120 años; en el Museo casa Natal José A. Echeverría y Museo Oscar M. de Rojas se efectuaba el referido Taller Literario Cerebro y Corazón...

El 10 de marzo del 2023 se realizó en el Museo a la Batalla de Ideas la premiación del concurso homenaje que organiza la Cátedra Honorífica José A. Echeverría del Centro Universitario Municipal y, tres cursistas alcanzaron premios.

Una de ellas fue Georgina Rovira, miembro de la Casa de los Abuelos local quien compuso un pequeño guion de radio, específicamente, sobre su relación con la menor de las hermanas del héroe cardenense y de la familia Echeverría en general. Para "Fisiquilla", su premio de entrevista sobre la familia de José Antonio fue una sorpresa muy agradable, la emocionó, "es como ser de nuevo niña cuando ganaba premios en la escuela", expreso.

Otra de las galardonadas fue Ana Rosa García Castillo. Aunque modesta, suave, como de abuela de cuentos tradicional, se siente contenta, orgullosa de su triunfo y recuerda otra vez, cuando ganó un premio con otro poema también dedicado a José Antonio. Cree que la poesía le viene de su padre, un gran lector aún a los 94 años, o de su raíz campesina. Sonríe la poetisa de versos patrióticos y sencillos, que a veces versan de la familia y vecinos.



Se reafirma al ver las evidencias de estas actividades que los profes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor no solo están en dichas actividades, sino que coordinan, organizan y participan además de ofrecen talleres, charlas, conferencias, clases junto a los especialistas de dichos lugares.

Casa de Abuelos municipal

Ha sido un sólido sostén del trabajo de la cátedra desde la fundación de esta. La institución siempre ha sido acompañada por el trabajo educativo universitario, Sus abuelos más antiguos son graduados todos de la Universidad del Adulto Mayor.

Siempre ha mantenido su grupo musical, coro, actividades recreativas, galas, desfiles de modas, cumpleaños colectivos y otras. Son ancianos optimistas y emprendedores de manera general. Una abuela ya fallecida escribió el texto de la canción del coro del lugar. Otro, escribió en su momento un Himno al Árbol, del cual lamentablemente solo recuerda fragmentos aislados. Entre sus miembros hay boleristas, amantes de la música mexicana. Leonor disfruta del baile, cualquiera que sea, hay excelentes artesanos y artistas.

Desde hace casi diez años, allí funciona el proyecto Abueleando de la Cátedra Universitaria junto a la Casa de Cultura y la propia institución. Es un proyecto basado en la recreación educativa el cual desde la concepción de la educación popular y teniendo en cuenta los temas orientados mensualmente por la Cátedra, ofrece cada miércoles a las dos de la tarde un espacio promedio de 30 minutos de recreación educativa a los abuelos miembros de dicha institución. La facilitadora y coordinador del proyecto es la profe universitaria encarda de esta entidad.

Allí se celebra anualmente el evento EDUCAMAYOR donde se reúnen los ancianos de todos los círculos de abuelos locales y muestran manualidades, las manualidades que realizan muchos abuelos y abuelas como los tapices de los abuelos de Boca de Camarioca o los realizados en la propia Casa con materiales reciclables (floreros con pomos de refresco, juguetes con latitas de refrescos enlatados, pencas, postales...).

Los adultos mayores entrevistados, en general, opinan de lo importante de esta recreación colectiva y sugieren organizar lecturas colectivas, video películas, paneles con temas de actualidad u otras acciones recreativo educativas que son como próximos experimentos porque las autoras no se han atrevido a poner en práctica aun. Las autoras consideran la recreación como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, son parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la de vida promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico



en todas las dimensiones del ser.

Referencias bibliográficas

- Cardona D; Segura Á; Segura A; Muñoz D; Jaramillo D; Lizcano D; Agudelo M; y Arango C (2018) , 201, p.106): Índice de vulnerabilidad de adultos mayores en Medellín, Barranquilla y Pasto Biomédica Instituto Nacional de Salud Grupos de investigación de la Universidad CES, Medellín Biomédica 2018;38:101-13 Volumen 38, Suplemento No. 1, Enfermedades crónicas - Bogotá, D.C., Colombia - Mayo de 2018 doi: <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3846>
- Efrahin A; Calzado L; Cortina M; Muñiz B (2010) Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos <http://www.efdeportes.com/> *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 149, octubre de 2010. <http://www.efdeportes.com/>
- García A. y García JM: (2013): Nuevos caminos del envejecimiento activo: calidad de vida y actividades físicas Escritos de Psicología vol.6 no.2 Málaga may./ago. 2013 <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1407> Revista SciELO
- Giai, M. (2015): Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. En Revista Cubana de Salud Pública.; 41 (1): 67-76 <http://scielo.sld.cu>
- Leone, J (2021): La recreación es un factor protector de la salud integral En Palabras Mayores" de "El Popular Medios Adultos mayores: UMAI Universidad Maimónides <https://www.maimonides.edu> Buenos aires,, Argentina
- Oddone, María Julieta (2013). "Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo". Madrid, Informes Envejecimiento en red, nº 4. [Fecha de publicación: 28/09/2013].
- Pérez, Aldo (2010): Algunas consideraciones sobre la recreación. P 2 Publisher, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Departamento de *Recreación*, 2 ; ISBN, 9592030502, 978959203050 <https://books.google.com> > books > about > Recreación
- Scherman M (2013): Siempre jugar (artículo) En tusclases.com.uy <https://www.tusclases.com.uy> **E-mail:** melischerman@hotmail.com uruguay
- Urrutia Serrano (2018): Envejecimiento activo: paradigma para comprender y gobernar 2018, págs. 29-3630 ISSN: 0210-



2773: <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36> Volumen 47, número 1, enero-marzo, 2018/págs. 29-36 Aitor Aula
Abierta, volumen 47, nº 1, enero-marzo, *versión On- line* ISSN 1989-3809 *versión impresa* ISSN 1138-2635 España



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN: 978-959-16-5074-0



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN:



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN:



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN:



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN:



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN:



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN: