

1.18

PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA EL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD RURAL CAMARONES, MUNICIPIO SANTA CRUZ DEL NORTE PROPOSAL FOR PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE ELDERLY IN THE CAMARONES RURAL COMMUNITY, SANTA CRUZ DEL NORTE MUNICIPALITY

Autores: M.Sc. Yanisleidy Machado Romeu
M.Sc. Ariagna Quintana Ortíz
Lic. Roberto Eusebio Avila Romero

Institución: Universidad Agraria de la Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez"

Centro Universitario Municipal Santa Cruz del Norte.

Dirección Centro de Trabajo: calle 22C, No 301, e/ave 3era y 7ma. Zona de Desarrollo .Santa Cruz del Norte. Mayabeque. Cuba

Dirección electrónica: machadoyanisleidy@gmail.com, ariagnaq@unah.edu.cu,
eusebio@unah.edu.cu

Resumen

Las actividades recreativas físicas para el adulto mayor de la comunidad rural Camarones perteneciente al Consejo Popular Jibacoa del municipio Santa Cruz del Norte, contribuyen a la calidad de vida de este grupo. La investigación está vinculada a la Recreación Física Comunitaria para el adulto mayor contando con su participación e interacción. Se sustenta en la metodología, investigación, acción- participación bajo un paradigma constructivista. Tiene como objetivo elaborar una propuesta de actividades recreativas físicas para la incorporación del adulto mayor a la práctica de estas actividades. Fueron convocados a la investigación todos los actores implicados de la comunidad rural Camarones, asistiendo a las diferentes actividades y talleres. Se utilizaron entre los métodos teóricos el análisis y síntesis, histórico lógico y holístico, entre los empíricos la entrevista casa a casa, la observación participante y el análisis documental. Esta propuesta constituye una necesidad vital para ellos, la misma surge por la necesidad que existe en dicha comunidad de integrar al adulto mayor al ambiente social y comunitario, ampliar el intercambio social en esta etapa, reducir las enfermedades no transmisibles en dicho período de la vida pues el ejercicio físico desde una visión recreativa es un factor esencial en el desarrollo óptimo de los abuelos con probados beneficios en estas edades. La conclusión más general es que la propuesta favorece la incorporación de los más

longevos a la práctica de actividades recreativas físicas teniendo en cuenta que fue construida por sus criterios, además, se logra una mayor participación de los adultos mayores en las actividades recreativas físicas, cambio en los estilos de vida, desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas, aumentan las relaciones sociales e integra al adulto mayor en la sociedad.

Abstract

The physical recreational activities for the elderly of the Camarones rural community belonging to the Jibacoa Popular Council of the Santa Cruz del Norte municipality, contribute to the quality of life of this group. The research is linked to Community Physical Recreation for the elderly with their participation and interaction. It is based on the methodology, research, action-participation under a constructivist paradigm. Its objective is to elaborate a proposal of physical recreational activities for the incorporation of the elderly to the practice of these activities. All the actors involved in the Camarones rural community were summoned to the investigation, attending the different activities and workshops. Analysis and synthesis, logical and holistic historical methods were used among the theoretical methods, among the empirical ones the house-to-house interview, participant observation and documentary analysis. This proposal constitutes a vital need for them, it arises from the need that exists in said community to integrate the elderly into the social and community environment, expand social exchange at this stage, reduce non-communicable diseases in said period of life since physical exercise from a recreational vision is an essential factor in the optimal development of grandparents with proven benefits at these ages. The most general conclusion is that the proposal favors the incorporation of the most long-lived to the practice of physical recreational activities, taking into account that it was built according to their criteria, in addition, a greater participation of the elderly in physical recreational activities is achieved, change in lifestyles, development of knowledge, attitudes and practices, increase social relationships and integrate the elderly into society.

Introducción

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 las personas de la tercera edad 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. Según Mesa (2022) Cuba es uno de los países más envejecidos de América Latina y tendrá la población más longeva del continente en 2025. Hasta el año 2007 se habían detectado en Ciudad de La Habana 270 centenarios, incluidos 14 súper centenarios (longevos con 105 años o más), el mayor de ellos con 124 años, 77,7% del sexo femenino. En la

provincia de Villa Clara, la más envejecida del país, en el año 2015 sobrepasaban los 100 años 199 ancianos, mientras que, según datos de la Dirección Municipal de Salud en el Registro de Centenarios del Municipio Los Palacios, a inicios del año 2019 se encontraban en la provincia de Pinar del Río 109 centenarios, de ellos 9 correspondían al municipio Los Palacios donde se adicionaron 3 individuos con respecto al año anterior. Por tanto, el desarrollo humano se concibe no solo con el ingreso y el crecimiento económico, sino que engloba también el florecimiento pleno y cabal de la capacidad humana y destaca la importancia de poner a la gente (sus necesidades, aspiraciones y opciones) en el centro de las actividades de desarrollo” (Ramos, 2009). Es objetivo del desarrollo humano la creación y el mantenimiento de un ambiente propicio para que las personas puedan desarrollar todo su potencial y tener oportunidades razonables para llevar una vida productiva y creativa, conforme a sus necesidades e intereses. 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, la senectud puede evitarse o demorarse. Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral. Gran parte de las actividades recreativas se desarrollan en el hogar en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia. En algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales. En la actualidad la actividad física y la recreación son elementos esenciales para el desarrollo humano, y la calidad de vida de las personas a nivel mundial y nuestro país, no exento de ello, lo tiene implícito en los lineamientos del VIII Congreso del Partido Comunista de Cuba, en el artículo número 100 referido al deporte que plantea: “Continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, promoviendo el desarrollo de la educación, actividad y recreación física, así como la práctica masiva del deporte, que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo a la escuela y al combinado deportivo, como escenarios fundamentales La satisfacción de las necesidades que se ofertan en la recreación física es una necesidad directa y principal del sistema dado, cuya realización a fin de cuenta contribuye a la salud, capacidades físicas y la productividad mencionadas con anterioridad. Es por ello que el país asume la actividad física en el tiempo libre como un derecho de

todos, toma desde el nivel nacional, provincial, municipal, Consejos Populares, circunscripciones y demarcaciones una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas direcciones de la cultura física desde la niñez hasta la tercera edad; igualmente otros organismos y organizaciones a distintos niveles hasta la base; como por ejemplo las sesiones sindicales poseen en sus direcciones la responsabilidad en la esfera del deporte y la recreación.

Este trabajo investigativo se llevó a cabo en la comunidad rural Camarones, Consejo Popular Jibacoa del municipio Santa Cruz del Norte, la misma se encuentra alejada del poblado cabecera o sea del municipio como tal y al llegar a ella el autor a través de la observación participante, pudo determinar que dicha comunidad posee espacios periurbanos que permiten la construcción de instalaciones rústicas, las cuales no se aprovechan para la práctica de actividades físicas y en un diagnóstico inicial se logró detectar diversas problemáticas que afectan a este grupo poblacional.

El estudio preliminar de la situación actual, en la comunidad rural Camarones, en relación con las actividades recreativas físicas revela:

- Aumento de enfermedades no trasmisibles como hipertensión arterial con un mayor índice el cual ronda el 58% de los adultos mayores, diabetes con un 30%, artrosis 6%, artritis 4%, obesidad 2%.
- No existencia de círculos de abuelos en la comunidad Camarones, ni en lugares cercanos a esta.
- No existencia de programas recreativos físicos dirigidos al adulto mayor que satisfagan sus necesidades.
- A través de una encuesta que el autor aplicó se detecta que en un 75% de los adultos mayores existe un nivel de desconocimiento para la práctica de actividades recreativas físicas.
- Bajo nivel cultural de la mayoría de las personas.
- Poca inclusión de los actores sociales (Delgado, presidente de CDR, líderes comunitarios, MINAS, Cultura).
- Mediante la citada encuesta el autor determinó que persiste un sedentarismo en los adultos mayores el cual ronda el 60%.
- Impedimentos estructurales, los cuales consisten en obstáculos y desniveles en el terreno que pueden ocasionar caídas y golpes, existencia de hierbas que dificultan el traslado, pisos y escalones resbalosos.
- Insuficiente información en estas edades acerca de cómo gestionar las actividades recreativas físicas acorde a sus intereses, en beneficios que reportan de su salud, también cómo practicar dichas actividades en su propio hogar si así lo desean.
- Comunidad (faltan ámbitos seguros donde practicar las actividades recreativas físicas y también existe falta de gestión deportiva y de personal preparado que le dé seguimiento).

- Individuo (temor a no ser aceptado por los individuos de la comunidad, temor a sufrir accidentes, falta de apoyo pues a muchos de ellos las familias lo aíslan y les dan roles que no son los más beneficiosos).
- Ocupación del tiempo libre en quehaceres del hogar.
- Lejanía de las áreas deportivas establecidas.
- Hasta donde se conoce no existe una estrategia contextualizada de actividades recreativas físicas adaptada a las necesidades e intereses de los pobladores de la comunidad rural Camarones específicamente dirigida al adulto mayor.
- Limitada capacidad y conocimientos para la gestión de la recreación física desde la comunidad por parte de las instituciones y de los especialistas que viven en esta, para promover actividades recreativas físicas individuales con mayor énfasis en los grupos de edades de adultos y adultos mayores, lo cual incide en la participación, la gestión y por tanto en el desarrollo pleno de una vida prolongada y saludable de la población.

Lo anteriormente expuesto permite constatar la siguiente Situación problémica:

Falta de conocimientos y práctica de las actividades recreativas físicas en el adulto mayor en la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte. En la investigación, el problema científico se identifica de la siguiente forma: ¿Cómo contribuir a la práctica de las actividades recreativas físicas del adulto mayor de la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte?

El objetivo general de este trabajo es: Proponer actividades recreativas físicas para el adulto mayor en la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte.

De ello se derivan los siguientes objetivos específicos:

- 1-Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que establecen las actividades recreativas físicas en la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte.
- 2-Characterizar la situación actual de la práctica de las actividades recreativas físicas del adulto mayor en la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte.
- 3-Diseñar una propuesta de actividades recreativas físicas para el adulto mayor de la comunidad rural Camarones del municipio Santa Cruz del Norte.

En la presente investigación se asumen autores relevantes para el desarrollo de las actividades físicas recreativa y su metodología a partir de criterios emitidos por personalidades que abordan estos temas , el autor enfatiza y concuerda con los emitidos por : Ramos (2005), Ramos (2011), Ramos (2013) y Pérez (1997), conceptos y criterios autorales que serán analizados en el marco teórico referencial.

Desarrollo

Conceptos, definiciones y aspectos generales de la recreación física en la comunidad para el adulto mayor

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona. Sánchez (1997) en su libro "Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos" refiere "Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".

Según Pérez en 1997 plantea que: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden en la última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

En este sentido, otros autores coinciden con respecto al uso del tiempo libre como unos de los principios de la recreación, destacando la necesidad de emplearlo en actividades placenteras y que reafirmen el bienestar del hombre en su propio beneficio. Es así que Mora en 2016 plantea que: "Recreación es la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental, lo que da como resultado un nivel más bajo de estrés en el individuo y un nivel más alto de productividad". El autor asume la concepción de Ramos (2005) definida en la Conferencia sobre fundamentos teóricos metodológicos de la recreación física refiriéndose "a las prácticas físicas recreativas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora"

Ramos, Romero, Herrera, León (2004), plantean que en la gestión de la recreación física hay que tener en cuenta los gustos, intereses, preferencias, las necesidades demandas y ofertas para lograr la satisfacción de los participantes.

Numerosas investigaciones demuestran el efecto socio – económico en la práctica de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre, las actividades físicas recreativas las analizamos en el mismo contexto definido por Ramos (2005), en la Conferencia sobre fundamentos teóricos metodológicos de

la recreación física refiriéndose “a las prácticas físicas recreativas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”. Ahora bien, para llegar a la esencia del tiempo libre habría que analizar las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. Mederos (2019) cita a autores como Ramos (2014) y López (2012) y 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. Sin embargo, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Las iniciativas locales de desarrollo, si son asumidas con un criterio metodológico generalizado, pueden contribuir no sólo a acortar las distancias y a crear una verdadera cooperación entre áreas económicamente fuertes y áreas desfavorecidas, sino que también pueden crear fecundas redes de iniciativa y cooperación. La buena disposición por parte de la población y la consideración del aprovechamiento de los recursos endógenos, se perfila por tanto como una de las bases de futuro para el desarrollo de los núcleos rurales. La comunidad debe proporcionar a sus miembros espacios gratos para reunirse, alternar, jugar, bailar, cantar, pintar, esculpir, hacer deporte; grupos de actividades físicas sistemáticas de acondicionamiento físico, actividades físicas en pleno contacto con la naturaleza es decir ser mucho más que un conglomerado de hogares y vías.

La búsqueda de espacios que permitan contribuir de forma saludable a la calidad de vida de los pobladores que residen en zonas rurales, favorece la interacción con la familia de forma diferente en la promoción y prevención de salud, así como su influencia en el mejoramiento y cambios en los estilos de vida que son metas factibles a alcanzar. Por tanto, para mejorar la calidad de vida en algunos de estos aspectos antes mencionados, las personas deben centrarse en cambiar los estilos de vida que tienden a ser inapropiados y crear nuevos métodos, formas de actuación y proyectos que mejoren la calidad de vida de estas personas.

Metodología

Concepción metodológica de la investigación, métodos, población, muestra, métodos y técnicas utilizadas para el diagnóstico

La comunidad Camarones pertenece al Consejo Popular Jibacoa del municipio Santa Cruz del Norte. Es una comunidad envejecida.

Posee un consultorio médico, una bodega, sus calles no se encuentran asfaltadas, poseen servicio de agua potable y la transportación pública es escasa.

Población y muestra

Esta investigación fue dirigida a los adultos mayores de la comunidad Camarones del Consejo Popular Jibacoa con una población total de 454 habitantes que resulta la población en la presente investigación, de los cuales 95 son adultos mayores, distribuidos en: 31 sexo femenino y del sexo masculino 64.

Para la presente investigación se tuvo en cuenta la participación de 5 actores sociales distribuidos de la siguiente forma: 1 enfermera, 1 delegado, el Centro Universitario Municipal, 1 activista de la federación y presidente del CDR #1. Como muestra de la investigación se representan 95 adultos mayores y 5 actores sociales para un total de 100 y la población es de 454 personas.

Métodos y técnicas que se utilizaron en la investigación:

Métodos teóricos

Análisis y síntesis: Permite en esta investigación analizar y descomponer el proceso de la Recreación Física como un todo y en esta comunidad teniendo en cuenta sus particularidades y cualidades al abordar el contexto en que se desarrolla y sus practicantes para luego unificar y describir sus relaciones y características generales.

Histórico Lógico: Se está empleando con el fin de estudiar las tendencias del proceso de la Recreación Física hasta la comunidad de estudio y en el adulto mayor poniendo de manifiesto la lógica en la gestión de la Recreación Física.

Inducción y deducción: Este método se aplicó para mostrar las particularidades de las necesidades recreativas físicas de los adultos mayores y llegar a determinadas generalizaciones, después de recopilar la información en el diagnóstico realizado.

Métodos empíricos.

Entrevista: Se efectuó con el objetivo de recopilar información sobre las principales oportunidades, necesidades recreativas en cuanto a cómo enfrentan y se manifiesta la Recreación Física en el área de estudio, así como identificar las vías de solución a los problemas de la comunidad relacionados a este tema, para en un futuro conformar una propuesta de actividades recreativas físicas que satisfaga las necesidades de los adultos mayores de la comunidad Camarones consejo Popular Jibacoa. (Ver anexo 1).

Observación: Se realizó la observación de campo de forma estructurada no participante, y responde a los objetivos trazados en la investigación en función de los adolescentes y el contexto rural donde se desarrollan. (Ver anexo 3).

Encuesta: Se encuestaron a los 100 adultos mayores de la comunidad Camarones consejo Popular Jibacoa fue aplicada por dos profesores. La misma consta de 19 aspectos donde principalmente se recogieron los gustos, intereses y preferencias por las actividades recreativas físicas de los adolescentes. (Ver anexo 2)

Entrevista a actores sociales: Se efectuó con el objetivo de recopilar información sobre las principales oportunidades, necesidades recreativas en cuanto a cómo enfrentan y se manifiesta la Recreación Física en el área de estudio, así como identificar las vías de solución a los problemas de la comunidad relacionados a este tema, para en un futuro conformar un programa recreativo físico que satisfaga las necesidades de la comunidad Camarones Consejo Popular Jibacoa. (Ver anexo 4).

Métodos estadísticos matemáticos.

Estadística descriptiva: Este método se empleó con el objetivo de procesar la información recopilada en el diagnóstico de las necesidades recreativas físicas, y se representaron en tablas, gráficas y frecuencias relativas. Para los cálculos de las frecuencias se utilizó el software de computación Microsoft Office Excel.

2.3 Análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico

Análisis e interpretación de los resultados

Análisis de la encuesta aplicada a los adultos mayores de Camarones.

Este grupo de edad está conformado por un total de 100 personas que de ellas 64 no realizan actividad física en su tiempo libre representando el 64%, prefieren realizarlas individualmente entre abuelos el 25,3, mientras que un 38.7% prefiere que sean organizadas e individual en dependencia del momento y lugar en que se practiquen. De estas se puede decir que entre las que más realizan en su tiempo libre se encuentra el béisbol, el Taichí, Quiquimbol y el voleibol. Existe un grupo de actividades recreativas físicas de preferencia, que al preguntar por ellas expresaron las que más le agradan son los juegos tradicionales, los juegos recreativos diversos, los ejercicios de acondicionamiento físico y los juegos de mesa. Se pueden destacar dentro las actividades en la naturaleza el excursionismo, la cabuyería, el campismo y el cicloturismo y también dentro de las que les gustaría practicar en su tiempo libre son el campismo, excursionismo, cicloturismo y turismo deportivo. Como se aprecia el campismo se encuentra situado al frente de la demanda de estos abuelos, sin embargo, al preguntar por las actividades que se han practicado o practican no lo mencionan y destacan el excursionismo, el cicloturismo y el turismo deportivo. De todas las actividades que se recogen en la encuesta las cinco que más les gustaría practicar a este grupo de edad son en primer y tercer lugar el campismo, en segundo lugar, el Taichí, como cuarta preferencia están los juegos recreativos diversos, el excursionismo y el campismo y como quinta preferencia de estos encuestados los juegos tradicionales.

El campismo es la actividad más gustada por este grupo de edad; la misma tiene gran demanda y arraigo en la población cubana en general y más en esta comunidad ya que en ella se encuentra ubicada cerca de estas instalaciones del litoral norte. Existe un grupo de actividades llamadas juegos de mesa las cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre entre las más gustadas por los encuestados de este grupo de edad se encuentran el parchís, la dama, el ajedrez y los juegos de ludotecas. Referente a las actividades que prefieren realizar, se decidió reflejar donde les gustaría que se practicaran, al respecto coincidieron en el lugar de residencia y la comunidad, para un 55% del total investigado, mientras que el 45 % les gusta más el lugar de residencia. Para hacer que llegue la oferta recreativo física es necesario conocer los días de la semana que prefieren los adultos mayores de la comunidad en estudio, así como la hora en la cual desarrollar dichas actividades. Sobre esto seleccionaron como días de la semana en primer lugar el lunes y el miércoles, en segundo lugar, el martes y como tercero el viernes. Así como los horarios para la práctica de estas actividades que más prefieren de lunes a viernes son de 8:30 am a 11:30pm, de 5:00pm a 6:30pm y 9:30am a 12:00pm. En los días de sábado a domingo los horarios para la práctica de actividades que más les gustan a los encuestados son de 4:00 a 6:00pm, de 8: a 10:00am y de 10:00 a 12:00 meridiano.

Análisis de los resultados de la entrevista a actores sociales.

Al aplicarse la entrevista al delegado que reside en la comunidad Camarones plantea que la práctica de actividad física es pobre, la gran mayoría de los adultos mayores no son los que más lo practican, aunque cuando vienen los técnicos de Recreación Física uno o dos veces al mes es cuando tienen oportunidad de recrearse sin contar con una auto preparación ante la actividad recreativa física. El delegado señala que existen algunas problemáticas para llevar a cabo otras actividades, por ejemplo, no existe en la comunidad un local para realizar los juegos de mesa. Tampoco los abuelos están preparados para enfrentar las prácticas de actividades recreativas físicas, así como el poco desarrollo de capacidades de conocimientos por parte de los técnicos de Recreación Física. Agrega que para darle solución a estos problemas es necesaria la capacitación tanto de abuelos, activistas y técnicos de la Recreación Física, que propiciará la auto preparación para enfrentar cualquier tipo de actividad. Después de entrevistar a la presidenta del CDR 1 plantea que en contactos y debates mantenidos con los otros del CDR, coinciden en que muy pocos adultos mayores realizan actividad física programada sistemáticamente, pero sí les gustaría realizarlas; ejemplifica cuando se proyectan competencias en la televisión es que se incrementan las prácticas de los deportes y los abuelos se motivan más. Expresa que en ocasiones no pueden participar porque les falta capacidad para ello además de la falta de medios ejemplo de ello, el Voleibol que es el deporte en que más se dificulta para conseguir los implementos, incluso a veces no hay ni pelotas.

Atendiendo al criterio del profesor de Educación Física que trabaja en la comunidad y en la escuela de este lugar se practica poco el voleibol en los terrenos rústicos que ellos mismos han creado, además de no aprovechar al máximo el tiempo libre para realizar otras actividades recreativas físicas.

El profesor opina que realizando charlas y talleres de sensibilización se puede estimular a los adultos mayores a la práctica sistemática de actividades recreativas físicas.

Respecto a las tradiciones que están presentes en esta comunidad, el profesor que es nacido y criado en la zona, coincide con lo planteado por el delegado.

Según los criterios del activista que fue entrevistado, los problemas que más acechan al desarrollo de la Recreación Física en Camarones, se relacionan con la poca participación no solo de los abuelos, sino de todos los pobladores a la hora de ponerse de acuerdo para organizar actividades de este tipo.

Análisis de los resultados de la observación:

En este análisis al confeccionar la Guía de observación se definen los siguientes objetivos:

- Identificar los lugares propicios para la creación de áreas deportivas rústicas.
- Determinar el estado en que se encuentran las áreas deportivas oficiales.

Para darle cumplimiento al primer objetivo con la participación de los adolescentes se observó que existen dos solares en desuso por el estado y terrenos periurbanos como lugares idóneos para la creación de áreas deportivas rústicas.

Tabla No 2. Estado en que se encuentran los terrenos deportivos y espacios para la creación de áreas rústicas. Áreas deportivas oficiales en Camarones.

Posibles Áreas identificadas para realizar actividades recreativas físicas

Áreas verdes subutilizadas

3

Áreas constructivas sin terminación

2

Terrenos no utilizados y con mal tratamiento 1

Terrenos para la creación de áreas rústicas 2

Solares en desuso por el estado 2

PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD RURAL CAMARONES. Elementos de la propuesta de actividades recreativas físicas para el adulto mayor de la comunidad Camarones, Consejo Popular Jibacoa

Fundamentación:

Esta propuesta recreativa física está encaminado a los adultos mayores de la comunidad Camarones, consejo Popular Jibacoa y amplía las expectativas para dar respuesta a sus intereses y necesidades.

¿Por qué para los adultos mayores? La tercera edad es una etapa de la vida que demanda de la atención de todos los factores de la sociedad, para garantizar en cada miembro de esta edad tenga un desarrollo integral desde la perspectiva biológica, psíquica y social que le permita alcanzar esta etapa con calidad de vida. Reflejado en el contexto donde se desarrolla, el cual debe ser aprovechado en toda su extensión, una buena oportunidad la brinda la práctica sistemática de la Recreación Física. Esta propuesta destaca en gran medida elementos necesarios para resolver su situación social. Se refiere a los hábitos incorrectos, al sedentarismo, al estrés y a la aparición de enfermedades no transmisibles que presentan ellos, ya sean el tabaquismo, la sobrecarga, ect. De ahí la importancia que posee esta propuesta recreativa física, ya que contribuye principalmente a la realización del potencial físico, emocional e intelectual de ellos, como pilar fundamental en su calidad de vida. Así mismo posibilita que se alejen de las conductas inadecuadas que presentan ante la sociedad. Se considera que esta propuesta es un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo, donde se logra un beneficio en la calidad de vida de una población. (Duarte, 1999, Musto, 1975, Maingnon, 1993 y Méndez, 2000). Esta propuesta posibilita que los adultos mayores puedan realizar actividades recreativas físicas de forma sistemática, partiendo de sus gustos, intereses y preferencias.

El modelo propicia el debate y reflexión para llegar a negociaciones y a la toma de decisiones de manera conjunta, que van a ir creando nuevas conductas en la forma de ser, sentir, pensar y actuar para modelar el comportamiento recreativo físico.

- Objetivo general: Desarrollar conocimientos y prácticas sistemáticas de actividades recreativas físicas por un estilo de vida saludable en los adultos mayores objeto de estudio.
- Objetivo instructivo: Formar habilidades en los adultos mayores para enfrentar las prácticas sistemáticas de actividades recreativas físicas de forma individual.
- Objetivo educativo: Estimular a los adultos mayores a participar en la organización de las actividades recreativas físicas en su comunidad para contribuir a su calidad de vida.

Algunos autores opinan que en la construcción de los programas recreativos físicos la idea es programar con el participante, no para el participante e ir construyendo con la participación del beneficiario el programa.

Propuesta de actividades recreativas físicas para los adultos mayores

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GRUPO 1

ACTIVIDAD OBJETIVO DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1- Caminatas a campo traviesa. Incentivar a los participantes a la práctica sistemática de actividades físicas. - Se puede comenzar a caminar con un tiempo de 5 minutos, mantenerlo durante las 5

primeras sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 2-4 minutos, hasta llegar a 20 minutos como mínimo y como máximo o ideal a 30 minutos. (Por los caminos rurales)

2- Trotes. - Estimular en los adultos mayores la posibilidad de realizar el ejercicio físico al aire libre.

- Se comienza el trote a un ritmo moderado con un tiempo de 2 - 4 minutos, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 1-2 minutos, hasta llegar a 10 minutos como mínimo y como máximo o ideal a 15 minutos. (Por los caminos rurales)

3- Aeróbicos. - Fortalecer los diferentes planos musculares.

- Lograr la belleza y estética del cuerpo de los adultos mayores. - Para principiantes tener dominio de los pasos básicos de bajo. Se combinan coreografías formadas por los pasos básicos, con ejercicios localizados (ejercicios con pomos llenados de arena para los miembros superiores combinados con asaltos y para el tronco torsiones, flexiones y abdominales). (En patios traseros de las casas)

3.Taichí Favorecer a un buen estado de salud en las adultos mayores, combinando la actividad física con diferentes estilos. - Para principiantes tener dominio de los ejercicios y cómo combinarlos. Calentar antes de iniciar y crear un ambiente sano de restablecimiento, tranquilidad y recreación.

JUEGOS RECREATIVOS- GRUPO 2

1. Juegos de mesa - Incentivar a los adultos mayores en la práctica de actividades recreativas físicas al aire libre y desarrollo de procesos cognitivos . - Domino

- Damas

- Cubilletes

- Ajedrez

Juegos predeportivos Desarrollar capacidades físicas y habilidades motrices básica y deportivas

- Fútbol

- Baloncesto

- Voleibol

Bailoterapias - Elevar el nivel de coordinación a través de la música. - Para su realización se forma un círculo con los participantes llevando la voz cantante indicando el tipo de pasos a realizar, se instala la música y se comienza a bailar.

Juegos de destreza - Propiciar diversión y entretenimiento elevando la autoestima en los participantes. - Se conforman dos equipos de cinco miembros por afinidad, se organizan en dos hileras con un balón cada uno entre los pies, se realizan traslados del balón, saltos hasta la banderita a una distancia de 5 metros.

EDUCATIVO - GRUPO 3

Charlas educativas - promocionar temas de salud y de interés para el adulto mayor. - participantes: actores sociales de la comunidad que propicien espacios de reflexión en beneficio de mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

Talleres de capacitación - sensibilizar y capacitar a los actores sociales y beneficiados de la comunidad en temas de interés. - intercambio de reflexiones, análisis de ideas, textos acerca de todo lo relacionado con la práctica de la recreación física desde la comunidad y su beneficio.

Intercambios culturales - desarrollar habilidades culturales a partir de las potencialidades de los participantes. - intercambio intergeneracional, actividades culturales, danza, teatro, manualidades, peñas literarias, repentismo.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA – Grupo 4

Excursiones. - Propiciar un ambiente sano y saludable en los adultos mayores. - Se preparan y planifican con antelación, en este caso como viven en un medio rural, ellos pueden hacer un recorrido por la comunidad o hacia otros lugares donde les plazca.

Carrera con pistas y señales. - Ampliar las habilidades como rastreadores en los adultos mayores. - Es un evento individual y contra el reloj, el tiempo de salida entre un participante y el siguiente puede oscilar en 1 minuto y 5 minutos según lo estipule los organizadores. Los tipos de pistas pueden ser naturales o artificiales.

Carrera de orientación - Desarrollar capacidades cognitivas - Recorrido mediante balizas y señales naturales que permitan la orientación en el terreno.

Conclusiones

Atendiendo al estudio realizado sobre la Recreación Física con el adulto mayor de la comunidad rural Camarones perteneciente al Consejo Popular Jibacoa del municipio Santa Cruz del Norte se presentan las siguientes conclusiones:

1- Los referentes teóricos - metodológicos que sustentan la investigación posibilitaron la motivación y participación en la construcción de la propuesta de actividades recreativas físicas, contribuyendo al desarrollo humano y local.

2- De la aplicación de diferentes técnicas de recogida de datos e información, la aplicación de encuestas, entrevistas y observación permitió que se pudieran identificar como principales insuficiencias: escasez en la ejecución de actividades recreativas físicas de manera sistemática por los adultos mayores, conductas inapropiadas en su estilo de vida, entre ellas, el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, sedentarismo, enfermedades no transmisibles y el estrés, poco desarrollo de capacidades de los promotores, técnicos y activistas de comunidad Camarones del consejo popular

Jibacoa y déficit de profesores de la Cultura Física para el desarrollo de las actividades recreativas físicas.

3- Se deduce para el diseño y construcción de esta propuesta de actividades recreativas físicas la participación como pilar fundamental en la identificación de problemas hasta las acciones que se llevarán a cabo en todo el proceso, además de lo contextual, la interacción social, innovación del conocimiento y la construcción del conocimiento, que posibilitaron hacer un análisis de cómo incrementar la práctica individual y sistemática de las actividades recreativas físicas en los adultos mayores desde una perspectiva desarrolladora.

Recomendaciones

- Generalizar en otras circunscripciones y comunidades de Jibacoa los resultados, que posibiliten una cultura de la actividad física en beneficios de la salud y en contribución del desarrollo humano local.
- Realizar la investigación de la Recreación Física de manera sistemática, teniendo en cuenta que los adultos mayores están en un proceso importante de la vida.
- Aplicar la propuesta de actividades recreativas físicas y darle seguimiento parte de los actores sociales, controlando y percibiendo si hay sostenibilidad en el avance del mismo.
- Capacitar a los actores sociales y profesionales para el desarrollo de las actividades recreativas físicas en el ámbito local.

Bibliografía

- Arias H. (1995). La comunidad y su estudio. Tomado de la tesis de Gómez Labrada, A. R. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en ciencias Pedagógicas. Modelo Pedagógico para el proceso de Educación Comunitaria. Universidad de Oriente. Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran" Las Tunas, 2006.
- AFP. (2013). COI preocupado por sedentarismo y obesidad. Granma, 29 de abril. p. 7.
- Ander, E. (2002). Métodos y técnicas de investigación social II. La ciencia: su método y la expresión del conocimiento científico. Buenos Aires: Editorial, Lumen Humanitas.
- Báez, D. y Martínez, R. (2010). Capacitación popular creativa en los procesos de la actividad física comunitaria de tiempo libre. Revista Digital EF Deportes [en línea]. I (Año 15, N° 147). Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 15 febrero 2013]. ISSN 1514-3465.
- Betancourt, J.R (1990). Gestión estratégica. Navegando hacia el cuarto paradigma, aspectos conceptuales. TG red ediciones. Venezuela. P 2- 94.

- Caballero, M. T. (2003) Interacción, desarrollo rural- Trabajo comunitario- fuerza agrícola. La experiencia Camagüeyana: Trabajo de grado. Tesis Doctoral. Universidad de la Habana, Ciudad Habana.
- Caballero, M. y Yordi, M. (2003). El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social, Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey.
- Cardentey, E. (2010). Programa contextual de actividades recreativas físicas en la comunidad rural primer paso, municipio nueva paz. Universidad de las Ciencias del Deporte y la Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad Cultura Física de la Habana, SUM: Nueva paz. La Habana.
- CEDAR. (2011). Programa de Desarrollo Participativo Municipio Inteligente. Habana. p. 30.
- CEDAR. (2008). Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. Habana: Mercurio. p. 12.
- Engel, P. y Salomón, M. (1997). Facilitating innovation for development. A RAAKS. 1ra ed. Netherlands: STOAS.
- Febles Elejalde, M. (2001). "Una nueva etapa del desarrollo: la adultez" Colectivo de autores. Psicología del desarrollo, Editorial Félix Varela, Selección de lecturas, La Habana.
- Fernández, G. (2000) Innovación, Desarrollo y Medio Local. Dimensiones sociales y espaciales de la innovación. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Universidad de Barcelona.
- García, J. (2007). Tiempo Libre: Proponer nuevas formas de recreación, no imponerlas. Redacción Digital de Juventud Rebelde [en línea] 16 de junio de 2007 Disponible en: <http://www.juventudrebelde.cu/> [Consulta: 22 abril 2011]
- Gómez, A. M. (2001). "La dimensión de entorno en la construcción de la sostenibilidad institucional". San José, Costa Rica: ISNAR "Nuevo Paradigma". p. 169.
- Hernández, P. (2007) Educación y desarrollo comunitario: Dialogando con Marco Marchioni. Secretariado de Publicaciones Universidad de Sevilla.
- INDER. 2004. Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación. La Habana.
- Mederos, I. G. (2008). El Humanismo, premisa para la concreción del deporte sostenible. Santa Clara: Feijoo. p. 1.
- Méndez, A. (2000). Programa de Integración Escuela - Comunidad Fundamentado en las Actividades Recreativas para la "Escuela Básica Fernando Álvarez de Lugo" Trabajo de Grado de maestría no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara". Maracay.

- Mederos ,N. (2019). Programa de actividades físico - recreativas para los adultos mayores de la casa de abuelos No.3 Héroes de Girón del municipio Matanzas (Tesis en opción al título de licenciado en Cultura Física). Universidad de Matanzas.
- Mesa, D. (2022). Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios. Revista cubana de medicina general integral, vol.38 (No.1), pp 23.
- Ojeda, R. 2002. Sistema de conocimientos e información para el desarrollo Agrario y rural. Proyecto internacional. Universidad Agraria de la Habana.
- Ojeda, R. (2006). Gestión del Conocimiento en el Desarrollo Local. En: MES. La Nueva Universidad Cubana y su Contribución a la Universalización del Conocimiento. La Habana, Félix Varela, p. 21.
- Ojeda, R. (2009). Desarrollo Local Sostenible en Cuba: parámetros de medida. INTERACCIONES, 5 (8), 24.
- Ojeda, R. (2009). La Educación y Gestión Territorial: Punto de inflexión hacia un Desarrollo Local Sostenible. En: OFIS. III Encuentro Latinoamericano Retos del Desarrollo Local y III Cumbre de descentralización y Desarrollo Local. Cuenca, Ecuador, OFIS.
- Ojeda, R. y Ramos, A. (2012). Hoja de ruta hacia un Municipio Inteligente por un Desarrollo Agrario y Rural sostenible. En: MES. Congreso Internacional de Educación Superior: VIII Taller Internacional "Universidad Ciencia y Tecnología. Habana, Félix Varela ISBN 978-959-1614-34-6, pp. 345-353.
- Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
- Osorio. E. (2001). Los Beneficios de la Recreación desde una perspectiva del Desarrollo Humano. Colombia, FUNLIBRE.
- Partido Comunista de Cuba. (2011). Lineamientos de la Política Económica y Social de la Sociedad Cubana. Habana. pp. 23-24.
- Priedes, I. (2012). Programa de actividades recreativas físicas para mujeres en su medio rural, desde un modelo endógeno comunitario. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Desarrollo Agrario y Rural. Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural, Universidad Agraria de la Habana.
- Ramos, A. y et al. (2006) Modelo Endógeno Comunitario para las actividades físicas. Facultad de Cultura Física de la Habana y Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, 25 p.

- Ramos Rodríguez A. E. (2006). Medio ambiente, actividad física y salud, una necesidad en el desarrollo humano local. Ponencia, Primer congreso de salud, calidad de vida y medio ambiente. Centro de estudio de Desarrollo Agrario y Rural. CEDAR. La Habana. Cuba.
- Ramos, Rodríguez, A. (2009). Apuntes sobre Desarrollo Humano Local. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural.
- Ramos, A. (2010). La actividad física y deportiva como medio del mejoramiento de la salud y la calidad de vida. En: MES. VII Congreso Internacional de la Educación Superior "Universidad 2010". La Habana, Felix Varela.
- Ramos, A. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. Revista Digital EFDeportes, Año 16 (No. 160), 16.
- Ramos, A. y Ojeda, R. (2011). Mapeo de Actores Sociales en la Comunidad. Habana. p. 29.
- Ramos, A. (2013). La generación de conocimiento desde la investigación y la extensión para la consecución de municipios inteligentes en cambio de época. Habana: Universo. pp. 12-22.
- Ramos, A. E., Estévez, Y. y Martínez, R. (2010). Diagnóstico comunitario de los procesos de la recreación física. Revista Digital EFDeportes [en línea]. 3 (Año 15, N° 148). Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 14 marzo 2013]. ISSN 1514-3465.
- Ramos, A. E., León, O. y Romero, I. (2005). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Habana: Mercurio. p. 5. ISBN 959-16-0298-x.
- Ramos, A. E., Ojeda, R., García, R. y Báez, D. (2010). La Recreación Física desde un modelo endógeno comunitario. Revista Digital EF Deportes [en línea]. 3 (Año 15, N° 147). Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 12 febrero 2013]. ISSN 1514-3465.
- Ramos, A. y Martínez, R. (2006). Recreación Física Comunitaria en la Universalización [CD-ROM]. La Habana. ISBN 978-959-16-0712-6 Certificación de Depósito Legal Facultativo de Obras Protegidas Registro 23-2006. Disponible en: <http://www.infocedar.edu.cu> [Consulta: 17 noviembre 2012].
- Ramos, A. y Martínez, R. (2008). Multimedia: Actividad Física y Deporte Comunitario [CD-ROM]. La Habana. Certificación de Depósito Legal Facultativo de Obras Protegidas Registro: ISBN. 978-959-16-0966-3. Disponible en: <http://www.infocedar.edu.cu> [Consulta: 28 enero 2013].
- Ramos, A. y Ojeda, R. (2013). La participación ciudadana para el desarrollo local en municipios inteligentes. Gestión del Conocimiento y Desarrollo Local [en línea]. (1). Disponible en: <http://www.infocedar.edu.cu> [Consulta: 03 mayo 2013].

- Martínez, R y Ramos, A. (2008). Multimedia: Actividad Física y Deporte Comunitario [CD-ROM]. La Habana. Certificación de Depósito Legal Facultativo de Obras Protegidas Registro: ISBN. 978-959-16-0966-3. Disponible en: <http://www.infocedar.edu.cu> [Consulta: 28 enero 2013].
- Rettich, J. (2004) Educación Física Comunitaria; un campo en construcción. Italia Digital.
- Romero, I. (2004). Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Desarrollo Local del Municipio. En: CEDAR. III Encuentro Internacional de Desarrollo Agrario y Rural. Habana, CEDAR - ISBN (959-16-0280-05), pp. 24-36.
- Salazar, M.C. (1992). La investigación-acción participativa. Inicios y desarrollos, Edit. Popular-OEI, Madrid.