

**RETOS Y DESAFÍOS DE LA POBLACIÓN ENVEJECIDA EN LA COMUNIDAD RURAL  
MACHADO EN LA GESTIÓN DE UN PROGRAMA RECREATIVO FÍSICO COMUNITARIO  
CHALLENGES AND CHALLENGES OF THE AGED POPULATION IN THE RURAL MACHADO  
COMMUNITY IN THE MANAGEMENT OF A COMMUNITY PHYSICAL  
RECREATIONAL PROGRAM**

Autores: Lic. Enrique Ríos Pacheco. Profesor Instructor

M.Sc. Yanisleidy Machado Romeu. Profesora Asistente

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

Centro Universitario Municipal Santa Cruz del Norte.

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

**Dirección electrónica :** [87.enriquerios@gmail.com](mailto:87.enriquerios@gmail.com), [machadoyanisleidy@gmail.com](mailto:machadoyanisleidy@gmail.com)

Localidad: Mayabeque, Cuba

### **Introducción**

La producción de conocimientos ha tenido en las últimas décadas una aceleración de tal magnitud que para caracterizar a la ciencia es menos significativa su larga trayectoria de siglos que el lugar privilegiado que ocupa en el presente y las incertidumbres que suscita al pensar en el futuro.

Por su parte, la tecnología ha sido siempre elemento determinante de lo humano, incluso mucho más que el propio conocimiento científico, al identificarse los albores de lo técnico con el propio origen de lo humano, que resulta de gran importancia el estudio de la ciencia y la tecnología en post del bienestar de toda la sociedad en la diversidad de sus miembros, por supuesto el profesional de Cultura Física no está exento de ello pues cada uno desde los diferentes perfiles en que se desarrolla contribuye al desarrollo de la ciencia aunque todavía existe la ardua polémica de descifrar si la Educación Física es una ciencia o no. Los estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad, en lo adelante (CTS), como movimiento académico y de activistas sociales, nacieron a finales de los años sesenta y principios de los setenta del siglo pasado como respuesta al estado de las relaciones que mantenía la sociedad con la ciencia y la tecnología, para muchos, devenidas relaciones críticas en los años de postguerra.

Estos procesos definen cómo vive hoy el hombre y como la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad van progresando en un amplio campo de nuestras vidas de cara a la modernidad donde la sociedad tiene un carácter versátil, variable y sobre todas las cosas flexible, capaz de transformarse a través de la

apropiación y producción de conocimientos por todas las nuevas vías existentes. Por lo que se hace necesario que la ciencia se haga de uso universal proporcionando nuevos modos de vidas, restauración de hábitos y actitudes y sobre todo cambios en los comportamientos sociales así como de la protección de estos una vez alcanzados. Pocos conceptos evocan con claridad las incertidumbres de la condición humana en este cambio de milenio como los de ciencia, tecnología y sociedad. Asimismo, el propio concepto de sociedad sólo puede ser cabalmente definido cuando se contextualiza en el marco de los cambios tecnocientíficos del presente. Por ello, los estudios acerca de la ciencia, tecnología y sociedad (CTS) no son sólo relevantes desde los ámbitos académicos en los que tradicionalmente se han desarrollado las investigaciones históricas o filosóficas acerca de estos términos. Hoy las cuestiones relativas a la ciencia, la tecnología y su importancia en la definición de las condiciones de la vida humana desbordan el ámbito académico para convertirse en centro de atención e interés del conjunto de la sociedad.

El presente trabajo se basará fundamentalmente en establecer relaciones entre el profesional de Cultura Física con la ciencia, la tecnología y la sociedad en la cual se desarrolla y cómo asume desde esta perspectiva el adulto mayor de la Comunidad Rural Machado, en el municipio de Santa Cruz del Norte, provincia Mayabeque, la gestión de un programa recreativo físico siendo ellos los actores fundamentales y asumiendo retos desde la ciencia y la sociedad actual y los problemas sociales que se identifican en la gestión de este programa.

El envejecimiento constituye hoy un reto en la sociedad y ante tal situación se hace imprescindible tomar acciones en post de promover una mejor calidad de vida para este grupo poblacional. Para ello se convocaron 35 adultos mayores de esta comunidad, con el objetivo de transformar la realidad existente en una deseada, a partir de sus necesidades, experiencias, recursos endógenos, mediante talleres de innovación del conocimiento, sustentado en la metodología investigación- acción-participación. El presente trabajo aborda cómo el adulto mayor conformó sus actividades y cómo las gestionó a partir del desarrollo de capacidades, de ahí que se proponga el siguiente objetivo: identificar principales problemas sociales de la ciencia, tecnología y sociedad en la gestión del programa recreativo físico con el adulto mayor de la Comunidad Rural Machado, tema que será abordado en el presente trabajo mediante una introducción, en el desarrollo se enfatizará tres epígrafes vinculados a la ciencia, tecnología y sociedad y la Cultura Física (Recreación Comunitaria) y cómo se manifiesta directamente en la elaboración del Programa Recreativo dirigido al adulto mayor, después la consideraciones finales reflejadas claramente en la conclusiones del trabajo y la bibliografía empleada.

## **Desarrollo**

## **Epígrafe 1.1 Nociones generales acerca de la Ciencia, Tecnología y Sociedad y su relación con el envejecimiento poblacional**

Los estudios sociales de la ciencia y la tecnología o estudios sobre ciencia, tecnología y sociedad (CTS), constituyen hoy un vigoroso campo de trabajo donde se trata de entender el fenómeno científico-tecnológico en contexto social, tanto en relación con sus condicionantes sociales como en lo que atañe a sus consecuencias sociales, legales y ambientales.

El enfoque general es de carácter crítico, con respecto a la clásica visión esencialista y triunfalista de la ciencia y la tecnología y también de carácter interdisciplinario, concurriendo en él disciplinas como la filosofía y la historia de la ciencia y la tecnología, la sociología del conocimiento científico, la teoría de la educación y la economía del cambio técnico, CTS se origina hace tres décadas a partir de nuevas corrientes de investigación empírica en filosofía y sociología, y de un incremento en la sensibilidad social e institucional sobre la necesidad de una regulación pública del cambio científico-tecnológico (López Cerezo, 1998).

Las siglas CTS, universalmente aceptadas hoy, hacen referencia a las interrelaciones entre los avances de la Ciencia, las aplicaciones de la Tecnología y las respectivas implicaciones, positivas o negativas acerca CTS, aparecidos después de la segunda guerra mundial, se caracterizaron pronto por poner de relieve la falsedad de un pretendido carácter aséptico, puro, del conocimiento científico-tecnológico, puesto al servicio de la sociedad pero no se sabe bien qué instancias supuestamente neutrales. Existen muchos criterios autorales con respecto a estos términos por ejemplo la Ciencia para Núñez Jover citando a J.D. Bernal (1954) en Pensar CTS, 2008:

(...) era una enumeración del conjunto de los rasgos que tipifican el fenómeno en cuestión y expuso que la ciencia debe ser entendida como: institución, método, tradición acumulativa de conocimiento, factor principal en el mantenimiento y desarrollo de la producción y una de las influencias más poderosas en la conformación de las opiniones respecto al universo y el hombre, también “se le puede analizar como sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestro imaginario y nuestra cultura; se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen posibilidades nuevas de manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien identificadas.” Por eso es considerada además como (...) proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen posibilidades nuevas de

manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien identificadas.

Atendiendo a toda esta diversidad de criterios todos con la misma esencia el autor del presente trabajo se acoge al siguiente criterio de Núñez (1999) que plantea que la ciencia se puede: (...) analizar como sistema de conocimiento que modifica nuestra visión, enriquece nuestra imaginación y nuestra cultura"... (s/p). Se puede entender como proceso de investigación que permita obtener nuevos conocimientos, lo que ofrece mayores posibilidades de manipulación, comprensión y aprovechamiento de los fenómenos.

El progreso científico-técnico ha proporcionado a la humanidad poder, es hora ya que le enseñe también la sabiduría del poder, para lo cual es imprescindible dejar a un lado la falsa concepción de que el hombre es el centro, el dueño del universo y la naturaleza la sumisa sirvienta de sus designios y excesos (Díaz, 2011).

Es así que el sistema de Ciencia y Tecnología está estrechamente ligado con la Sociedad a través de múltiples vínculos. Por una parte, se destaca la esfera política, en la que se establecen las prioridades para el desarrollo científico-tecnológico, se financian las actividades científico-técnicas del sector público y se gestiona una buena parte de los recursos del sistema.

Además, la Ciencia está unida en muchas ocasiones, a la economía de mercado, que a través de las empresas financia una parte importante de las actividades de I+D y utiliza las aplicaciones tecnológicas con diferentes fines. Pero, además, de estos vínculos existen otros menos cuantificables, aunque no menos importantes, que conectan la actividad científico-técnica con la cultura de la sociedad en su conjunto. La distancia entre la Ciencia y la Sociedad se va acortando poco a poco. Hasta no hace mucho tiempo se percibía el mundo de la Ciencia y de los científicos como alejados de la vida cotidiana. Sin embargo, actualmente se observa que determinados planteamientos de la Ciencia constituyen una parte central de la inquietud social en lo que concierne a las decisiones políticas, éticas o profesionales que afectan a la calidad de la vida.

En la actualidad, uno de los temas más polémicos y que muchas de estas políticas van encaminadas a él es el demográfico por el envejecimiento poblacional que existe, Cuba está representada por más del 22.3% de la población de 60 años y más ascendente a 2 487 087 personas según el anuario estadístico de la ONEI 2022.

El envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas sino también de las condiciones sociales de vida, por eso se trabaja arduamente con la población más

longeva de la nación, la conservación de la salud y la capacidad de trabajo. Según Herrera (2014) plantea que: el envejecimiento es un proceso dinámico, progresivo y fisiológico, acompañado por modificaciones morfológicas y funcionales, así como modificaciones bioquímicas y psicológicas, resultado de una disminución de la reserva funcional de los órganos.

La tercera edad, marca un punto de la vida en el que los beneficios de la recreación física resultan de mayor importancia para evitar, disminuir los riesgos físicos, psicológicos y sociales que a menudo acompañan al envejecimiento.

El desarrollo de la medicina, la informática, la biotecnología, la ecología o la astrofísica están en primer plano del interés de este grupo de personas, que solicitan no sólo mantenerse informados sino adentrarse en los conocimientos que se están abriendo paso y que son objeto de debate apasionado. El esfuerzo que realiza la sociedad, dotando al sistema de Ciencia y Tecnología de recursos materiales y humanos reclama en contrapartida una información cada vez más amplia y rigurosa sobre la Ciencia y la Tecnología que está financiando: sobre su valor, sus aplicaciones, las posibilidades de desarrollo, los problemas sociales que se pueden resolver o los nuevos problemas que pueden surgir como consecuencia del desarrollo científico y técnico, las opciones que se plantean en política científica, etc. Además, la difusión de la cultura científico-técnica no sólo satisface una demanda social, sino que redunda a su vez en beneficio del propio desarrollo del sistema. Una sociedad científicamente culta estará mejor dispuesta a apoyar las actividades científicas y tecnológicas, pero también estará más preparada para aprovechar todas las oportunidades de innovación y de mejora del bienestar que proporciona el desarrollo científico.

En el municipio Santa Cruz del Norte, 6645 personas sobrepasan los 60 años de edad y en el contexto en el cual se realiza la investigación se ve reflejado por: 322 perteneciente al sexo femenino y 256 al sexo masculino, en la Comunidad Machado esta proporción es de 20 hombres y 15 mujeres.

La ciencia y la tecnología son desarrolladas en la evolución del ser humano, visto por las necesidades sociales que se han ido presentando, unas basadas en la teoría otras en la importación de los hechos. En la actualidad, vemos la amplitud que ha alcanzado el desarrollo de las mismas, como se hace presente en el continuo accionar del hombre. Como bien señala Bosques J. (2002) en su artículo La Educación Científico- Tecnológica en la formación Profesional del Licenciado en Cultura Física:

(...) la ciencia y la tecnología interactúan, de forma cada vez más compleja, con la sociedad y que estas interacciones den lugar al surgimiento de diversas problemáticas de tipo social, económico, educacional, ético, sociológico, histórico y epistemológico que son objeto de estudio del pensamiento contemporáneo. (s/p)

Vemos así la necesidad de conjugar ambas acciones, ya que de sus resultados están sus orígenes y sus definiciones como tal. Esto lleva al señalamiento de este autor del término “Tecnociencia” señalado y definido por Núñez (1999). Esta denominación no necesariamente conduce a cancelar las identidades de la ciencia y la tecnología, tienen su identidad cada una, pero de mayor justificación juntas.

### **Epígrafe 1.2 La ciencia, tecnología y sociedad como herramientas en la Cultura Física**

La Ciencia y la Tecnología constituyen el resultado de las necesidades que se presentan en la sociedad, siendo de una manera constante expositoras de una cultura que en muchas circunstancias alcanzan cambios en su desarrollo. La relación entre ciencia y tecnología en el campo de la motricidad humana, se hace hoy cada vez más evidente. Una de las ramas existente hoy con fines básicos para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas es la Cultura Física, con sus cuatro esferas fundamentales.

Los aspectos técnicos de la Educación Física (estructuración de los ejercicios y movimientos, medios de enseñanza, equipamientos, etc.) que conforman una buena parte del soporte objetivo de la actividad, unido a elementos científico- tecnológicos (teorías, modelos, metodologías, procesos, etc.) constituyen aspectos desarrolladores de una cultura específica: la Cultura Física. "El deporte y la actividad física".(s/p)

Bosque (2002, p.9): "son esferas altamente impactadas por la ciencia y la tecnología de punta, siendo un campo que está directamente bajo su influjo”.

El tema desarrollado en esta investigación se basa en desarrollar conocimientos, actitudes y prácticas en los adultos mayores teniendo presente estas cuatro esferas , no solo desde el punto de vista práctico si no una interrelación entre la teoría y la práctica y la vinculación con temas de interés para este grupo etario como: la importancia de la comunidad en el desarrollo social en esta etapa de la vida, creación de nuevos conceptos a partir de sus experiencias y conocimientos, importancia de la práctica sistemática de ejercicios y el cómo realizarlos correctamente , la seguridad alimentaria , y otros temas de interés que mediante el empleo de técnicas y herramientas de la educación popular se conformó el “Programa de gestión para la recreación física comunitaria”, además con la participación directas de actores vinculados al adulto mayor.

Para ello se tomaron criterios relevantes que permitieron asumir dicha metodología cómo los siguientes autores, Ramos et al. (2014), que refieren “al desarrollo como un concepto multidimensional, que integra conceptualmente las dimensiones económicas, sociales, ambientales, políticas, institucionales, (...)” (s/p).

En este sentido, a consideración de la autora, el hombre resulta ser ente activo en cada una de sus dimensiones, no siendo el aspecto económico medidor esencial del desarrollo. Es así que el estudio de Desarrollo Humano ha propiciado que las personas comprendan que es una posibilidad de mejorar su calidad de vida teniendo presente que, “es un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano. En principio estas oportunidades pueden ser infinitas y cambiar con el tiempo...” (Ramos, 2009, s/p).

En tal sentido, es necesario señalar que la gestión de la recreación física comunitaria juega un importante papel en tal desarrollo, pues en concordancia con Ramos (2011), plantea a la recreación como necesidad y oportunidad de hombres y mujeres en nuestras comunidades y es un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social.

El Desarrollo Humano, según el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD), contiene dos aspectos básicos: la formación de capacidades humanas y el uso que la gente le da a esas capacidades adquiridas. Por ello, coloca al ser humano como agente esencial de esos medios de desarrollo y defienden una sinergia dinámica entre fin y medios, entre beneficiarios y facilitadores. (Colectivo de autores, 2009) Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores es importante destacar que el objetivo básico del desarrollo humano es ampliar las oportunidades de los individuos para hacer que el desarrollo sea más democrático y participativo. Basado en las categorías existenciales del desarrollo humano como ser, tener, hacer y estar se ponen de manifiesto diversos aspectos característicos que contribuyen directamente al desarrollo humano y se considera su aplicabilidad en la gestión de la recreación física desde la comunidad para la población de la tercera edad, en este tema de investigación.

A partir de los planteamientos referidos con anterioridad la autora plantea que las dimensiones del Desarrollo Humano (la equidad, accesibilidad, sustentabilidad, productividad, potenciación, cooperación, subsistencia, ocio, participación y la creatividad), son elemento determinantes y esenciales en la gestión de la recreación física comunitaria , pues le permite a los participantes el aumento de oportunidades desde el derecho de socializar, la capacitación forma parte indispensable de este proceso , saber qué, por qué, para qué y cómo, son los aspectos fundamentales que se deben tener en cuenta, utilizando como medio la “educación para el desarrollo” facilitando el diálogo, la interacción , el intercambio de criterios donde el profesor es el facilitador pero todos los participantes juegan un papel fundamental a partir de sus experiencias y opiniones para transformar el entorno en una la realidad deseada.

Sin embargo en esta investigación se identificaron problemáticas asumidas por las personas de la tercera edad en esta Comunidad que atentan con lo que hemos denominado "desarrollo humano" y es la no inclusión de adultos mayores en la sociedad siendo este una fuente vital de conocimiento y el no aprovechamiento de este recurso humano que en ocasiones ya jubilado laboralmente no se explota su conocimiento en la búsqueda de alternativas de solución desde la comunidad, estilos de vida inadecuados que traen como consecuencia la aparición de enfermedades no transmisibles y el sedentarismo, la violencia familiar, no referido al maltrato físico sino a la negación del familiar del adulto mayor a incorporarse a la Universidad del Adulto Mayor, a la participación en actividades dirigidas a ellos en la comunidad, puesto que lo identifican como la persona encargada de realizar actividades hogareñas o cuidadores de niños o familiares enfermos. Lo que trae consigo estados depresivos y el consumo de excesivo de medicamentos además de no lograr el objetivo fundamental que es mejorar su calidad de vida.

Es necesario para el logro de este objetivo desarrollar capacidades en la población desde la comunidad para la autogestión a partir de las necesidades propias de sus habitantes. El intercambio permite edificar nuevas formas de diálogos. Es así que el Desarrollo Humano del adulto mayor a partir de la gestión de los procesos recreativos físicos desde la comunidad juega un papel fundamental en el desarrollo tanto físico como psicológico de estas personas, que por características propias de la edad presentan enfermedades concebida por los estilos de vida, por el deterioro fisiológico y psíquico y variabilidad de los estados anímicos.

El desarrollo de capacidades implica: cambio de paradigma, cambio de comportamiento, mejora de calidad de vida y cambio personal y organizacional. El mismo está basado fundamentalmente en el "proceso en el cual las personas, organizaciones y la sociedad incrementan sus conocimientos, acciones y participación (CAP) en los ámbitos técnico-productivos y socio organizativos para responder a las contradicciones internas y externas y sostenerse en el tiempo", según (Ramos, 2015). Por lo que con el profundo análisis de cada uno de los aspectos del desarrollo humano local se puede inferir que para la gestión de la recreación física comunitaria es imprescindible cada una de las dimensiones, niveles esenciales, necesidades, oportunidades y los aspectos básicos del mismo.

### **Epígrafe 1.3 La ciencia, la tecnología y sociedad desde el programa recreativo físico en la comunidad (principales problemas sociales)**

Desde los orígenes del hombre, el movimiento humano, ha ido evolucionando como una cualidad propia y un factor de desarrollo tanto filogenético como ontogenético; de una utilización puramente de subsistencia (recolección de frutos, caza, pesca, labranza, etc.) y para el combate, a un "movimiento como fuente de conocimiento y comunicación, de sentimientos y emociones, de placer estético, de

salud, de esparcimiento. (Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física Deportes y Recreación). La Educación Física como campo desde el punto de vista científico Arnold 1992, citado por Moreno, J.A. (1999, 25) interpreta la Educación Física o el "movimiento" como un campo de estudio como un área de conocimiento que, para lograr su desarrollo teórico y práctico, implica necesariamente a otras disciplinas tales como: antropología, fisiología, psicología, biomecánica, estética, ética, sociología, historia y filosofía, entre otras. El estudio de la ciencia y la tecnología en el desarrollo de la actividad física es un tema recurrente y multifacético en la actualidad.

La Cultura Física posee cuatro esferas de actuación fundamentales la Educación Física, Cultura Física Terapéutica, Recreación y Entrenamiento Deportivo, en cada una de estas esferas la ciencia y la tecnología han sido participes activos para el desarrollo humano. Desde la esfera terapéutica se han realizado disímiles programas a nivel nacional atendiendo a diferentes patologías como la hipertensión, diabetes etc. Programas que requieren un alto nivel de científicidad debido a la gran responsabilidad que guarda la vida y desarrollo humano. Para ello existen un sin número de aparatos tecnológicos como la estera capaz de identificar la frecuencia cardiaca, las pulsaciones entre otros elementos de gran importancia. Sin embargo uno de los principales problemas que se ponen de manifiesto en la actualidad es la no contextualización de programas a partir de las necesidades y políticas establecidas en las comunidades, de ahí que la presente investigación tenga en cuenta el contexto en el cual se desarrolla y las características de los participantes teniendo en cuenta el programa nacional establecido por el Instituto de Educación Física y Recreación en Cuba (INDER), contextualizándolo en la Comunidad Rural Machado.

En el deporte, de igual forma existen métodos y medios capaces de medir con exactitud tiempo, frecuencia, movimientos de diferentes técnicas y mediante ello lograr la perfección para obtener resultados a nivel internacional. La Educación Física y el deporte, en la actualidad, se desarrolla de manera creciente en un entorno científico y tecnológico con la introducción de variados equipamientos y materiales, modernas instalaciones, métodos multivariados de entrenamiento y evaluación, productos y recursos biomédicos, entre otros y sobre todo con base en la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC), sistemas automatizados, redes de información y comunicación, realidad virtual, bases de datos, entre otros, se emplean, en la planificación, organización, dirección y/o evaluación de los procesos de entrenamiento deportivo, de rehabilitación o reeducación motriz, de actividades físicas y recreativas, así como en la formación y superación permanente de profesionales en esta área.

La continua búsqueda del conocimiento por el ser humano, es causa permanente de la asociación entre la tecnología y la ciencia, en donde el impacto de ellas en las diferentes ramas del saber se

relaciona con todos los aprendizajes. La sociedad como tal con sus costumbres, cultura sus debilidades y todas sus fortalezas, amerita que sus miembros no sean solo espectadores de sus problemas sino partícipes de posibles soluciones que pueden permitir su mejor convivencia y desarrollo. De ahí la premisa del problema se debe a la solución, que nos lleven a los diferentes cambios sociales. La Ciencia y la Tecnología constituyen el resultado de las necesidades que se presentan en la sociedad, siendo de una manera constante expositoras de una cultura que en muchas circunstancias alcanza cambios en su desarrollo. El contexto social no puede estar alejado de los diferentes avances de la tecnología, no siendo esta solo la definida por aparatos o equipos sino que representa ella para una población, qué solución se enmarca con su desarrollo siempre fundamentado en las ciencias que le dan su especificidad y su razón. Podemos hacer referencia a las insuficientes capacidades (conocimientos, actitudes y prácticas) para la gestión de Actividades Físicas Recreativas desde la comunidad como problema social, que trae consigo un aumento de enfermedades no trasmisible causadas entre otras causas por el sedentarismo, representado por el 85% de esta población de la Comunidad.

La inexistencia de un programa contextualizado de actividades físicas recreativas adaptado a las necesidades e intereses de las personas de la tercera edad, el desarrollo de programas estimula dentro de su formación los marcos que lleven al individuo a la ejecución.

A pesar de ser uno de los objetivos estatales que ha logrado un nivel de institucionalización creciente en los últimos años, teniendo en cuenta el amplio tratamiento a la protección de los adultos mayores en la nueva Constitución de la República recién aprobada, es evidente el divorcio que se manifiesta en la actualidad entre actores sociales que deben fusionar entre sí para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, como la no integración del MINSAP, Cultura, INDER, Educación, organizaciones de masas, entre otras, lo que distorsiona el verdadero objetivo de la ciencia como vía de solución a los problemas de la sociedad. El presente PRF dirigido al adulto mayor no solo tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida del mismo sino de garantizar además la promoción multifacética y multilateral que sirven de cimiento a otras ciencias que participan en este contexto, como: Psicología, Pedagogía, la Medicina, entre otras.

La falta de profesores también es una de las problemáticas que se reflejan en esta investigación, donde los resultados obtenidos en las herramientas aplicadas arrojan cómo una de las causas el desvío hacia otros sectores que le brinden mejoras salariales en este caso hacia polos turístico o empresas energéticas ubicadas en el municipio y provincias cercanas y la falta de motivación por parte de los profesionales entre otras causas por la falta de medios y recursos necesarios para realizar las

actividades planificadas. Todas estas problemáticas propiciaron las causas y los efectos para la realización de los talleres participativos y con ello el Programa Recreativo Físico.

Los estudios que se realizan en tecnologías y ciencias serán de relevancia y de gran impacto para los cambios que se puedan presentar a nivel social, donde está bien identificado. Está comprobado por diferentes estudios el gran margen de beneficios sistémicos que se obtienen con su realización, sin embargo, no se realiza en todos los tiempos necesarios para que accione en los márgenes de prevención que se pudieran utilizar. Además, la no inclusión de actores sociales para la gestión de la recreación física comunitaria de las personas de la tercera edad.

El impacto social de la ciencia y tecnología se refleja en muchas de las ramas del saber humano, como ocurre en las ciencias vinculadas a la Actividad Física Recreativa de la comunidad. Este programa de gestión de la recreación física en la comunidad se sustenta el modelo contextual se apoya en la práctica de la gestión de la recreación física desde el lugar, a diferencia de los modelos cibernético y mercadológico, que la conceptualizan centralizadamente, donde los consumidores de manera automática admiten la imposición sin haberse implicado en el proceso.

La recreación física comunitaria resulta un medio fundamental para la prevención y tratamiento de enfermedades arraigadas en personas de la tercera edad. De ahí la necesidad de su autogestión a partir de las necesidades e intereses.

Para autores como Ramos (2005), Priedes (2012), Barro (2013), Ramos ( 2010 a) y Ramos ( 2010) existen puntos de concordancias en cuanto a la recreación física en aspectos tales como: es un medio que permite diversión, creación desde lo físico, espiritual, intelectual, actividad espontánea, es un proceso de cambio y superación permanente del hombre, contribuye al desarrollo humano y desde la comunidad propicia la manifestación de tradiciones, de la cultura teniendo en cuenta sus raíces y características endógenas de la misma.

Ramos (2013) plantea que la recreación física es considerada como la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Concepto asumido por el autor pues contiene aspectos que son importante destacar en la investigación pues prima la toma de decisiones de las personas al gestionar sus actividades determinando su forma y espacio de realización y no el empleo de métodos tradicionales donde los participantes juegan un rol pasivo.

El modelo contextual propicia espacio para la reflexión, debate y negociación de decisiones. No se trata sólo de adoptar un lenguaje diferente, o de generar un nuevo documento, sino de crear un nuevo comportamiento en la forma de ser, sentir, pensar y actuar para modelar el comportamiento recreativo físico. Las implicaciones son múltiples y los cambios correspondientes son difíciles de implementar. Desde las funciones de la ciencia en la Recreación: en este programa está dirigido a adquirir nuevos conocimientos como vía para desarrollar la búsqueda de soluciones transformadoras para: el sistema de Recreación comunitaria, la programación y desarrollo de las actividades, los gustos y preferencias, las necesidades recreativas, la formación integral de los especialistas y actores sociales. La función de la ciencia en la recreación tiene un auténtico deber social, la “educación del ocio y el tiempo libre” como vía para lograr la calidad de vida de la sociedad. El buen uso del ocio y el tiempo libre debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto en lo individual. El aseguramiento científico de la Recreación en éste programa está representado por el la programación, la planeación, gustos y preferencias, necesidades de Formación Profesional como colectivo y hacia una racionalización del tiempo libre, más útil, para llegar a gozar plenamente de una recreación sana.

La educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo o grupo, todo lo contrario, debe ser una vía para alcanzar la educación integral correspondiente. En la actualidad la recreación transita por un periodo de búsqueda creativa hacia una nueva civilización y la propia ciencia se favorece de ello cuando la recreación toca a las puertas de los científicos, entra y logra el movimiento de sus neuronas fortaleciendo su intelecto. Es como un proceso recíproco donde la ciencia da vida a las distas manifestaciones de la recreación y está en recompensa la ayuda crecer. Es volver a crearse desde lo espiritual, físico, intelectual y a nivel cognitivo, de ahí que este programa constituya un reto educativo para los científicos de la recreación hacer ciencia para el uso racional del ocio, para conservar el medio ambiente, es decir para proteger al hombre como parte de la naturaleza y mejorar su calidad de vida, para aprovechar los recursos endógenos de su comunidad, tanto natural como humano, la programación, planeación y desarrollo de las actividades recreativas se basan en las necesidades, gustos y preferencias.

Pese a los adelantos y descubrimientos científicos existentes, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre en la lucha por la salud, en este sentido, los ejercicios físicos correctamente dosificados desempeñan una importante función, por lo que el estudio sistemático de los mismos en la búsqueda creativa de sus aportaciones dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre. En post de actualización de modelos que propicien un mayor desarrollo en la comunidad, el Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural (CEDAR) crea un modelo más amplio denominado: Modelo de

Gestión Deportiva Comunitaria para el Desarrollo Humano Local, modelo en el que está sostenido el programa recreativo físico de la presente investigación, teniendo como patrón principal que la Filosofía es comprender, para transformar el entorno.

La Revolución Cubana está sustentada en los lineamientos de la Política Económica y Socialista del Partido y la Revolución, aprobados en el VI congreso, es así que el cumplimiento de cada uno de los acuerdos tomados responde a la actualización del modelo económico y social cubano con el objetivo de lograr elevar la calidad de vida de la población, el desarrollo económico y lograr la sostenibilidad del mismo.

Es por ello que en este modelo establecido por el CEDAR, este aspecto ocupa el primer orden, donde, la investigación realizada por la autora en este centro, tributa a determinados lineamientos trazados en ella, la investigación está dirigida a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad mediante un Programa Recreativo Físico, pero aprovechando sus capacidades, potencialidades, aprovechando lo endógeno de cada localidad, sus recursos naturales, talento humano y la vinculación de actores sociales para transformar su contorno en post de su bienestar. Dentro de esta política social, el artículo 161 referente al Deporte, enfatiza la promoción de la Cultura Física y el Deporte en todas sus manifestaciones como medio para elevar la calidad de vida.

Enfoques del modelo de gestión deportiva comunitaria que se basan primeramente en:

**El conocimiento transdisciplinario** donde se manifiesta la estrecha comunicación y vínculo de entre las disciplinas disponibles como lo son, en los procesos de actividad física y deporte, la cultura física, sociología, psicología, salud, cultura, educación, medio ambiente, geografía, y las ciencias naturales. Esto es así porque el modo contextual incorpora el conocimiento tácito de los actores locales, que conocen ciertas interacciones de su contexto, que aún todas las disciplinas juntas no son capaces de percibir las y mucho menos de comprender sus múltiples significados culturales locales.

**Holístico:** Souza (2005) El todo es dinámico y diferente del conjunto de sus partes; para comprender su dinámica es necesario comprender la trama de las relaciones y significados cambiantes que lo constituyen—holismo—. El mejor método permite la interacción entre investigador y actores del contexto, que también son intérpretes de su realidad; el contexto es la clave para comprender los significados de los fenómenos (contextual) y el sentido de la existencia (valorativo). Sin interacción no hay comprensión ni innovación relevante, y sin compromiso colectivo no hay capacidad para superar problemas complejos (Estévez, 2013).

Principios que sustentan el modelo de gestión deportiva comunitaria:

**Participación:** orientada al desarrollo humano enfatiza las fuerzas, las capacidades y los recursos de las personas, las familias, los grupos y las comunidades para desarrollar todas sus potencialidades y

generar mecanismos personales, institucionales y ambientales de prevención y resolución de situaciones de dificultad. La participación permite que las comunidades crezcan y desarrollen valores y nuevas sensibilidades.

- La gestión de los procesos de actividad física y deporte desde un modelo como principio tiene la tarea de maximizar la participación de los talentos humanos en la formulación, planificación, ejecución, seguimiento y evaluación de acciones estratégicas y políticas que conduzcan al desarrollo humano.
- La gestión es participativa desde el modelo cuando se tiene en cuenta la percepción de los problemas desde la visión del gobierno, de los especialistas, de la comunidad.
- Los procesos participativos son una oportunidad para el aprendizaje social e innovación lo que favorece el compromiso con los cambios sociales.
- El conocimiento socialmente relevante es generado de forma participativa e interactiva en el contexto de su aplicación e implicaciones. La interpretación y transformación de la realidad depende del diálogo de “saberes”, entre el conocimiento científico y otros “conocimientos tácitos” con la participación de los actores locales.

**Sostenibilidad:** implica cultivar las condiciones y relaciones que generan y sostienen la vida, lo que sólo puede emerger de la interacción humana, movilizandole la imaginación, capacidad y compromiso de los actores en los procesos de actividad física y deportes en la comunidad y el municipio para lo humano, lo social, lo ecológico, lo ético. Es primordial para la gestión de los procesos de actividad física y deporte en la comunidad tener presente el principio de la sostenibilidad en su gestión y ello es posible sólo si se integra con otros principios como la participación y la interacción social.

**Interacción Social:** es relevante la comprensión de los procesos de interacción social a través de los cuales diferentes grupos de actores construyen sus percepciones de la realidad, además de comprender los procesos físicos, químicos y biológicos que funcionan independientemente de la interpretación.

El modo contextual asume que el desarrollo, como proceso contextual de transformación local, ocurre en un espacio donde se integran, de forma convergente, divergente y hasta contradictoria, sociedad-cultura-naturaleza.

**Endógeno:** en los procesos de actividades Físicas y el deporte posibilita que los actores sociales de cada circunscripción o comunidad puedan gestionar y desarrollar una actividad sistemática con la población de todas las edades a partir de los talentos humanos y de los recursos naturales, materiales, cognitivos lo cuales se integran por intereses de la comunidad en la solución de sus limitaciones para la ejecución de actividades físicas. Los recursos endógenos están presentes en todas las comunidades

y en todas las comunidades pueden desarrollar una diversidad de actividades físicas a partir de lo que tiene y de alternativas de solución.

La gestión de los procesos de actividad física y deporte desde lo endógeno es la alternativa principal para la práctica sistemática de actividades físicas (5-7 veces por semana) durante un tiempo diario de 30 minutos, permitiendo alcanzar alta asistencia de la comunidad en los procesos de actividad física o la llamada masividad. En este modelo en la comunidad las actividades se pueden desarrollar en la cuadra, barrio, hogar, es decir al alcance de todos.

Con la realización de la investigación muchas interrogantes fueron lanzadas pues el debate que propiciaron los talleres genera contradicción, confrontación. Debate e intercambio: ¿cómo afronta el adulto mayor las nuevas tecnologías? ¿Qué pasa con las relaciones intergeneracionales en las viviendas cubanas? ¿Cómo vivir desde la salud, la economía, la cultura? ¿Cómo mejorar la calidad de vida de la comunidad? ¿Qué hacer a partir de la función y el rol que tiene el adulto mayor en la sociedad cubana y específicamente dentro de la comunidad? Todas estas interrogantes y muchas otras fueron abordadas en los tres talleres realizados con el fin de capacitar, de sensibilizar y desarrollar capacidades en cada participante, en las organizaciones y se pudo elaborar el siguiente programa aprobado por el 64.5% de los participantes, llevado a un consenso en plenaria.

### **Programa Recreativo Físico para el Adulto Mayor de la Comunidad Rural Machado**

<b>¿Para quién o quiénes? Grupo meta o población</b>
Adultos mayores (A partir de 60 años y más) Adultos mayores – familia – hogar Adultos mayores trabajadores y jubilados
<b>¿Qué? Contenidos, temas, temáticas</b>

### **Actividades de acondicionamiento físico**

Caminatas en el barrio

Caminatas a campo traviesa

Trotes

Actividades aeróbicas

Gimnasia aerobia

Actividades variadas de desarrollo físico general (estiramientos, fuerza)

Gimnasia Básica

Bailoterapia

Complejos de ejercicios físicos a iniciativa de la comunidad

Taichí

Ejercicios de Yoga

### **Actividades Profilácticas y terapéuticas**

Actividades para la obesidad

Actividades para la diabetes

Actividades para asmáticos

Actividades para hipertensos

### **Actividades físico recreativas**

Marcha de Orientación Comunitaria

Estimación Distancia y altura en la comunidad

### **Actividades culturales**

Excursiones a campismos

Excursiones a lugares de interés del Municipio

Festival de bailes danzoneros

Actividades vinculadas con la banda municipal

Festival de platos tradicionales

Actividades vinculadas a la casa de la cultura (teatro, canto, declamaciones)

### **Formas de realización de las actividades**

#### ***Individual***

Personal

Familiar

Vecinal

Grupal

### **Organizada**

Grupal

Grupal en los CDR

Grupal en la circunscripción

Grupal en el consejo popular

Grupal en el municipio

### **¿Cómo? Metodología**

**Educación Popular.** La metodología para un programa de Recreación Física debe relacionarse con la Educación Popular desde la teoría dialéctica del conocimiento que logra que el proceso de “acción – reflexión” “práctica – teoría – práctica” de los actores sociales conduzca a la apropiación de su práctica, de sus comportamientos, de sus conocimientos para el desarrollo de actividades físicas – deportivas – recreativas desde lo personal, grupal, comunitario para un desarrollo humano permanentemente.

**Capacitación Popular:** Acciones educativas participativas, creativas y contextuales que tienen como centro la acción-reflexión-acción consciente.

**Zona de Desarrollo próximo:** Se comprende como la distancia entre el nivel real de capacidades (conocimientos, actitudes y prácticas) determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial a través de la formación y construcción de nuevas capacidades para la solución de un problema en interacción con otros comunitarios, educadores, especialistas.

### **¿Con que? Medios – videos, Manuales, Testimonios, talentos humanos, recursos materiales, recursos endógenos**

Consejería popular

Talento humano

Consultas temáticas

Ofertas servicios variados

Biblioteca virtual y gráfica

Videoteca (videos comunitarios, video-clases-actividades comunitarias)

Ludoteca

Actividades programadas (Talleres, charlas educativas, plegables, conversatorios, concursos, cine debate)

**Medios:**

Papelógrafo

Plumones, bolígrafos

Tarjetas plegables

Video Manuales de capacitación

Los nuevos estudios generan nuevas necesidades y difundir profesiones, estudios y empresas para tales necesidades (selección adecuada de las actividades, intereses, diferencias individuales, papel del investigador), capacitar a los actores sociales de un programa de gestión para la recreación física de la comunidad despierta la creatividad, le proporciona participación social, desarrollo de capacidad creativa, ocupación voluntaria, participación social, contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles y con ello mejorar la calidad de vida, a nivel social refuerza los vínculos entre la familia, amigos y comunidad, y favorece la igualdad social ya que predomina el trabajo en equipo y proporciona estilos de vida saludables a nivel cognitivo, social, emocional y relaciones personales.

**Conclusiones**

El Programa Recreativo Físico constituye una alternativa de solución a los problemas existentes en la comunidad, desde la ciencia con sus recursos propios y creatividad, así como la voluntad personal de los participantes.

A pesar de los adelantos y descubrimientos científicos existentes, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre en la lucha por la salud, en este sentido, los ejercicios físicos correctamente dosificados desempeñan una importante función, por lo que el estudio sistemático de los mismos en la búsqueda creativa de sus aportaciones dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre.

La Ciencia en la Cultura Física tiene una meta: describir, explicar y transformar la realidad del aseguramiento científico: en el Deporte, la Educación Física, la Recreación y la Terapéutica para hacerlos crecer.

La Cultura Física, crece y se desarrolla haciendo ciencia. Su influencia social y humana como medio de educación y preparación multilateral para la vida propicia que las funciones de la ciencia constituyan el fundamento rector para su perfeccionamiento y las bases científicas que la sustenten.

## Bibliografía

- Barro, M (2013). *Programa Recreativo Físico en contribución al Desarrollo Humano para niñas y niños de la circunscripción 10 de Santa Cruz Del Norte, Comunidad Costera*. Tesis de maestría. CEDAR, UNAH. p. 13
- Colectivo de autores (2011). *Ciencia, Tecnología y Sociedad: una aproximación conceptual*. OE
- Díaz, José (2011). *Tecnología, Sociedad y Futuro*. La Habana. Cuba.
- Estévez, Y (2013). *Actividad física y deporte como manifestaciones de la recreación para el desarrollo humano de las mujeres en la circunscripción 64*. Tesis de maestría. Universidad Agraria de la Habana, Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural.
- Hamada, J.P. (s.f). *Una reflexión desde la filosofía tecnológica sobre las nuevas formas de participación pública*. URL: [http:// www.cienciared.com](http://www.cienciared.com)
- Herrera, Y (2014). *Conjunto de juegos para mejorar el autovalidismo en el adulto mayor (65-93años) de la Casa de Abuelos "Máximo Zertucha Ojeda"*. Tesis de maestría. Universidad Agraria de la Habana, Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural.
- Núñez, J. (1989). *Interpretación teórica de la ciencia*. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
- Núñez, J. (1989). *Teoría y Metodología del Conocimiento*. Editorial Félix Varela, La Habana.
- Núñez, J. (1990). *Ciencia, cultura y desarrollo social*. (Figaredo, F. coordinador), Universidad de Camagüey.
- Núñez, J., Pimentel, L. (Coordinadores) (1994). *Problemas Sociales de la Ciencia y la Tecnología*. Editorial Félix Varela, La Habana.
- Núñez, J. (1999/2001/2003). *La Ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar*. Editorial Félix Varela, La Habana.
- Núñez, J y Castro, F. (2005). Universidad, Sociedad e Innovación: Experiencias de la Universidad de la Habana, *Revista de Ciencias de la administración*, V.7, n.13, enero/julio, Florianópolis, Brasil, pp. 9-30.
- Núñez, J., Montalvo, L.F., Pérez, I., Fernández, A. y Gracia, J. L. (2006). *Universidad, innovación y sociedad: La Universidad cubana en el sistema nacional de innovación*. Recuperado de: <http://developinguniversities.blogspot.com>
- Núñez, J., Montalvo, L.F. y Pérez Ones, I. (2006). *Nueva Universidad, conocimiento, y desarrollo social basado en el conocimiento*. En: *Los marcos conceptuales del Programa Ramal: en busca de consensos*.

- Priedes, I. (2012). *Programa de actividades recreativas físicas para mujeres en su medio rural, desde un modelo endógeno comunitario*. Tesis de Maestría. Universidad Agraria de la Habana, Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural.
- Ramos, A. (2015). *Cuaderno de Comunicación para el Desarrollo Rural*. Mayabeque. p. 9.
- Ramos, A (2013). *Gestión Deportiva Municipal en Iberoamérica: Historia, Teoría y Práctica. El deporte en el ámbito Comunitario para el Desarrollo humano*. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L. Madrid, España.p.5-7.
- Ramos, A. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *Revista Digital EF Deportes*, Año 16 (No. 160), 16.
- Ramos, et. al, (2014). *Cuaderno Desarrollo Humano Local. Boletín Transformando mi Entorno*. Recuperado 3 de marzo 2015, del sitio Web del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural de la UNAH. <http://infocedar.unah.edu.cu>
- Revista internacional de tecnología, Conocimiento y Sociedad*. Volumen 2 no 1. 2013, Madrid, España  
issn:2174 -8985
- Souza, J. (2005). *El poder de las redes y las redes del poder. Paradigmas emergentes para transformar la morfología social de sociedades y organizaciones en el contexto del cambio de época*. Documento presentado en el evento Modernidad y Pensamiento Descolonizador del Programa Latinoamericano de Investigación sobre Modernidad / Colonialidad, La Paz, Bolivia.
- Anuario estadístico Cuba 2022, capítulo 3 Población, edición 2023, ONEI, La Habana, Cuba.