

## 7.

# **PROGRAMA RECREATIVO FÍSICO PARA LA GESTIÓN DE LOS PROCESOS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA CON EL ADULTO MAYOR DEL CONSEJO POPULAR SANTA CRUZ DEL NORTE 2**

**PHYSICAL RECREATION PROGRAM FOR THE ADMINISTRATION OF THE PROCESSES OF THE COMMUNITY PHYSICAL ACTIVITY WITH THE OLD ADULT OF THE COMMUNITY "SANTA CRUZ DEL NORTE 2"**

**Autores:** MSc. Yanisleidy Machado Romeu

MSc. Ariagna Quintana Ortíz

**Dirección electrónica:** [yanisleidym@unah.edu.cu](mailto:yanisleidym@unah.edu.cu)

[ariagnaqo@unah.edu.cu](mailto:ariagnaqo@unah.edu.cu)

**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

**Localidad:** Mayabeque, Cuba

**Eje temático:** Los objetivos de la educación, permanencia, cambio e innovación

### **Resumen**

El desarrollo humano es un proceso de viabilidad y oportunidad para las personas y les proporciona estilos de vida saludables. Algunas de las necesidades primarias están dadas por el cuidado de la salud y la educación básica como oportunidad para participar en lo social, económico, político. La presente investigación aborda como sustentos teóricos el Modelo de Gestión Deportiva Comunitaria para el Desarrollo Humano Local y asume el enfoque de la Investigación - Acción- Participativa para un desarrollo humano local. Los procesos de participación constituyen un elemento esencial para el desarrollo de una comunidad siendo la comunicación elemento mediador para el logro de objetivos en toda su manifestación. El presente trabajo aborda estos términos unidos en su contexto a partir de su aplicación en la investigación titulada Programa Recreativo Físico para el Adulto Mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2, bajo la metodología investigación-acción – participación .Donde a partir de una visión futura se manifiesta cómo será la participación en las diferentes etapas del programa, surgiendo interrogantes como: ¿El adulto mayor del Consejo Popular antes mencionado, sabrá participar? Ciertamente muchos serán los tabúes y las divergencias durante todo el proceso de investigación, pero de seguro será fructífero y alentador para la comunidad pues es el inicio de un arduo camino para transitar. El adulto mayor creó y diseñó el Programa de Recreación Física que satisface sus necesidades, permitiéndoles gestionar los

procesos de actividad física recreativa desde la comunidad posibilitándoles la práctica sistemática de estas actividades.

**Palabras claves: participación, comunicación, desarrollo, programa, comunidad**

### **Abstracts**

The Human Development is a process of viability and opportunities for the peoples and they are proportion healthy lives styles. Any primary needs are given for the care of the healthy and the basic education as opportunity for to practice in the social, economic and political. The present investigation approached as theoretical sustenance the Model Administration of Community Sport for the Local Human Development and it assumes the focus of the Investigation - Action - Participation for a local human development. The participation's process are an essential element for the development of a community, the communication is a mediator element for to gain the objective in all manifestation. The project about that together words in your context from of your application in the investigation "Physical Recreation Program for the Old Adult" at municipality Santa Cruz del Norte, low the methodology investigation-action-participation. Since a future vision manifest as will to be the participation in different periods of the program. Will know the old adult to participate? Really, many will be the differences during this process of investigation, but will be productive for the community. This is a hard road for to pass. The old adult designed the Program of Physical Recreation that satisfies their necessities, allowing them to negotiate the processes of recreational physical activity from the community facilitating them the systematic practice of these activities.

**Key words: participation, communication, development, program, community**

### **Introducción**

La recreación es un hecho significativo en la vida del hombre ya que le permite una nueva creación desde el punto de vista social, psíquico, económico, físico y contribuye de forma directa a mejorar la calidad de vida de las personas a través de una inmensa gama de factores y dimensiones que responden directamente al desarrollo humano que es un: "Proceso cultural, integral, rico en valores, que abarca el medio ambiente, las relaciones sociales, la educación, la salud, la producción, el consumo y el bienestar y la **cultura física**."

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).

Esta recreación le permite en gran medida al hombre vivir en un ambiente favorable para desarrollar potencialidades y le brinda una gama de oportunidades para desenvolverse en un contexto fructífero, saludable, beneficioso y creativo, de acuerdo a sus necesidades e intereses. Vía esencial para el logro de este objetivo lo constituye la Cultura Física y dentro de ella la Recreación Física juega un importante papel. Pero ¿Cómo puede contribuir la recreación física al **desarrollo humano**?

Partiendo del concepto emitido por Ramos, 2013 plantea que: "La recreación física es 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".

La recreación física juega a su vez un importante rol en el tratamiento y prevención de algunas enfermedades, por lo que su práctica es muy recomendada desde edades tempranas y en la tercera edad es un medio fundamental para mejorar la calidad de vida.

En la actualidad el tema del envejecimiento ha sido uno de los más polémicos y debatidos a nivel mundial y nuestro país como parte de él no está libre de ello, ocasionado entre múltiples factores por las bajas tasas de fecundidad, mientras la esperanza de vida aumenta y la mortalidad disminuye, son menos los que nacen. De mantenerse estas tendencias actuales, el número de personas mayores de 60 años en el país se duplicará para el 2050, como resultado de la investigación se pudo constatar que el 18,3% de los ciudadanos en nuestro país poseen 60 años o más, según informe emitido en el (Periódico Granma, miércoles 3 de diciembre 2014).

Nuestro país ha creado estrategias y mecanismos políticos con el fin de mejorar y preservar la vida de este grupo poblacional, creando círculos de abuelos para la práctica sistemática de actividades físicas y recreación, integrándolos a las universidades del adulto mayor y lograr la integración a la vida social, creando casas de abuelos donde realizan actividades culturales, deportivas, reciben almuerzos, desayuno; en fin el país vela por la contribución de las estrategias de seguridad y protección social para las personas de la tercera edad y la creación de programas que en ocasiones no responden a los intereses de la población afectada por la no participación de los mismos en el proceso.

Es así que muchos de los programas recreativos físicos en los municipios no satisfacen las verdaderas necesidades de los participantes y por consiguiente no cumplen las expectativas de los mismos.

Teniendo en cuenta estas consideraciones la presente investigación se realiza en el municipio Santa Cruz del Norte en el Consejo Popular número 2 y surge por la necesidad de mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la **gestión** como elemento fundamental de la recreación física desde la comunidad, ya que esta población se representa por un total de 578 personas de ellos 322 pertenecen al sexo femenino y 256 al sexo masculino; en un diagnóstico inicial mediante encuestas, revisión documental y la observación se pudo obtener los siguientes resultados: enfermedades no transmisibles como hipertensión arterial con un mayor índice de 87%, índices de sedentarismo de un 75%, el 90 % de esta población presentan insuficientes capacidades (conocimientos, actitudes y prácticas para la auto actividad a desarrollar a nivel de hogar, cuadra o barrio), las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgos en las personas adultas ronda el 51 % del sexo femenino.

Poca inclusión de los actores sociales y la no existencia de un programa contextualizado y participativo que responda a las necesidades e intereses de las personas de la tercera edad, insuficiente gestión deportiva representada por un 90%. De ahí la necesidad de elaborar un programa de gestión de los procesos de recreación física comunitaria con el adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2 para mejorar su calidad de vida desde una visión contextual, de cambio, participativa con la integración de todos los actores sociales de la comunidad.

## **Desarrollo**

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.

Medio esencial para mejorar la calidad de vida y el tratamiento de enfermedades arraigadas fundamentalmente en este grupo etéreo lo constituye la recreación física desde la comunidad. En tal sentido autores como Ramos (2005), Priedes (2012), Barro (2013), Ramos (2010 a) y Ramos (2010 b) coinciden en cuanto a la recreación física en aspectos tales como: es un medio que permite la 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. El programa de la presente investigación propicia espacio para la reflexión, debate y negociación en las decisiones, se sustenta en el paradigma de desarrollo: Constructivista, el cual propone "comprender para transformar", según el contexto donde se desarrolle.

Según Estévez (2013) plantea que los Programas de la Recreación Física desde la comunidad son acciones concretas cuya finalidad es la contribución directa (impacto positivo) sobre la calidad de vida y el modo de vida de una población o sociedad.

En concordancia con lo citado anteriormente es necesario agregar que es de importancia vital para el logro con éxito de estos programas el desarrollo de la *participación* como un elemento decisivo dentro del proceso de gestión.

En este sentido se señala el criterio referido por Ramos, et al. (2014) donde plantea que: Las acciones de un programa comunitario con enfoque participativo, interactivo, endógeno y sostenible no se orientan por los dirigentes, docentes y profesores, es necesario que en estas acciones los beneficiarios sean los protagonistas.

La gestión deportiva desde la comunidad necesita cambio, transformación, innovación, los conocimientos y métodos del pasado deben servir de base para la actualización de nuevos modelos a través de la ciencia, de la innovación y la contextualización de los programas recreativos físicos mediante la gestión de los procesos antes mencionados. De ahí la necesidad de Aprender–Desaprender–Reaprender (CEDAR, 2012), ser capaces de aprovechar las potencialidades actuales del contexto, darse cuenta cuando es el momento de cambio de mentalidad y abandonar métodos y técnicas tradicionales que no engranan con los modos de actuación actuales y transformar la situación existente en una deseada a través de una visión futura que propicie estilos de vida saludables, mediante nuevas prácticas, conocimientos, actitudes, tomando del pasado lo positivo y actualizar conocimientos.

La participación no se establece desde arriba, sino que implica un largo proceso de aprendizaje. La participación en el desarrollo se encuentra profundamente vinculada con el desarrollo humano sostenible, siendo una de las claves en las que se sustentan las políticas sociales vinculadas con la integración social (Artigas, 2015). Por las consideraciones anteriores es importante destacar que para que existan procesos de participación tiene que existir comunicación para lograr un desarrollo sostenible en el tiempo y viceversa pues para conducir la comunicación para el desarrollo se deben gestar procesos participativos.

**Materiales y métodos:** La presente investigación está sustentada en el paradigma constructivista que tiene su basamento en comprender para transformar la realidad existente, sustentado teóricamente en los modelos de Gestión Deportiva Comunitaria para el Desarrollo Humano Local (Ramos, 2013), el Modelo Endógeno Comunitario para las Actividades Físicas (Ramos, 2007), el Modelo de Desarrollo Local (Ojeda, 2006), Modelo contextual (Souza, J (2005)) y la Concepción del programa recreativo (Duarte, 2001) y metodológicamente se

sustenta en la investigación –acción-participación (Basagoiti, 2001), metodología CAP (conocimientos, actitudes y practicas (CEDAR)) y la metodología Innovación Social del Conocimiento (Ramos, 2006). Dentro de los **métodos teóricos** empleados se encuentran:

**Metodología Investigación acción - participación:** En la presente investigación se utiliza la metodología investigación-acción-participación como la más general, a través del diagnóstico de capacidades (CAP's) con el objetivo de conocer y determinar los conocimientos, actitudes y prácticas que posee el adulto mayor con respecto a la recreación física.

**Análisis y síntesis:** Se emplea en la investigación, a partir del estudio de la bibliografía y determinación de los fundamentos teóricos metodológicos de la recreación física comunitaria y a partir de la síntesis teórica en el análisis de los resultados. El método se aplica en el diagnóstico y fundamentación del programa a partir de su evaluación para arribar a conclusiones y recomendaciones.

**Unidad de lo Histórico lógico:** Se utiliza en la revisión de resultados de otras investigaciones como antecedentes de la misma, también en referencia a la existencia de programas de actividades recreativas físicas en otros Municipios, Consejos Populares y Circunscripciones, que sirvió como punto de partida en la formulación del problema. Permite argumentar la historia del fenómeno de la Recreación Física Comunitaria, el contexto socio-histórico de las y los pobladores, las vías empleadas en su capacitación y facilitó determinar las etapas y las acciones del programa recreativo físico.

**Inducción y deducción:** Este método se aplica para mostrar las particularidades de los gustos, intereses, preferencias y necesidades del adulto mayor para llegar a determinadas generalizaciones y establecer los componentes del programa de gestión de las actividades recreativas físicas.

Además permite realizar inferencias relacionadas con el análisis de los resultados y la concepción teórica y metodológica de las vías y contenido de capacitación para la muestra determinada en la investigación posibilitando determinar el objetivo, las características y las exigencias de la estrategia. **Holístico:** permite la interacción entre investigador y actores del contexto, que también son intérpretes de su realidad; también permite establecer relaciones entre los actores sociales y el propio contexto en que se desarrolla la investigación integrando cada uno en la realización de las actividades. El contexto es la clave para comprender los significados de los fenómenos (contextual) y el sentido de la existencia (valorativo).

Dentro de los métodos empíricos empleados se encuentran:

**Diagnóstico Participativo:** en este método el adulto mayor transcurre por tres importantes momentos: primero se diagnostican las características y conductas asumidas. Segundo, identificación del problema que afecta la situación actual y tercera los comportamientos relacionados referentes a las causas del problema original. **Observación participante:** se pone de manifiesto en un primer momento al recorrer el Consejo Popular y para identificar recursos disponibles, apreciar prácticas sistemáticas de actividad física en este grupo poblacional. Posteriormente en las actividades recreativas físicas realizadas en el taller para determinar los conocimientos y comportamientos manifestados por los participantes referentes a la recreación física mediante la ejecución de una bailo terapias, juegos de participación, lo que permitió observar y determinar los conocimientos, actitudes y prácticas que poseen.

**Entrevista-encuesta:** Utilizada en la primera etapa de la investigación como instrumento del diagnóstico para obtener informaciones tales como: edad, intereses, y necesidades recreativas

físicas de los adultos mayores. Permitió visualizar el estado de la gestión comunitaria de la recreación física.

Análisis documental: Fundamentó la información primaria de los expedientes médicos del adulto mayor en cada circunscripción en los consultorios del médico de la familia para identificar y caracterizar las enfermedades no transmisibles y patologías que padecen los participantes.

Taller investigativo: Talleres de construcción de resultados comunitarios que es realizado para obtener información de problemáticas existentes referente a las actividades físicas recreativas, así como las capacidades dígase conocimientos, actitudes y prácticas para gestionar de forma participativa y contextual estas actividades. Se realizan con el objetivo de capacitar y sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la práctica de estas actividades así como la identificación de alternativas de solución a la problemática detectada por ellos. Se realiza un análisis CAP .Se produjeron durante todo el proceso investigativo y se aplicaron para darle salida a los momentos de la investigación.

El análisis CAP es una herramienta de análisis de comportamientos que busca mejorar el sistema de trabajo de los asociados y directivos preponderantemente. Se utiliza en las fases de diagnóstico y planificación. Debe ser un eje transversal que acompañe todo el proceso (Ramos, 2015). Entrevista de grupo focal: aplicada a cada grupo durante el desarrollo de los talleres para conocer causas y efectos los problemas reales existentes en el Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2, realizada a actores sociales del mismo para determinar comportamientos actuales y establecer estrategias para darle solución a dicha problemática.

Técnica IADOV: instrumento que constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción del usuario, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario, cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de ladov".

### **Métodos Matemático–estadísticos**

Estadística - descriptiva: se realiza para el procesamiento de los datos obtenidos en las encuestas realizadas y las entrevistas. Además permite la interpretación de la información obtenida en los talleres realizados. Dentro de esta se utilizó el análisis de frecuencias donde se utilizó el paquete Microsoft Office Excel para una mejor visualización de los datos y hechos representados en tablas y gráficos más adelante. Resultados y discusión.

**Instrumentos y herramientas:** árbol problemas, lluvia de ideas, matriz DAFO, dinámicas y técnicas participativas.

**Resultados y discusión:** El empleo de los diversos métodos y herramientas mencionados con anterioridad permitió a los adultos mayores de la presente investigación identificar sus problemáticas y buscar soluciones. La metodología Innovación social del conocimiento se desarrolló en tres fases: fase A: Definición de actores sociales participantes, definición de necesidades, intereses, definición del problema y sus causas e identificación del sistema. Fase B: Análisis de las limitaciones y oportunidades. Matriz DAFO. Análisis estratégico y fase C: Articulación de las políticas / planificación de la acción.

Es estas fases fueron desarrollados en 3 talleres participativos obteniendo mediante dinámicas y técnicas participativa, entrevista grupal, observación participante los siguientes resultados: El 68% de los participantes plantean la práctica de actividades físicas recreativas desde una perspectiva diferente, con una visión amplia y enfocada en los métodos y vías no tradicionales,

su criterio se basa en que su experiencia y conocimiento juegan un papel fundamental para la realización de las actividades que posteriormente serán ejecutadas por ellos mismos; de esta manera el 68% de los participantes consideran como estructura del programa la siguiente: Generalidades, fundamentación del programa, resultados esperados, definición del problema, objetivos del Programa, beneficiarios del programa, contenidos, formas de organización de las actividades físicas recreativas, metodologías, calendario de actividades, lugar, instalaciones y medio ambiente y medios. Llegando a consenso en plenaria y aprobados posteriormente por cada uno de los beneficiarios.

**Resultados esperados:** Aumento de la gestión de la RFC, aumento del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas.

**Objetivos del programa:** **Objetivo General:** Contribuir al desarrollo humano desde la perspectiva de la práctica sistemática de actividades físicas recreativas para el adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2. **Objetivo Desarrollador:** Capacitar a los adultos mayores sobre la gestión comunitaria para el desarrollo prácticas sistemáticas de actividades físicas recreativas para el adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2. **Objetivo Educativo:** Fomentar procesos de colectividad y la participación de los adultos mayores del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2.

**Grupo meta o población:** Adultos mayores (A partir de 60 años y más), adultos mayores – familia – hogar, adultos mayores trabajadores y jubilados.

### **Contenidos – Temas, temáticas**

**Actividades de acondicionamiento físico:** Caminatas en el barrio, caminatas a campo traviesa, trotes y carreras, 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.

**II. Actividades Profilácticas y terapéuticas:** Actividades para la obesidad, la diabetes, hipertensión y personas asmáticas.

**III. Juegos:** Juegos diversos creados por la comunidad y especialistas, juegos de mesa (ajedrez, dama, cartas, dominó.).

**IV. Actividades en la Naturaleza:** Pesca deportiva, marcha de *orientación comunitaria*, estimación de *distancia* y *altura* en la comunidad.

**V. Actividades culturales: Excursiones** a campismos, 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 físicas recreativas**

•Individual: Personal, familiar, vecinal y grupal

•Organizada: Grupal, grupal en los CDR, en la circunscripción, el consejo popular y en el municipio

**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.

La **Capacitación Popular**: son acciones educativas participativas, creativas y contextuales que tienen como centro la acción-reflexión-acción consciente de los actores locales y adultos mayores respectivamente enfatizando en la búsqueda de soluciones para las problemáticas identificadas a partir del debate y participación en cada uno de los procesos y la **Zona de Desarrollo Próximo** comprende 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. **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**: Paleógrafo plumones, bolígrafos, tarjetas plegables, video, manuales de capacitación

**Lugar, escenarios, instalaciones, medio ambiente**: Hogar, cuadra, instalaciones deportivas oficiales, instalaciones deportivas rústicas, medio ambiente, centros deportivos, espacios periurbanos

**Evaluación y sistematización**: La evaluación parte de los conocimientos adquiridos, ideas, opiniones, aprendizajes, experiencias. Condiciones adecuadas, logísticas, control y supervisión de las actividades que estructuran el programa de Gestión de la Recreación Física Comunitaria, supervisión de los recursos empleados para el desarrollo del programa, valoración y evaluación del cumplimiento de los objetivos y metas trazados en el programa, procesamiento de datos sobre las nuevas capacidades formadas (conocimientos, actitudes y prácticas generadas), identificación de las nuevas necesidades, control y evaluación participativa de la planificación, organización, ejecución y evaluación del programa elaborado por la comunidad, auto-evaluación y co - evaluación de las y los actores sobre el programa de Recreación Física construido desde la comunidad. Objetivo: Evaluar el nivel de satisfacción de los actores sociales sobre la implementación del programa de Recreación Física, teniendo en cuenta los medios, fuentes de verificación e indicadores.

La validación del programa Físico-Recreativo y su contribución al conocimiento se constatan a través de la satisfacción de los actores, que gestan, diseñan y generan conocimientos con la elaboración del programa para solucionar el problema identificado por las amas de casa en su comunidad, proponer alternativas y tomar decisiones en la construcción del resultado. La técnica IADOV constituye una vía para el estudio de la satisfacción de los participantes pues da la medida de la eficacia y sostenibilidad del programa a partir de los resultados obtenidos en su aplicación obteniendo una valoración positiva en cada uno de los talleres, teniendo como resultados 0,54;0,66 y 0,67 a partir de la escala empleada una mayor satisfacción que insatisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre las preguntas identificadas.

Por tanto, queda validado con y desde la comunidad a partir de la interacción de los adultos mayores que son los partícipes fundamentales del Programa de gestión de los procesos de Recreación Física Comunitaria elaborados por ellos mismos, a partir de la creación de las actividades e identificación de sus problema y alternativas para darle solución a los mismos a

través de la participación y bajo un paradigma constructivista. Esto es basado en sus creencias, su contexto, su cultura y sus principios teniendo en cuenta los modelos establecidos por el CEDAR analizados anteriormente durante el desarrollo de la investigación.

## **Conclusiones**

Con los aspectos abordados durante la investigación vinculados al adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2 se pudo determinar que:

El Modelo de Gestión Deportiva Comunitaria para el Desarrollo Humano Local establecido por el CEDAR sustenta el programa recreativo físico para el adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2.

La metodología Investigación- Acción- Participación propicia la gestión de los procesos de recreación física desde, con y para la comunidad, haciendo énfasis en la comprensión de la situación actual para la transformación en una situación deseada a partir de la participación, con un enfoque contextual.

Con la presente investigación se pudo determinar insuficientes prácticas sistemáticas de actividades físicas recreativas, por falta de conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes para la gestión de estas actividades en el Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2, representado por un 76% de adultos mayores que no practican actividades físicas recreativas.

El programa de Recreación Física construido por los actores sociales desde el modelo de gestión deportiva comunitaria se estructura en componentes identificados por ellos mismos teniendo en cuenta el contexto para el que se genera y tiene presentes los fundamentos teóricos y metodológicos de la recreación física comunitaria, la educación popular, la gestión estratégica con una visión contextual permeada de creatividad, tributando al desarrollo humano local al posibilitar desarrollar capacidades para la gestión de actividades físicas y deportivas como manifestaciones de la recreación, investigadores y educadores ampliando capacidades de auto-gestión y participación que los fortalece para la vida social.

## **Referencias bibliográficas**

- Artigas (2015). Análisis de la participación de los actores sociales en los procesos de desarrollo del municipio de Nueva Paz, Mayabeque, Cuba. *Revista de Gestión del Conocimiento y Desarrollo Local*. Vol. 2(1), pp. 3.
- 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. Mayabeque, Cuba: Universidad Agraria de La Habana, CEDAR, UNAH, p. 13.
- CEDAR. (2008). Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. Ciudad de La Habana: Mercurio, pp. 12-20.
- 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. Mayabeque, Cuba: Universidad Agraria de La Habana.
- Herrera, Y (2014). *Conjunto de juegos para mejorar el autovalidismo en el adulto mayor (65-93 años) de la Casa de Abuelos "Máximo Zertucha Ojeda" del municipio Melena del Sur*. Tesis de maestría. La Habana, Cuba: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Ojeda, R. (2006). *Gestión del Conocimiento en el desarrollo local*. Ciudad de La Habana, Cuba: Félix Valera.
- 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. La Habana, Cuba: Félix Varela ISBN 978-959-1614-34-6, pp. 345-353.
- Priedes, I. (2012). *Programa de actividades recreativas físicas para mujeres en su medio rural, desde un modelo endógeno comunitario*. Tesis de Maestría. Mayebeque, Cuba: Universidad Agraria de La Habana, Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural.
- Ramos, A. 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.
- Ramos, A. (2013). *Gestión Deportiva Municipal en Iberoamérica: Historia, Teoría y Práctica. El deporte en el ámbito comunitario para el desarrollo humano*. Madrid, España: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L., p.5-7.
- Ramos, A. (2005). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local*. La Habana: Publicaciones Mercurio.
- Ramos, A. (2006). *Modelo Endógeno Comunitario para las actividades físicas*. La Habana, Cuba. pp. 5-30.
- Ramos, A. (2009). *Apuntes sobre Desarrollo Humano Local*. La Habana, Cuba, pp. 12-25.
- Ramos, A. (2010). *La Planificación de la Recreación Física en el Consejo Popular-Circunscripción-Comunidad*. La Habana, Cuba: Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural.
- Souza, J. (2000). *El Cambio de Época, el Modo Emergente de Generación de Conocimiento y los Papeles Cambiantes de la Investigación y Extensión en la Academia del Siglo XXI*. Ciudad Panamá, Panamá: Red Nuevo Paradigma para la Innovación, p. 41.
- Souza, J. (2005). *Paradigmas emergentes para transformar la morfología social de sociedades y organizaciones en el contexto del cambio de época*. San José, Cuba: S/I, p. 93.