
Martín, F. (2007). *Propuesta metodológica basada en el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural para el desarrollo de la competencia ortográfica*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Roméu, A. (2009). *Normativa: un acercamiento desde el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Roméu, A. (2007). *El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura*. Compilación. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Issac, T.A. (2015). *La enseñanza aprendizaje de la ortografía en la carrera de Español-Literatura*. La Habana, Cuba: Editorial Universitaria,

Lengua y literatura. www.proyectoaula/html. El buen hijo.

1.22

LA RECREACIÓN FÍSICA COMUNITARIA DESDE LA EDUCACIÓN POPULAR PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

THE COMMUNITY PHYSICAL RECREATION SINCE THE POPULAR EDUCATION FOR AN ACTIVE OLDER

Autores: Ms.C. Yanisleidy Machado Romeu

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: yanisleidym@unah.edu.cu

Resumen

La investigación está vinculada a la Recreación Física Comunitaria a través de la gestión de estos procesos dirigidos a la población longeva en el municipio Santa Cruz del Norte. La misma tiene como objetivo elaborar un plan de acción para establecer un vínculo directo entre los elementos ecológicos y la recreación física comunitaria para un desarrollo humano local. Plan de acción que forma parte de una estrategia de comunicación en la presente investigación con el adulto mayor como beneficiario directo y actores sociales que desempeñan un rol fundamental en la gestión de los mismos mediante la participación en la búsqueda de soluciones para determinadas problemáticas. Se sustenta en la investigación –acción – participación y está basada en el Modelo de Gestión Deportiva Comunitaria para el Desarrollo Humano Local; su novedad radica en la gestión con, desde y para la comunidad, donde identifican sus problemáticas y proponen alternativas mediante la construcción de ideas basado en el paradigma constructivista. La población representada data de 6995 adultos mayores, de los cuales son tomados como muestra inicialmente los que están vinculados a la cátedra universitaria del adulto mayor. De esta manera el plan de acción es elaborado y diseñado por los propios beneficiarios proporcionándoles una mejor calidad de vida desde la recreación física en su comunidad.

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

Abstracts

The investigation is bind to the community physical recreation, through of the process action for the older age in Santa Cruz del Norte municipality. The objective is to elaborate an action project for the bind ecologists elements and community physical recreation for a local human developmental. Action project that belong a communication strategy in this investigation with older age as direct beneficent and social actor. They are redeeming a fundamental position in this action through the participation the solution many problems. This is support an investigation – participation-action and this based in the model of community sports action for the local development human. The novelty is the action with, since a for the community. They identify these problems and propose alternative of ideas based in constructive guidelines. The population í 6995 older age, the sample is the older age that is at the older age university. The action project is too elaborated and designed for older age as direct beneficent for increase that quality of life since the community.

Keywords: participation, communication, development, program, community

Métodos, materiales y resultados

El concepto de medio ambiente abarca en sí un sin número de elementos que le son relevantes para su entendimiento, es así que, que su definición lo integra las condiciones de la naturaleza viva, las condiciones de las que directamente influyen sobre sus propiedades y estados y las condiciones de la naturaleza inorgánica que incluye, los organismo, la población y la comunidad ecológica. Como elemento fundamental en este concepto se encuentra la presencia del hombre, que forma parte del medio ambiente, pero además contribuye de forma directa a su desarrollo o a su deterioro, mediante la contaminación ambiental, dígase, ríos, mares, capa de ozono, tala indiscriminada de árboles, caza de animales en peligro de extinción, entre otras formas que atentan directamente contra nuestro mayor hogar.

De esta manera cada una de las investigaciones científicas a realizar debe tener un impacto ambiental que tribute directa o indirectamente a este medio. Una de las profesiones que necesita y requiere de este medio para el logro de su éxito y contenido, es la Cultura Física, en su forma más amplia y dentro de ella la esfera de recreación. La investigación realizada por la autora está dirigida a un "Programa recreativo físico para el adulto mayor del Consejo Popular Santa Cruz del Norte ", ubicado en la provincia Mayabeque, caracterizado fundamentalmente por las costas que lo rodea y la presencia de industrias petroleras, Termoeléctrica, Ronera, fábrica de Levaduras y Refresco, todas ellas situadas en áreas adyacentes a las costas del municipio, utilizando esta vía como vertederos.

Es así que el presente trabajo describe aspectos importantes de la relación existente entre este medio ambiente, la ecología, la biodiversidad, desde la recreación física en este adulto mayor y algunas de las acciones desde el programa recreativo físico que contribuye directamente a su bienestar como ser social.

La vida de las personas se divide en periodos. Tradicionalmente se utilizan cuatro para clasificar el tiempo de vida: infancia, juventud, edad adulta o madurez y vejez. El envejecimiento es un proceso de degeneración tanto funcional como estructural del organismo, es así que para llegar a esta etapa tan experimental de la vida con una elevada calidad de vida se hace necesario la práctica sistemática de *actividad física y recreación* , entre otros aspectos para dar cumplimiento este objetivo y específicamente en esta etapa es vital la práctica de actividades recreativas físicas ya sea para el tratamiento de determinadas enfermedades o bien para la prevención de las mismas.

Por ello la necesidad de crear un programa recreativo físico para el adulto mayor de este Consejo Popular que sea capaz de integrarse a las actividades que le son beneficiosas para su salud y contribuyan directamente a mejorar su calidad de vida desde esta perspectiva.

En la actualidad Recreación Física ha logrado alcanzar un lugar primordial en la vida del hombre puesto que le brinda una gama de oportunidades y opciones que le son relevantes para su vida proporcionándoles un mayor desarrollo humano en todas sus dimensiones: cultural, económica, social, educativa. 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. Según Ramos, 2013 la recreación física es: " 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".

El programa recreativo físico dirigido al adulto mayor encierra en sí un sin número opciones que facilita sin duda alguna el vínculo directo de la recreación física con el medio ambiente. En este progreso teórico es importante destacar el acercamiento de los términos ecología y deporte, en el Diccionario de Ciencias del Deporte (1992), se define la ecología deportiva, como la implantación óptima de instalaciones deportivas, de juego y de ocio en el ecosistema local o agroecosistema y como el estudio de las relaciones recíprocas entre el participante sistemático y los factores ambientales naturales y antropogénicos.

La recreación física como medio de una nueva creación proporciona beneficios al ser humano que le permiten obtener un mayor desarrollo humano, la *Categorización Internacional* de los beneficios de la Recreación determinó como fundamentales los siguientes: los **individuales**, brindan las oportunidades para vivir en un ambiente de aprendizaje, de satisfacción personal en la transmisión de experiencias en este grupo etareo ,además aprender a llevar estilos de vida saludables que le permitan transitar por caminos placenteros y saludables, con un equilibrio entre trabajo y juego, el fortalecimiento de la autoestima y la autorrealización, la creatividad y la adaptabilidad, la honestidad, la solución de problemas y la toma de decisiones, el bienestar psicológico, el sentido de aventura y el valor personal, entre otros aspectos.

Los beneficios **comunitarios** le permiten crear espacios para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de los que se derivan relaciones sociales y les permiten incluirse en la sociedad, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la participación , la aceptación de las

diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la ayuda entre sí, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

De esta manera los beneficios Ambientales: brindan las oportunidades para actuar sobre y con el medio ambiente, son amplias en este sentido, la creación y conservación de parques y demás espacios públicos, la creación de áreas permisibles para la realización de actividad física y recreación en contacto directo con la naturaleza, la disminución del estrés social, la protección del ecosistema con acciones dirigidas a la flora y la fauna, el contacto directo que se establece con la flora y la fauna, el respeto a la vida en todas sus manifestaciones, las relaciones afectivas con animales domésticos desde el hogar, la comunidad, la creación y mantenimiento de ambientes que propicien mayores niveles de calidad de vida, entre otros factores.

Con respecto a los beneficios **económico**, el programa de la investigación contribuye directamente a la reducción de costos en el tratamiento de enfermedades que pueden evitarse mediante actividades sanas, también a la prevención de las mismas pues el programa incluyen talleres de capacitación para desarrollar conocimientos, actitudes y prácticas para afrontar cualquier situación presentada, eleva la productividad del adulto mayor y los incita a realizar actividades que no favorezcan al deterioro de su salud, aumenta y desarrolla la creatividad en las personas desde un mayor compromiso social. Este beneficio da lugar a descubrimientos de proyectos cuando son bien organizados.

El ocio, el recreo, se le ha orientado en otra dirección en búsqueda de desarrollo y cambios de corrientes, pensamientos a través de los tiempos, desde un sentido tanto cuantitativo como cualitativo. Este desarrollo ha permitido visualizar cómo se han ido unificando cada vez más los términos de ecología y deporte, que en el Diccionario de Ciencias del Deporte (1992), define la **ecología deportiva**: como *la implantación óptima de instalaciones deportivas, de juego y de ocio en el ecosistema local o agroecosistema y como el estudio de las relaciones recíprocas entre el participante sistemático y los factores ambientales naturales y antropogénicos.*

De esta forma es necesario destacar la importancia que se le concede a los recursos endógenos de cada localidad, el desarrollo local enmarcado en esta directriz ha llevado a cabo la bondad de aprovechar todos los elementos de la comunidad para lograr un desarrollo utilizando las potencialidades existentes en él. Uno de los objetivos fundamentales de la Cultura Física para un desarrollo rural desde la Agroecología es que a partir del potencial endógeno humano y ecológico de cada comunidad rural los actores sociales se integren para crear las condiciones

para la satisfacción de las necesidades espirituales y de movimiento de cada una de las familias para mejorar la calidad de vida de todos sus integrantes (Ojeda, 2012).

El Modelo Endógeno Comunitario para la actividad física constituye un nuevo enfoque para el proceso de la Cultura Física de tiempo libre en la comunidad para la satisfacción de las necesidades de movimiento y espirituales, la salud, la calidad de vida, la participación de la comunidad, la protección del ambiente y la localización de la comunidad en un espacio determinado. (Ramos, 2015). Referente ello la investigación realizada en el Consejo Popular Santa Cruz del Norte 2, posee playas en su entorno propicio para la práctica de actividades recreativas físicas como: la pesca deportiva, deportes en la playa (voleibol, natación, preparación física dosificada), entre otras.

Además posee un vegetación abundante en áreas cercanas a este que brinda una gama de oportunidades para la recreación sana y la práctica de actividad física, lo que propicia la creación de instalaciones rústicas en este medio para la ejecución de diversas actividades atrayentes para el programa de este adulto mayor con una vasta experiencia, creatividad e imaginación.

De esta forma la integración de todos los actores sociales del Consejo Popular dígase: Federación de Mujeres Cubanas(FMC), Comité de Defensa de la Revolución (CDR), delegados de circunscripciones, presidente del Consejo Popular, gobierno, universidad y la propia comunidad serían los principales gestores de su desarrollo, de lograr que exista una relación directa con el medio ambiente y que además logren aprovechar sus bondades con conocimientos, actitudes y prácticas, de realizar actividades físicas recreativas sin dañar el medio ambiente, aprovechando el medio para la ejecución de determinadas actividades propicias para el logro del objetivo propuesto, establecimiento de normas y creación d estrategias que favorezcan el entorno y que además se pueda utilizar en diversos dinamismos.

La importancia que se le concede a esta práctica de "Ecología Deportiva", no está dada en la obtención de resultados en sí, ni de medallas, sino en la interrelación que existe entre las personas con la naturaleza, con el medio ambiente, la relación que se produce entre sí, ya que es un marco abierto que propicia el vínculo directo con segundas personas y abre el diapasón del conocimientos, las experiencias, el intercambio de opiniones, etc.

Importancia vital se le otorga a esta práctica de actividades para el deleite desde los intereses físicos-recreativos que posee esta población que generalmente es hostigadas por el tráfico, el ruido y la contaminación atmosférica que ese mencionó anteriormente y que ha acarreado una gran preocupación con respecto al cuidado del medio ambiente en este grupo poblacional y

visualizar cómo los jóvenes de hoy afrontan esta situación y la solución que les pudieran dar desde su radio de acción.

La reflexión antes planteada da la medida de la importancia y el conocimiento que poseen estas personas con respecto a la necesidad de establecer vínculos directos entre deporte y medio ambiente.

Existen dos conceptos fundamentales que no pueden ir desligado de este desarrollo local del que se ha venido platicando y que juegan un papel esencial en la vida y desarrollo de una comunidad como a la que se ha referido en el presente trabajo, estos términos son: Sostenibilidad y Sustentabilidad . La **Sostenibilidad** como la definió Ramos,2013 plantea que es la : Acción y efecto de cultivar las relaciones, significados y prácticas que generan, sostienen y dan sentido a la existencia de todas las formas y modos de vida en una comunidad municipio, provincia, país, región, continente, planeta.

Es importante señalar que para lograr avanzar hacia un desarrollo sostenible, es necesario incorporar en las personas nuevos modos de actuación desarrollar en ellos conocimientos, actitudes y prácticas que favorezcan su bienestar como seres sociales, para que la cultura en todas sus manifestaciones y la práctica deportiva se ubiquen en un eslabón primordial en nuestra sociedad y de esta manera las personas logren estar activas, saludables, optimistas, fundamentalmente en las personas de la tercera edad población fundamentalmente en la investigación realizada , ya que posee diversas limitantes para su desenvolvimiento y que en muchas ocasiones son víctimas de violencia psicológica familiar ya que son aislada de la sociedad y los mantiene en el cuidado de familiares o simplemente para la realización de los quehaceres domésticos, sin importar su opinión o criterio respecto a ello , sin importar que este adulto mayor cumple una misión y rol en su comunidad por tanto tiene derecho como un ciudadano más de nuestro país, donde muy bien planteado se encuentra en los lineamientos de la política económica y social del país específicamente en el artículo 144, referente a los altos índices de envejecimientos de nuestra sociedad.

La **sustentabilidad** ambiental de los zonas diseñadas para la práctica de actividades físicas recreativas, depende de que el uso de los elementos y bienes ambientales se realice de tal forma que no atente, ni disminuya lo fructífero de la naturaleza, por lo que se deben tomar medidas para que las actividades ejecutadas en diversos sitios no violente, ni resulte perjudicial para la naturaleza, ni para el hombre.

Es así que estos espacios brindan una gama de oportunidades para la ejecución de actividades recreativas físicas, ya que permite no solo la preparación física ,sino que brinda la posibilidad de

intercambio contribuyendo a la instrucción y valores educativos con respecto al cuidado del medio ambiente, propiciando espacios de debate e interacción no solo entre el profesor y las personas de la tercera edad sino la familia, la comunidad en sí y permite además la búsqueda de soluciones a determinados fenómenos que atentan contra la seguridad del sitio.

De esta forma lo endógeno de nuestra comunidad cobraría auge para el despertar de un sueño hecho realidad, estas actividades recreativas físicas son la refutación a las verdaderas necesidades de crear en la población la conciencia de aprovechar y explotar los recursos naturales que nos identifica y que además forman parte de nuestra tradición, cultura e historia.

Se hace necesario entonces, a partir del entorno que realmente le es familiar a las personas de la tercera edad y todos los participantes de este programa, el CITMA del municipio, entre otros lograr una sensibilización y desarrollar capacidades en ellos, mediante la socialización, la toma de decisiones en el proceso de transformación, la multidisciplinariedad, el trabajo educativo de conjunto con los niños y jóvenes, el intercambio continuo con sus criterios, aportes, experiencias, para así alcanzar el desarrollo local tan añorado.

De esta manera se lograría o estaríamos contribuyendo a la "educación ambiental" desde la actividad física y la recreación. La educación ambiental es una corriente de pensamiento y acción, de alcance internacional, que adquiere gran auge a partir de los años 70, cuando la destrucción de los hábitats naturales y la degradación de la calidad ambiental empiezan a ser considerados como problemas sociales. Se acepta comúnmente que el reconocimiento oficial de su existencia y de su importancia se produce en la Conferencia de Naciones Unidas sobre el Medio Humano (Estocolmo, 1972), aunque ya aparezcan referencias explícitas en documentos de años anteriores.

La educación ambiental es un proceso permanente en el cual los individuos y las comunidades adquieren conciencia de su medio y aprenden los conocimientos, los valores, las destrezas, la experiencia y también la determinación que les capacite para actuar, individual y colectivamente, en la resolución de los problemas ambientales presentes y futuros". (Congreso Internacional de Educación y Formación sobre Medio Ambiente. Moscú, 1987, s/p).

El desafío de la educación ambiental es, por tanto, sembrar relaciones entre la sociedad humana con su contexto, con su medio, con su ambiente a fin de gestionar con las generaciones actuales y futuras un progreso personal y colectivo sostenible, comunitario, patrimonial que permita la subsistencia de los recursos naturales de nuestra comunidad y que son el basamento de su existencia.

La educación ambiental es uno de los cimientos primordiales de la preservación y cuidado al medio ambiente, desde muy pequeños se realiza desde las escuelas en los diferentes niveles de enseñanza , se promueve actividad de reflexión , concursos dirigidos al medio ambiente, incluyendo en él tanto los elementos bióticos (todo aquello que tenga vida) como los abióticos (los que no tienen vida, lluvia, temperatura, suelo, energía solar, entre otros desarrollan), además el hombre como parte de los elementos bióticos específicamente en su clasificación de heterótrofo, depende otros elementos ya sean bióticos o abióticos para su subsistencia por debe contribuir al cuidado del medio ambiente en todas sus dimensiones, ya que le toma la materia necesaria para su vida e interactúa directamente con él.

Los principios claves del desarrollo sostenible son: Respetar y cuidar la comunidad de los seres vivos. Mejorar la Calidad de la Vida Humana. Conservar la Vitalidad y Diversidad de la Tierra. Mantenerse dentro de la Capacidad de Carga de la Tierra. Modificar las Actitudes y Prácticas para vivir en armonía con la naturaleza. Facultar a las Comunidades para cuidar de su Medio Ambiente y forjar una Alianza Mundial que promueva el desarrollo sostenible en todos los países del mundo. (Ojeda,).

La muestra utilizada en la presente investigación está comprendida entre los 60-70 años de edad en su gran mayoría, es así que presentan enfermedades no transmisibles como: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, asma bronquial, enfermedades óseas como artritis y artrosis y enfermedades cardiovasculares; padecimientos estos que tienen tratamiento o su prevención en la práctica sistemática de actividades físicas recreativas y el escenario propicio para su ejecución es al aire libre , en un medio natural , sin contaminación. Para establecer un vínculo directo entre estos elementos se propone un plan de acción que forma parte de una estrategia de comunicación en la presente investigación.

Según Artigas (2015), plantea que 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 .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: esta investigación se sustenta 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: primeros 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. Permitted 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.

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.

Discusión de resultados

Plan de Acción de una estrategia de Comunicación

	Actividades	Medios de comunicación	Participantes
1-	Identificar el problema central que afecta al adulto mayor de Santa Cruz del Norte, sus causas y los efectos que provoca en ellos.	Personales. Taller investigativo, (árbol de problemas)	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidente del Consejo Popular y de circunscripciones, CUM, CDR, FMC, Gobierno
2-	Identificar : . Debilidades . Amenazas, . Fortalezas, . Oportunidades:	Personales. Taller investigativo, con la utilización de técnicas y dinámicas participativas, y la utilización de lluvia de ideas, propiciando el intercambio de criterios de los participantes Diagnostico participativo	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidente del Consejo Popular y de circunscripciones, CUM, CDR, FMC
3-	Realizar saneamiento de áreas adyacentes a la "Playita Rosada", para aprovechar su entorno para la práctica de actividades físicas recreativas.	Personales y Masivos. emisora radial, emisora televisiva canal "Telemar", diálogos	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidentes de circunscripciones, CUM, niños, jóvenes, familiares, comunales, gobierno.

4-	Crear áreas deportivas rústicas para la práctica de actividades físicas recreativas.	Personales y Masivos Emisora radial, emisora televisiva canal "Telemar", diálogos para sensibilizar	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidentes de circunscripciones, CUM, niños, jóvenes, familiares, comunales, gobierno
5-	Realizar charlas educativas para desarrollar CAP,s y sensibilizara la comunidad con respecto a la importancia del medio ambiente para la práctica de actividad física.	Personales y semimasivos Diálogos Transmisión de un video relacionado a la actividad física y el medio ambiente y los beneficios para la salud	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidentes de circunscripciones, CUM, niños, jóvenes, familiares, comunales, gobierno
6-	Construcción de Conceptos de medio ambiente en su contexto y determinar recursos endógenos en potencia en la comunidad.	Personales y Masivos Taller investigativo, con la utilización de técnicas y dinámicas participativas, y la utilización de lluvia de ideas, propiciando el intercambio de criterios de los participantes. Diagnóstico participativo	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidentes de circunscripciones, CUM, niños, jóvenes, familiares, comunales, gobierno
7-	Transmitir mensajes sobre la importancia de las actividades física y recreación y el medio ambiente y propuestas de actividades recreativas físicas por el público objetivo, en torno al medio ambiente.	Personales y Masivos. Talleres investigativos, diálogos, emisora radial, emisora televisiva	Adulto mayor, familiares, Salud Pública, INDER, líderes comunitarios, Presidente del Consejo Popular y de circunscripciones, CUM, CDR, FMC

Conclusiones

Las necesidades humanas están estrechamente vinculada al medio ambiente, por lo que es necesario contribuir a su cuidado desde el radio de acción que se desempeña cada cual.

El desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas, contribuyen a un desarrollo local y permite aprovechar los recursos endógenos de la comunidad de forma sustentable y sostenible de forma adecuada y respetando el medio en que vivimos.

La Recreación Física depende del medio ambiente como escenario fundamental para el logro de su objetivo, en un contexto sano, que proporcione una mejor calidad de vida a nuestra sociedad.

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*. V 2, N0 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: CEDAR, UNAH, p. 13.
- Herrera, Y (2014). *Conjunto de juegos para mejorar el autovalidismo en el adulto mayor (65-93años) 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*. La Habana: 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. Habana, 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. Mayabeque, Cuba: Universidad Agraria de La Habana, Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural.
- Ramos, (2015). *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.