

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Actividades físicas recreativas culturales para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en edades comprendidas entre 56 y 76 años del cdr numero 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Vidal E. Arencibia Llanes  
Dr.C Mercedes Miló Dubé

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y Apellidos:** Vidal E. Arencibia LLanes

**Logros Científicos ó Técnicos**

- \_ Premio Nacional en la 8 va Exposición Nacional de las BTJ Año 1998.
- \_ Premio Destacado Evento Científico Municipal, 2007-2008

**Centro Laboral:** Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez.

**Lugar donde Localizarlo:** Calle Mariana Granjales # 141 Agramonte y Roldan Reparto “Carlos Manuel “

**Teléfono:** 75-21-07

**RESUMEN**

La investigación realizada tiene como objetivo la propuesta de un Plan de actividades físicas recreativas culturales en función de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor entre del CDR número 5 de la zona 28 de la Circunscripción 28 del Consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

La misma se inició desde el 2007 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físicas recreativas culturales para la ocupación del tiempo libre, a través del diagnóstico se constató el nivel de ofertas recreativas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas y con escasa frecuencia, por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar una plan de

actividades con características físicas recreativas culturales, a partir de las realizadas anteriormente que respondieran a sus gustos, edades y preferencias.

Se selecciona a la comunidad comprendida entre 56-76 años como el mejor de los escenarios donde se desarrolla los problemas sociales, pero también el lugar donde se expande la subjetividad humana en su máxima expresión en la búsqueda de soluciones a los problemas. Este plan de actividades que se propone contribuye al aprovechamiento del tiempo libre orientado lo que trae beneficios para elevar la calidad de vida propiciando un mejoramiento de las relaciones interpersonales y del sentido de pertenencia de estas personas por su territorio. Cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación como observación, encuestas, entrevistas, así como la utilización de técnicas estadísticas y participativas.

## **INTRODUCCIÓN**

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados aumentó de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

Al adentrarnos en el siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. El envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados.

El envejecimiento es una de las pocas características que nos unifican y definen a todos en nuestro mundo pleno de diversidad y tan cambiante. Todos estamos envejeciendo. Tengamos 25 o 65 años de edad, 10 o 110, también estamos

envejeciendo y esto significa que estamos vivos y es motivo de celebración. Iglesias, Mesa. Yiliamnis (2008).

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo. Dr. C. Caballos, Jorge Luís, (2003).

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edad se observa en todo el mundo, la causa en primer lugar es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales. Iglesias, Mesa. Yiliamnis. Año 2008

**PROBLEMA CIENTIFICO:**

¿Cómo contribuir a una ocupación del tiempo libre de adulto mayor del CDR numero 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río?

**Objeto de estudio:** Proceso de Actividades Físicas Recreativas Culturales

**Campo de acción:** Ocupación del tiempo libre en el adulto mayor del CDR numero 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.

**Objetivo:** Elaborar un Plan de Actividades físico-recreativas culturales para lograr la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.

El alcance del problema presupone plantear como **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1 - ¿Cuáles son los antecedentes teóricos, fisiológicos, psicológico que existen sobre la Ocupación del Tiempo Libre en Cuba en el proceso de Recreación Comunitaria y el resto del Mundo?

2 - ¿Cuál es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre y características de la población adulta de 56-76 años del CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río con respecto a la práctica de las Actividades físico-recreativas culturales en su Tiempo Libre?

3 - ¿Qué actividades pudieran elaborarse para Ocupar el tiempo Libre de las personas adultas del CDR número 5 de la Zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.?

4 ¿Cómo valorar teóricamente el plan de actividades Físicas recreativas culturales para la ocupación del tiempo libre de las personas adultas del CDR número 5 de la Zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.?

Para lograr el referido objetivo se acometieron las siguientes **tareas de Investigación:**

1. Sistematización de los fundamentos teóricos que existen sobre la Ocupación del Tiempo Libre en el proceso de Recreación Comunitaria en Cuba y el resto del Mundo que fundamentan la ocupación del Tiempo Libre en el adulto mayor, a través de la práctica de Actividades físico-recreativas culturales.

2. Diagnóstico del estado actual y valoración en la población adulta de 56 -76 años del CDR número 5 de la Zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río con respecto a la práctica de las Actividades físico-recreativas culturales en su Tiempo Libre.

3. Plan de Actividades físico-recreativas culturales adecuadas a las características, necesidades y preferencias de la población adulta de 56 -76 años del CDR número 5 de la Zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río en la ocupación del Tiempo Libre.

4. Valoración teórica de las actividades Físicas recreativas culturales para la ocupación del tiempo libre de las personas adultas del CDR número 5 de la Zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.?

**APORTE TEÓRICO:** Se enmarca en el redimensionamiento de las concepciones que enriquecen el caudal de conocimiento sobre como contribuir a la ocupación del tiempo libre en las personas adultas en la comunidad comprendida entre 56-76 años del CDR No.5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río propiciando la práctica del ejercicio físico como medio de satisfacción plena para el mejoramiento de la salud.

**APORTE PRÁCTICO:** La elaboración de un Plan de actividades físicas recreativas para las personas adultas en edades de 56-76 años del CDR No 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular” Carlos Manuel”. del Municipio Pinar del Río

**PERTINENCIA SOCIAL:**

El mejoramiento de la calidad de vida y el nivel de Salud, Empleo del tiempo Libre Culturalmente orientado, así como reducir el consumo de medicamentos contribuyendo al enfrentamiento de las enfermedades no transmisibles con la combinación de acciones Teóricas y Prácticas

**LA NOVEDAD E IMPORTANCIA DEL TEMA:** Va a aumentar el enriquecimiento del caudal de conocimientos, características individuales así como de gustos y preferencias, ya que constituye una referencia que no existía con anterioridad ,y se propiciara con este Plan nuevas actividades físicas recreativas culturales ,las cuales van a mejorar el nivel de vida ,el mejor aprovechamiento del tiempo libre culturalmente orientado lo que contribuirá a una mejor Salud ,relaciones interpersonales así como el sentido de pertenencia de los mismos por su comunidad .

**POBLACIÓN Y MUESTRA**

**Población:** 425 personas adultas que radican en el CDR número 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel del Municipio Pinar del Río.

**Unidades de Análisis:** 77 personas adultas en edades de 56-76 años del CDR 5 de la zona 28 de la Circunscripción 28 del Consejo Popular Carlos Manuel.

**Muestra:** 31 personas adultas entre del Consejo Popular Carlos Manuel que representa el 40% de la Unidad de Análisis.

**TIPOS DE DATOS** : Cuantitativos

**ESCALA:** Métrica

**TÉCNICA ESTADÍSTICA:** trabajo con cantidades relativas se trabaja con por ciento

### **MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL**

**MODA** Es valor que más se repite en el análisis de datos

**MEDIA:** Promedio

**MUESTREO:** Probabilística ya que de las 77 personas adultas cualquiera puede ser elegido no siendo es intencional

### **CONCLUSIONES**

Después de haber realizado el análisis de los resultados según los objetivos Propuestos arribamos a la siguiente conclusión:

1. Se valoraron los antecedentes históricos que sustentan la actividad físico-recreativa y su relación, lo que demostró el importante rol que juega la actividad física como elemento de inclusión social.
2. de manera general, el diagnóstico del estado actual de la situación actual del CDR numero 5 de la zona 28 de la circunscripción 28 de la comunidad consejo popular Carlos Manuel esta fundamentado por la escasez de actividades físicas recreativas culturales, lo que hace necesario la elaboración de un plan de actividades que propicie la inclusión de este grupo de edades adulta entre 56-76 años
3. se elaboró un plan de actividades físicas recreativas culturales para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de las personas adultas entre 56-76 años del CDR numero 5 de la zona 28 de la circuncripcion 28 del consejo popular Carlos Manuel que pudiera aplicarse en las demás circunscripciones ,municipios de la provincia y el resto del país
- 4- las actividades físicas recreativas propuestas son el resultado del análisis del basamento teórico y en consecuencia pueden contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adultos en edades de 56-76 dando respuestas al problema de la investigación

## RECOMENDACIONES

1. Los resultados de la investigación realizada correspondientes comunidad Carlos Manuel sea de inmediata aplicación para la incorporación de las personas adultas entre 56-76 años para una adecuada ocupación del tiempo libre
2. Validar la propuesta en la comunidad, dando un seguimiento sistemático a sus actividades y consideraciones metodológicas, incorporando a los factores implicados y otros necesarios, para verificar su efectividad y ajustes necesarios y precisos en su constante perfeccionamiento.

### Citas....

Para Joffre Dumazedier, (1964) Destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ".

Zamora y Maritza García (1988), que señalan: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas".

Betsy y Stephen (1987), consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

El ocio como tiempo libre. Carlos Marx citado por A. Pérez (2003), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:..." B. Grushin,(1996) afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de

descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones