



TÍTULO: IMPACTO SOCIAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.

Autores: MSc. Lilian Aguilera Céspedes.

Profesor Asistente Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya laquilera@uo.edu.cu

MSc. Osvaldo Oduardo Zamora.

Profesor Asistente Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya oduardo@uo.edu.cu

Lic. Ledianis Villalón Quintana.

Profesor Instructor Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya villalon@uo.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Lilian Aguilera Céspedes, Osvaldo Oduardo Zamora y Ledianis Villalón Quintana (2019): "Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (febrero 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html>

RESUMEN

Este trabajo se desarrolla en el Consejo Popular El Manguito para determinar la **problemática**: la insuficiente calidad de vida de los adultos mayores, lo cual se manifiesta a través del uso irracional del tiempo libre, el consumo excesivo de alcohol y cigarrillos, así como los inadecuados hábitos higiénicos entre otros; planteándose como **problema social**: ¿Cómo mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad El Manguito en La Maya? El objetivo: Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad El Manguito en La Maya. Para corroborar la existencia del problema, se realizó un diagnóstico inicial, utilizando métodos del nivel empírico: entrevistas, encuestas y guía de observación y, el cálculo porcentual para el procesamiento de los datos, comprobándose la existencia de la problemática objeto de investigación: apatía, desinterés, desconocimiento de la importancia de los ejercicios físicos, entre otras deficiencias. Al conocer de esta situación, se puso en práctica un conjunto de actividades a base de opciones variadas propias de la recreación y, al cabo de cinco meses, nuevamente se aplicó una segunda prueba a fin de comprobar la efectividad del mismo, apreciándose un cambio sustancial en cuanto a la motivación por participar en las referidas acciones, superiores niveles de salud física y mental y de cultura ambientalista; en general, una mejoría de la calidad de vida.

Palabras claves: Calidad de Vida, Adulto Mayor y recreación

SUMARY

This work is developed in the Popular Council The Muff to determine the problem: the insufficient quality of the biggest adults' life, that which is manifested through the irrational use of the free time, the excessive consumption of alcohol and cigarettes, as well as the hygienic inadequate habits among other; thinking about as social problem: How to improve the quality of the adults' life bigger than the community The Muff in The Mayan? The objective: To elaborate a group of physical-recreational activities for the improvement of the quality of the adults' life bigger than the community The Muff in The Mayan. To corroborate the existence of the problem, he/she was carried out an initial diagnosis, using methods of the empiric level: you interview, surveys and observation guide and, the percentage calculation for the prosecution of the data, being proven the existence of the problem investigation object: apathy, indifference, ignorance of the importance of the physical exercises, among other deficiencies. When knowing of this situation, he/she applied a group of activities with the help of varied options characteristic of the recreation and, to the end of five months, again a second test was applied in order to check the effectiveness of the same one, being appreciated a substantial change as for the motivation to participate in those referred actions, superiors levels of physical and mental health and of culture environmentalist; in general, an improvement of the quality of life.

Key words: Quality of Life, bigger Adult and recreation

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, sino que ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina. En este siglo existe una situación similar: Más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas establecidas como etapas de vejez, que convierten al envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas. Esto considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad, se transforma en un problema si no se es capaz de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan.

Las proyecciones del envejecimiento de la población cubana indican aumento de la necesidad de servicios de Geriatria, Gerontología, de Seguridad y Asistencia Social, así mismo se observará disminución de la capacidad potencial para empleo y de la demanda de enseñanza a todos los niveles.

El Sistema de Salud en su conjunto y en cada territorio en particular está obligado a redimensionarse por los desafíos, para enfrentar las consecuencias del envejecimiento poblacional, que inevitablemente se presenta como el escenario de alta probabilidad para el futuro.

El mejoramiento de las condiciones de vida de los ancianos y su asistencia es responsabilidad del estado, tarea priorizada por parte de organismos y organizaciones sociales de Cuba y de cada territorio en particular, por lo que el Instituto Nacional de Deporte y Recreación juega un importante papel en su aprovechamiento a favor de una longevidad satisfactoria a través de la realización de actividades Físico recreativas.

A pesar de todo el esfuerzo del estado cubano y de todos los recursos puestos para lograr una mejor calidad de vida del adulto mayor, aún existen contradicciones para poder lograr una mejor calidad de vida.

- El uso irracional del tiempo libre
- Desconocimiento de la importancia de los ejercicios Físicos.
- Poco interés por la práctica de actividades físicas sanas.
- Escasa divulgación y promoción de las actividades recreativas que se ofertan.
- Insuficiente participación del adulto Mayor en las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad.

Las dificultades económicas, el poco hábito de realización de actividades físicas, así como la propia infraestructura del lugar han contribuido al deterioro de la calidad de vida de los adultos mayores en la referida localidad. Además el asentamiento de El manguito carece de opciones recreativas capaces de estimular la población. En tal sentido se ponen en práctica estas actividades de carácter físico recreativo en aras de estimular a los pobladores, en particular a los abuelos. A través del tiempo, sobre todo en las últimas décadas son varios los investigadores que se han encargado de abordar el tema relacionado con la calidad de vida. Tal es el caso de Argelio García Cardona. : Metodología de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los pobladores de 45 a 59 años de edad de "La Isabelita". 2011 La novedad del presente trabajo consiste en involucrar a las personas de la tercera edad en la práctica de actividades físicas y recreativas como alternativa para buscar nuevos estilos de vida en los comunitarios, contribuyendo así al mejoramiento de los niveles de salud física y mental. Con la presente investigación se le da salida al lineamiento número 161 derivado del sexto Congreso del Partido Comunista de Cuba, además la investigación tiene gran actualidad ya que el referido tema es de interés de la Dirección Municipal de Deportes en Songo La Maya así como de la Cátedra de Recreación y Cultura Física del Combinado Deportivo # 6 José Maceo Grajales, ya que esta es una de las problemáticas encontradas en su banco de problemas. Las dificultades antes expuestas han dado lugar al siguiente **problema Social**: ¿Cómo contribuir a elevar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad El manguito del Municipio Songo La Maya? La presente investigación persigue como **objetivo**: Elaborar un conjunto de actividades físicas y recreativas para elevar la calidad de vida de los adultos mayores.

DESARROLLO

El adulto mayor, la adultez, la tercera edad, la vejez comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y 80 años, se habla hoy en día de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida .El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea , el cual debe abordarlo desde la orientación, prevención, intervención,

pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, conduciendo en la mayoría de los casos por las posibilidades de movimientos incrementando o manteniendo. Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso resulta necesaria la planificación de actividad física que contrarresta el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo. Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe de diferentes perspectivas y con más amplitud de los últimos años, esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en la sociedad contemporánea por las personas mayores de 60 años, que representa el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo. El ejercicio físico como hábito de vida permita en gran medida evitar alteraciones que se conviertan en síntomas, luego en enfermedades o desplaza a los umbrales del dolor o molestia y no permite que dichos síntomas lo dejen incapacitados para las labores de la vida cotidiana.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provoca descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad. El ejercicio tiene una incidencia específica sobre los sistemas que causan la involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales. Esperanza de vida es la calidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir expresando el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea, lo que iría marcando el reloj biológico de la célula, fenómeno largamente anhelado para la humanidad, lo que a comienzo de siglo era de 50 años, ahora es de 80 a 85 y más con la posibilidad genética de que alcance los 120 años. En el desarrollo de la monografía a los envejecientes se llaman adultos mayores, es decir, a los que cursan por el proceso de envejecimiento y cronológicamente pueden ubicarse entre los 55 y 60 años y los de 70 y 80 a partir de los 80, años tomamos la vejez y por tanto llamamos viejos a los que la transitan. Calidad de vida es un concepto subjetivo y multidimensional, construido por la experiencia de cada persona al considerar el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que esté inmersa. Las principales definiciones acerca de la calidad de vida percibida de manera subjetiva se han analizado desde el punto de vista fenomenológico y se han identificado dos atributos centrales: felicidad y satisfacción. La felicidad constituye una experiencia afectiva relacionada con estados emocionales transitorios de alegría y euforia, mientras que la satisfacción es una experiencia cognitiva que se relaciona con la discrepancia percibida entre aspiración y realización, y privación. Al consultar otros autores se encontraron diferentes opiniones que hacen referencia al concepto. Dentro de éstos se puede mencionar a Rojas (1998), quien afirma que la calidad de vida involucra aspectos referidos al deterioro físico delimitado por el paso de los años, el acceso al conocimiento y los niveles adecuados de vida. Según Robinson (2007), la calidad de vida puede estimarse por medio de la función física, el estado psicológico, la función e interacción social y los síntomas físicos, variables íntimamente relacionadas con la salud. Calidad de vida es sentirse bien consigo mismo, es aprovechar la fuerza

interior para realizar aquellas acciones que, por distintas circunstancias, no se han podido lograr (Ballester, 1999). Además, esta noción se relaciona con unidades familiares, económicas, sociales, comunales, laborales, intelectuales, espirituales, emocionales y de la salud en general. Dichas unidades permiten satisfacer las necesidades del ser humano (Ballester, 1999; Rojas, 1999). Sin embargo, en las personas adultas la calidad de vida está delimitada por la capacidad funcional, la autonomía psicológica, el ambiente del hogar, el entorno social y los apoyos políticos y sociales en general. Para complementar lo anterior, en el contexto de este estudio se afirma que ser mujer y haber tenido un problema de salud en el último año son las variables más relacionadas con la calidad de vida, ya que ambas condiciones aumentan el riesgo de tener un mal funcionamiento físico, mala percepción general de la salud y algún problema de tipo emocional. Aun así, la dificultad de definir un patrón para referirse a la calidad de vida llevó a varios autores a descomponer el concepto en dominios o componentes, los cuales abarcan diferentes aspectos de su dimensionalidad y ciertas circunstancias. Las actividades físico-recreativas en su multiplicidad de alternativas contribuyen a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, con el mantenimiento de un buen estado de salud físico y mental, previendo el vicio y las conductas que comprometan la estabilidad de la sociedad. La recreación enriquece y consolida la calidad de vida, desarrolla la capacidad y potencialidades humanas, le proporciona al individuo la experiencia de éxito, alternativa y felicidad. Además, entre sus variantes, le permite al individuo escoger su propio entretenimiento, que pueden ser deportivas, culturales, históricas y otras, todas encaminadas a mejorar la formación integrar y sus necesidades, ya sea de forma activa o pasiva; además, es la base de la sensibilidad, estimulación y acción óptima en la actitud del ser social en la comunidad y ésta, a su vez, responderá a la satisfacción de las necesidades crecientes del hombre; abarca diferentes ámbitos de la sociedad como también está en todo el proceso evaluativo del individuo, pudiéndose tomar como modelo de conducta saludable en el ser humano, independientemente de su edad y posición. De aquí podemos deducir una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre.

- Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo.
- Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y al aire libre.
- Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.
- Toda persona necesita conocer canciones.
- Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima.
- Toda persona debería aprender a tener costumbres activas.
- Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de las cuales se sientan realizados.
- Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación.

- Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social.
- El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son, por sí mismos, formas de recreación.
- Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa.
- La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización.
- Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
- El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral.
- El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar.
- La puesta en marcha de un programa de ocio y tiempo libre requiere la concomitancia de unos recursos humanos que asuman tanto las responsabilidades propias de la actividad que se va a realizar como el desarrollo e implicaciones de las funciones que conlleva. Tomado de Aldo Pérez (2003). 9

Una vez más se destaca la extraordinaria importancia de la recreación como elemento formador, modificador de la conducta de los individuos, que sólo necesita de la correcta planificación de sus programas y actividades.

Al valorar las tareas que se tienen en cuenta para llevar a cabo este trabajo y las peculiaridades de éste, fueron seleccionados los **métodos** y **técnicas** que se consideraron más apropiadas, entre ellos:

Métodos Teóricos:

Inductivo-deductivo: Para, desde los presupuestos teóricos y los resultados empíricos, darle cumplimiento al objetivo de esta investigación.

Analítico-sintético: Se utilizó durante todo el desarrollo de la investigación, específicamente para estudiar los fundamentos teóricos y metodológicos que se deben tener en cuenta para la elaboración del conjunto de actividades físicas y recreativas.

Análisis de documentos oficiales: Se utilizó para caracterizar a los individuos de la tercera edad, así como la preparación para elaborar las actividades.

Los métodos empíricos permitieron conocer los rasgos fundamentales que caracterizan al objeto de investigación, se destacan entre ellos:

Observación: Es utilizado desde el mismo comienzo de la investigación ya que permite percatarnos de la existencia de una problemática y, de aquí, la motivación para llevar a cabo la investigación; la observación ofrece los primeros elementos del fenómeno a investigar y sigue utilizándose para determinar cómo evoluciona el mismo a través de las comprobaciones realizadas y llegar a conclusiones.

Técnica de entrevista: Esta técnica es sumamente efectiva en este trabajo porque permite obtener información de los individuos objeto de investigación, médico de la familia y dirigentes del Combinado Deportivo, acerca de cómo piensan respecto a la problemática, la factibilidad de la propuesta de actividades y una valoración de la misma respecto a la evolución de los abuelos.

Técnica de encuesta: Esta técnica de recogida de datos fue necesaria para conocer criterios, forma de pensar de algunos individuos objeto de investigación, dirigentes del barrio, médico de la familia y familiares de los abuelos, en fin tener los elementos suficientes para trabajar. Es útil tanto al inicio, para tener argumentos del fenómeno, como al final para conocer hasta qué punto se da cumplimiento o no al objetivo propuesto.

Análisis porcentual: Se utilizó con el propósito de procesar la información cuantitativa, abordar los resultados cualitativos y, de esta forma, facilitar el análisis de los resultados, así como la elaboración de las tablas; con este fin se empleó la fórmula del %. Población y muestra.

Barrio.	Población con el problema (adultos Mayores)	Muestra.	%
"El manguito"	52	30	58

Durante la revisión bibliográfica pudimos percatarnos de que a través del tiempo varios autores han tratado el tema del adulto mayor y la realización de ejercicios físicos sin embargo la novedad de esta investigación radica en el tratamiento que se le da a la calidad de vida en dicho grupo etéreo.

Muestra:

En la localidad del Manguito se cuenta con un total de 52 personas mayores de 60 años, lo cual constituye nuestra población, de esta escogimos de forma aleatoria 30 abuelos (muestra), lo que representa el 58 %. La población tiene las siguientes características:

- Bajo nivel de escolaridad
- Poco Hábito de realización de actividades Físicas
- Bajos ingresos económicos
- Escaso presupuesto de tiempo libre

Diagnóstico inicial:

Previo a poner en práctica las actividades planificadas, se aplicó el primer control a fin de tener los argumentos suficientes acerca de la situación concreta de este grupo de personas, para lo cual se utilizan las herramientas siguientes: entrevistas, encuestas y guía de observación, así como el cálculo porcentual para tabular los datos.

Por ciento: $P1 = \frac{B}{P2} \times 100$

$P2 = \frac{P1}{100} \times B$

P1 = valor porcentual. P2 = porcentaje B = valor base

Fue necesario seleccionar indicadores para evaluar de forma individual a cada uno de los participantes y comprobar la efectividad del trabajo, los cuales son valorados en el protocolo de observación, estos son los siguientes:

- Niveles de salud.
- Estilos de vida
- Participación en las actividades recreativas.

Además, para evaluar cada indicador se utilizaron parámetros, éstos son:

Indicador: Niveles de salud.

Parámetros:

Autoestima.

Salud física y mental.

Rendimiento físico

Indicador: Estilos de vida.

Parámetros:

- Uso adecuado del tiempo libre.
- Adicciones (alcohol, cigarro)
- Interés por la práctica deportiva

Indicador: Participación en las actividades recreativas.

Parámetros:

- Asistencia.

Participación activa.

Protagonismo.

Las evaluaciones individuales y colectivas por indicadores son:

Evaluaciones individuales (cualitativas y cuantitativas) por indicadores.

Bien (B): 2 (dos) puntos.

Regular (R): 1 (un) punto.

Mal (M): 0 (cero) punto.

Evaluaciones individuales totales.

Bien (B): 5 ó 6 puntos.

Regular(R): 3 ó 4 puntos.

Mal (M): Menos de 3 puntos.

Evaluación colectiva:

Cada uno de los tres indicadores se evalúan de:

Bien (B): Si alcanza más de 40 puntos.

Regular (R): Si alcanza entre 30 y 40 puntos.

Mal (M): Si alcanza menos de 30 puntos.

El mencionado protocolo de observación se aplicó en dos momentos: antes y después de poner en práctica este proyecto. Fue necesario aplicar técnicas investigativas como la entrevista y la encuesta a los factores fundamentales que rigen el trabajo en la comunidad: el delegado de la circunscripción, el médico de la familia, director del Combinado Deportivo 6, así como un militante del PCC con varios años de residencia en el referido barrio. En cada caso el propósito es determinar el comportamiento de los aspectos relacionados con la calidad de vida. La entrevista realizada al delegado de la circunscripción, cuyo objetivo es indagar acerca del estilo de vida de los adultos mayores, arrojó que existen dificultades en cuanto a este aspecto ya que muchos vecinos llevan una vida sedentaria y se muestran apáticos y con poca iniciativa, un por ciento elevado son fumadores y altos consumidores de bebidas alcohólicas. Agrega el compañero que el estilo de vida se ve afectado fundamentalmente por el mal uso que les dan al tiempo, libre, dedicándose a otras actividades que nada aportan a la sociedad, sin embargo existe un desconocimiento casi total en cuanto a las actividades sanas en contacto directo con la naturaleza., a pesar de contar con excelentes paisajes, ríos y montañas. Con respecto al medio ambiente, afirma que es muy pobre la cultura en cuanto a la protección de la naturaleza.

La entrevista realizada al médico de la familia, cuyo objetivo es valorar el estado actual de los niveles de salud de los abuelos, permitió conocer que existen dificultades con la salud de la población adulta lo cual está relacionado con el hábito de fumar, la obesidad, así como la práctica de normas higiénicas inadecuadas. Un número significativo de personas padecen de asma, diabetes e hipertensión arterial, sin embargo hay muy poca tradición en cuanto a la posibilidad de combatir estas enfermedades por medio de la práctica sistemática de actividades físicas. Con relación al binomio, afirma que a la comunidad le asignaron una profesora de Cultura Física, la cual hace un esfuerzo por impulsar el trabajo, fundamentalmente con las personas de la tercera edad, pero el resto de la población tiene muy pocas opciones; además debe haber una mayor cohesión entre ellos dos. Por otra parte afirma que una buena proporción de la población adulta presenta una baja autoestima debido a la pobre inserción que tiene en el quehacer social. El rendimiento físico de la población adulta no es bueno ya que varios compañeros padecen Enfermedades Crónicas no Trasmisibles; además hay muy poco interés por la práctica deportiva. De forma general, existen problemas en cuanto a la cultura ambientalista, lo cual se refleja en la actitud negativa que muestra la población con respecto a la higienización del barrio.

También fue entrevistado el Director del Combinado Deportivo No. 6, con el objetivo de conocer el trabajo que realiza el colectivo de profesores y su repercusión en la comunidad. El compañero afirma que todavía el trabajo es insuficiente, ha faltado la sistematicidad en las actividades desarrolladas. De forma general hemos tratado de priorizar a los adultos mayores por medio de los círculos de abuelos. El juego de Dominó constituye el principal entretenimiento del barrio, las actividades recreativas se ofertan los fines de semana, pero todavía no tienen la calidad requerida. La población adulta participa muy poco ya que generalmente las ofertas son destinadas a niños y jóvenes. Entre las disciplinas deportivas de mayor preferencia están el Voleibol, Boxeo, Béisbol y Baloncesto. En la comunidad se cuenta con tres activistas, dos de ellos lo hacen en el área de Recreación Física. Ver Anexo 3. La entrevista realizada a un militante del PCC, que tiene como objetivo valorar los aspectos relacionados con la convivencia social, plantea el compañero que históricamente en el barrio han existido problemas con la disciplina, lo cual se manifiesta a través de los escándalos públicos, deterioro de la propiedad social y otras manifestaciones que incluyen fundamentalmente a los jóvenes, pero también tienen participación los adultos. El barrio presenta dificultades en cuanto a la higiene y se hace difícil organizar acciones en este sentido ya que no existen buenas relaciones entre los vecinos. En la comunidad no se realizan actividades grupales debido a que hay un alto índice de violencia en la población. El barrio cuenta con seis militantes del Partido y nueve de la UJC, una cifra muy baja si tenemos en cuenta el número de habitantes. Afirma el compañero que la comunidad recibe muy poca atención por parte de las instancias municipales, a pesar de que esta cuestión ha sido planteada en reiteradas ocasiones por parte de los electores en las Asambleas de Rendición de Cuentas.

La encuesta realizada a los participantes, cuyo objetivo es conocer cómo es la participación de la población adulta en las actividades recreativas que tradicionalmente se ofertan, arrojó que la asistencia a éstas ha sido mínima porque el 75% de los encuestados la evalúa de Mal, el 22% de regular y, el 3% de Bien. Las causas están centradas en la poca sistematicidad con que se realizan.

Por otra parte consideran que hay problemas de conducta en el barrio ya que el 60% de los encuestados afirma que la disciplina, durante la realización de actividades recreativas, es mala, el 13% la cataloga de Regular y el 27% la evalúa de Buena. Afirman los compañeros que esto se debe a la poca atención que reciben por parte de las organizaciones políticas y de masas.

La encuesta aplicada a la población, con el objetivo de conocer el grado de satisfacción que tienen con respecto a las ofertas recreativas que tradicionalmente le han brindado, demostró que no todas las actividades de esta índole que se brindan son del agrado de la población, ya que el 76% de los encuestados se sienten inconformes y el 24% se muestran satisfechos. La causa fundamental radica en el hecho de no tener en cuenta los gustos y preferencias de la población. Por otra parte, el 57% plantea que el personal técnico que se encarga de la Recreación Física en la comunidad no es suficiente, mientras que el 43% afirma que sí. De forma general aseguran que lo más importante no es el número de personas que enfrentan el trabajo, sino la sistematicidad con que se realice la labor comunitaria.

Al aplicar la primera medición se pudo corroborar la existencia de dificultades que permiten ratificar la problemática ya que desde el punto de vista individual, solamente 8 personas alcanzan evaluación de Bien en el primer indicador para un 27%, el cual se refiere a los niveles de salud; 10 son evaluados de Regular, para un 33% y 12 presentan evaluación de Mal para un 40%. Los problemas se fundamentan en la baja autoestima que ha estado presente en varios de los compañeros, así como las dificultades existentes en cuanto al rendimiento físico, lo que guarda relación con los casos de depresión y estrés que han afectado considerablemente la salud física y mental de las personas.

El segundo indicador trata acerca de los estilos de vida de la población. En este caso se alcanzan 9 evaluaciones de Bien, para un 30%; 7 de Regular, para 23% y 14 de Mal, para un 47%. En estas bajas calificaciones ha incidido notablemente el mal uso que le dan al tiempo libre, lo cual se justifica por la cifra elevada de compañeros que habitualmente consumen cigarros y alcohol, mostrando muy poco interés por la práctica deportiva, contribuyendo a la generalización de estilos totalmente divorciados de la vida armónica que pretendemos cultivar en nuestra sociedad. Por su parte, el tercer indicador se basa en la participación en las actividades recreativas. En este caso 7 personas son evaluadas de Bien, para un 23%; 8 logran evaluación de Regular, para un 27% y 15 son evaluadas de Mal, para un 50%. Las deficiencias reflejadas en las evaluaciones han estado determinadas por la pobre asistencia y participación que muestran los beneficiarios, así como el insuficiente protagonismo. Todo esto se fundamenta en la poca sistematicidad con que se desarrollan las actividades físico-recreativas en la comunidad y la apatía presente en la misma. Desde el punto de vista colectivo, la sumatoria de las calificaciones, incluyendo los tres indicadores, arroja un total de 24 evaluaciones de Bien, 25 de Regular y 41 de Mal. Todos los indicadores obtienen calificación de Mal ya que ninguno de los tres alcanza la cifra de 30 puntos.

Existe cierta similitud en cuanto a las evaluaciones que se alcanzan en los diferentes indicadores, sin embargo el tercero (participación en las actividades recreativas), es el que logra los peores resultados con un 50% de compañeros evaluados de Mal.

CONJUNTO DE ACTIVIDADES:

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico inicial se decidió implementar un grupo de acciones relacionadas con las actividades físicas y recreativas con el propósito de motivar a los adultos mayores logrando su incorporación a dichas actividades.

.1: Actividades variadas que se ofertan en la comunidad.

Para lograr una mejor organización se decidió agrupar las actividades según sus características en tres niveles, quedando de la siguiente forma:

Primer Nivel

Juegos de mesa

Dominó para todos

Video debates

Segundo Nivel

Encuentro con la naturaleza

Chispa Joven

Visitas a museos

Tercer Nivel

Excursiones

Caminatas

Turismo deportivo.

El presente conjunto de actividades está destinado al mejoramiento de la calidad de vida de los abuelos de la comunidad El Manguito. El mismo se aplica durante un período de cinco meses y se fundamenta en las actividades físico-recreativas encaminadas a educar a los beneficiarios en cuanto al uso adecuado del tiempo libre como alternativa para mejorar los niveles de salud, propiciando cambios en los estilos de vida. El conjunto de actividades se basa en los siguientes elementos:

- 1) Fecha de inicio: 1 de noviembre de 2017.
- 2) Fecha de terminación: 1 de abril de 2017.
- 3) Tiempo de duración: 5 meses.
- 4) Escenarios para el desarrollo de las actividades:

- a. Comunidad de Belleza
- b. Ti Arriba.
- c. Sitios históricos de La Maya.

5) Personal técnico:

- a. Profesores de Recreación.
- b. Activistas.

6) Clasificación de las actividades:

- a) De carácter físico-recreativo: 7
- b) De carácter formativo: 2

2.2: CONJUNTO DE ACTIVIDADES:

Actividad 1.

Juegos de mesa.

Objetivo: Mejorar la salud mental de los participantes.

Medios: Mesas, sillas, juegos de cartas, parchís y otros.

Tiempo de duración: Dos horas.

Lugar: El barrió.

Metodología:

Esta actividad se basa en una oferta variada de juegos de mesa que incluye el parchís, las cartas y otros, de forma tal que los beneficiarios puedan escoger libremente el juego de su preferencia; además pueden cambiar espontáneamente la opción recreativa.

Actividad 2.

Nombre: Dominó para todos.

Objetivo: Estimular el estado de ánimo y la rivalidad entre los jugadores.

Medios: Mesas, sillas, tizas, juegos de dominó.

Tiempo de duración: Dos horas.

Lugar: El barrió.

Metodología:

El sitio para este juego se organiza utilizando dos mesas para garantizar la participación de ocho jugadores simultáneamente. Siempre habrá, al menos, una pareja en la cola esperando su turno, de forma tal que el dúo perdedor tiene que abandonar el juego.

Actividad 3.

Nombre: Video debates.

Objetivo: Elevar la cultura ambientalista como una variante para el mejoramiento de los niveles de salud.

Medios: Televisión, video, discos.

Tiempo de duración: Una hora.

Lugar: Casa.

Metodología:

Esta actividad se desarrolla mensualmente. Se selecciona el lugar y se da a conocer el horario y la frecuencia así como el objetivo. Se escoge el tema oportunamente, el mismo debe ser novedoso y guardará relación con el medio ambiente, la utilización racional del espacio geográfico y el tiempo libre. La proyección del material debe durar unos treinta minutos. Al final damos la palabra a los participantes para realizar el debate.

Actividad 4.

Nombre: Encuentro con la Naturaleza.

Objetivo: Fomentar el amor a la naturaleza y el cuidado al medio ambiente.

Medios: logística, implementos deportivos, juegos de mesa.

Tiempo de duración: Ocho horas.

Lugar: Rio del Manguito

Metodología:

Previamente se acondiciona un área próximo al río. El grupo se divide en dos bandos para facilitar la rivalidad. Se compete en dominó, barajas y otras modalidades. Al finalizar cada grupo hará una exposición acerca de las plantas maderables, frutales y medicinales que fueron identificadas en el área, así como la utilización de las mismas.

Actividad 5.

Nombre: Chispa Joven

Objetivo: Contribuir al bienestar físico y mental de los abuelos.

Medios: Pelotas, sillas, equipos de música y otros.

Tiempo de duración: Dos horas.

Lugar: Comunidad.

Metodología:

Consiste en la realización de un grupo de actividades variadas de carácter cultural, deportivo, recreativo. Con el propósito de elevar la motivación de los participantes, esto se hace de forma competitiva.

Actividad 6.

Nombre: Visitas a Museos

Objetivo: Fomentar el amor a la patria, enfatizando en el conocimiento de la historia de la localidad.

Medios: Logística, transporte.

Tiempo de duración: Seis horas.

Lugar: Santiago, Il Frente, La Maya, Ti Arriba.

Metodología:

Se llevan a cabo excursiones en ómnibus dirigidas a los museos del territorio y de los municipios aledaños con el propósito de interactuar con la historia, dicha actividad concluye con un encuentro de conocimientos donde los participantes exponen sus experiencias sobre la base de lo aprendido en el museo.

Actividad 7.

Nombre: Excursiones.

Objetivo: Fomentar estilos de vida saludables en los adultos mayores.

Medios: Transporte, logística.

Tiempo de duración: Cuatro horas.

Lugar: Museo.

Metodología:

La actividad se desarrollará en dos momentos. La primera excursión será a pie, siendo necesario vencer una distancia de un kilómetro, aproximadamente y tendrá como destino el Museo Municipal.

Previamente se produce una reunión de coordinación con los compañeros de la referida institución para ultimar detalles. También es preciso definir, por los participantes, los recursos necesarios, como son: agua, merienda y otros. Además se enfatiza en el uso de ropas y calzados adecuados.

Actividad 8.

Nombre: Caminatas.

Objetivo: Potenciar la resistencia aerobia contribuyendo al mejoramiento de los niveles de salud.

Medios: logística.

Tiempo de duración: Cuatro horas.

Lugar: Comunidad.

Metodología:

Los participantes deben vencer una distancia de 1 Km aproximadamente para visitar un objetivo económico, un integrante del grupo o para interactuar con la naturaleza. Entre las opciones recreativas de esta actividad están los juegos de mesa, juegos de participación y otros.

Actividad 9.

Nombre: Turismo deportivo.

Objetivo: Contribuir a la cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre.

Medios: Transporte, logística, mapas, cámara fotográfica, brújulas, tienda de campaña, linternas, lápices, etc.

Tiempo de duración: Dos días.

Lugar: Ti Arriba.

Metodología:

La actividad se basa en un recorrido que deben vencer los participantes hasta una zona que ha sido seleccionada previamente.

Cada grupo o club debe presentar un trabajo escrito donde narran los principales hechos ocurridos. De ser posible mostrarán fotos como evidencia de las actividades desarrolladas, las cuales serán de carácter deportivo, recreativo, cultural, patriótico y otros.

Cada club cuenta con un profesor de Recreación para garantizar el asesoramiento.

Entre las actividades a desarrollar en el campamento están: baño en el río, fogata, dominó y otros.

Teniendo en cuenta la edad de los participantes es necesario utilizar transporte para vencer una parte del recorrido.

2. 3. DIAGNÓSTICO FINAL.

Después de haber aplicado la propuesta metodológica llevamos a cabo la segunda medición, alcanzando los siguientes resultados:

La entrevista realizada al militante del PCC, cuyo objetivo es valorar el impacto social que ha causado en la población la puesta en práctica de este trabajo, sirvió para comprobar el significado de las actividades desarrolladas ya que según el compañero se aprecia una mejoría en el barrio no sólo por la disciplina, sino también por la higiene y ambientación, así como en cuanto a las relaciones interpersonales. Agrega el entrevistado que la población ha ganado en conciencia y combate las indisciplinas de los niños y jóvenes. Por otra parte señala que ha disminuido el número de hechos delictivos y la violencia. De forma general la población está más animada. Los vecinos consideran que ha sido muy saludable la realización de juegos y demás actividades recreativas.

La entrevista realizada al médico de la familia, que tiene como objetivo verificar el impacto que ha tenido la investigación en cuanto a la salud de los pobladores, confirma que ha existido una mejoría con respecto al rendimiento físico general de este grupo, lo cual se refleja en la elevación de la autoestima y el interés por la práctica de actividades físicas, particularmente por parte de los obesos, hipertensos, asmáticos y diabéticos. Agrega que se notan cambios en cuanto a los hábitos higiénicos y una mayor cultura ambientalista.

La entrevista realizada al delegado de la circunscripción, cuyo objetivo es comprobar cómo ha influido este trabajo en los estilos de vida de los adultos mayores, demuestra la efectividad de las actividades ya que según él se han producido cambios significativos a partir del uso más racional que le dan al tiempo libre, apreciándose un mayor interés por la práctica deportiva y la realización de actividades sanas en contacto directo con la naturaleza. Afirma que se aprecia una disminución en cuanto al consumo de alcohol. De forma general aumenta la cultura ambientalista, lo cual se refleja en la higiene individual y colectiva.

También se aplicó una encuesta a la población con el objetivo de evaluar el impacto que ha tenido en la comunidad la participación en las actividades recreativas, donde el 78% de los encuestados afirman que éstas han contribuido al mejoramiento de la salud, mientras que el 22% plantea lo contrario. Según la mayoría de las personas, la causa fundamental de dicho cambio radica en la sistematicidad con que se desarrollan estas acciones. Por otra parte, el 72% afirma que la participación de la población adulta ha provocado cambios en los estilos de vida debido a que de esta forma se combate el sedentarismo y los malos hábitos, como el tabaquismo, las drogas y el alcohol. El 28% plantea que no se producen cambios. Ver Anexo 12.

La encuesta aplicada a los participantes, cuyo objetivo es valorar el impacto que ha tenido la ejecución de esta propuesta, sirvió para corroborar la importancia de las actividades ya que el 86% de

los encuestados manifiestan que han experimentado una mejoría de la calidad de vida gracias a la participación en las ofertas recreativas porque se aprecian cambios positivos en la salud física y mental. Solamente el 14% considera lo contrario. Por otra parte el 92% aprecia que se ha estimulado la salud física y mental gracias a la aplicación de esta investigación, contribuyendo a la reducción del estrés. Solamente el 8% considera que no han existido tales cambios.

Al aplicar la segunda medición, se pudo comprobar el impacto que han tenido en la población las actividades físico-recreativas ya que desde el punto de vista cuantitativa y cualitativa se alcanzan resultados superiores a lo logrado en el primer diagnóstico. En el plano individual, el primer indicador muestra 14 evaluaciones de Bien, para un 47%; 10 de Regular, para un 33% y solamente 6 de Mal, para un 20%. Esto significa que ha existido progreso en cuanto a los niveles de salud, el cual se fundamenta en un mayor rendimiento físico y mejor autoestima por parte de la población adulta.

El segundo indicador presenta 15 evaluaciones de Bien, para un 50%; 10 de Regular, para un 33% y solamente 5 de Mal, para un 17%. El salto, tanto cualitativo como cuantitativo, que se ha producido se basa en una mejoría en cuanto al uso adecuado del tiempo libre y un mayor interés por la práctica deportiva, lo que ha repercutido directamente en el estilo de vida de la población.

El tercer indicador cuenta con 19 evaluaciones de Bien, para un 63%; 6 de Regular, para un 20% y 5 de Mal, para un 17%. Estos logros se traducen en una mayor participación de la población adulta en las actividades recreativas, donde se reflejó un alto por ciento de asistencia. Este indicador muestra el mayor avance, lo que manifiesta la satisfacción por la realización de estas actividades.

Desde el punto de vista colectivo se logran 48 evaluaciones de Bien; 26 de Regular y solamente 16 de Mal, lo cual evidencia el logro de resultados superiores respecto a la primera medición. Los indicadores 1 y 2 alcanzan la evaluación de Regular con 38 y 40 puntos respectivamente, mientras que el tercero logra la calificación de Bien, con 44 puntos.

CONCLUSIONES

Los estudios realizados para esta investigación, han permitido concluir que:

- 1) El trabajo con los adultos mayores del grupo etario investigado, requiere determinadas condiciones: conocimiento de sus características psicológicas, morfológicas y sociales, así como preparación metodológica y dominio de los elementos esenciales de la recreación para el trabajo en la comunidad.
- 2) Las principales problemáticas de estas personas radican en: poca preocupación por realizar ejercicios físicos, desconocimiento de la importancia de éstos para la salud, insuficiente motivación por la participación en las actividades recreativas.

3) Para la implementación del conjunto de actividades recreativas, se precisa del conocimiento de las particularidades psicológicas, morfológicas y sociales de los individuos; comprender sus gustos y preferencias y desarrollar los mismos en un ambiente adecuado.

4) El diseño y aplicación del conjunto de actividades recreativas contribuyó a mejorar considerablemente la asistencia, puntualidad e incorporación de los adultos mayores, lográndose cambiar los criterios acerca de la importancia de estas prácticas sistemáticas, con una mejoría en la calidad de vida de los mismos.

BIBLIOGRAFÍAS

1) BALLESTERO, C. (1999). Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de Karate Do. (Tesis de maestría sin publicar), Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

2) BELLO DÁVILA, Z (2003). Psicología General. La Habana, Editorial Félix Varela.

3) COLECTIVO DE AUTORES RUSOS.: Psicología. Editorial Deportes, 2006.

4) _____ Psicología General. Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Editorial Progreso, Moscú. 1986.

5) COUTIER, D, Y CAMUS Y A SARKAR. Tercera Edad Actividad física y Recreativa, París E.D MALACOFF.

6) HARRY A. OVERSTRUT. La Recreación como Fenómeno Social. Editorial. García, Madrid. P.22.2000.

7) HERNÁNDEZ MENDO, ANTONIO. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000. Disponible en:

8) <http://www.efdeportes.com/>

9) ORASA FRAÍZ, TERESA: La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Editorial Félix Varela. La Habana, 2003.p. 18

10) Partido Comunista de Cuba. Lineamientos. Página 59.

11) PETROUSKY, A. V (1988). Psicología y Pedagogía de las Edades. La Habana Editorial Pueblo y Educación REV. FAC. MED. UNAM (1998) Envejecimiento volumen 41(5).

- 12) PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO. Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Tomo 1. (1998). Aldo. Impreso en el Instituto Politécnico Nacional. México. D. F .1998. 14) _____.
Recreación: Fundamentos Teóricos-metodológicos. Tomo 2. Cuba. 2003. 15)
_____.Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Cuba. 2003.
- 13) PREVAL HEREDIA, ALEXANDER. "Actividades recreativas para incrementar la utilización del tiempo libre de los pobladores del Consejo Popular de Ti Arriba, del Municipio Songo-La Maya". 2006.
- 14) REV. FAC. MED. UNAM (1998) Envejecimiento volumen 41 (5).
- 15) ROBINSON, F. T. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en salud: Revisión sistemática de la literatura. Revista Colombiana de Cardiología, 14(4), 207-222.
- 16) RÚDIK, P.A. Psicología. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1988.
- 17) SÁNCHEZ ACOSTA M. E Y M. GONZÁLEZ GARCÍA (2004). Psicología General y del desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.