

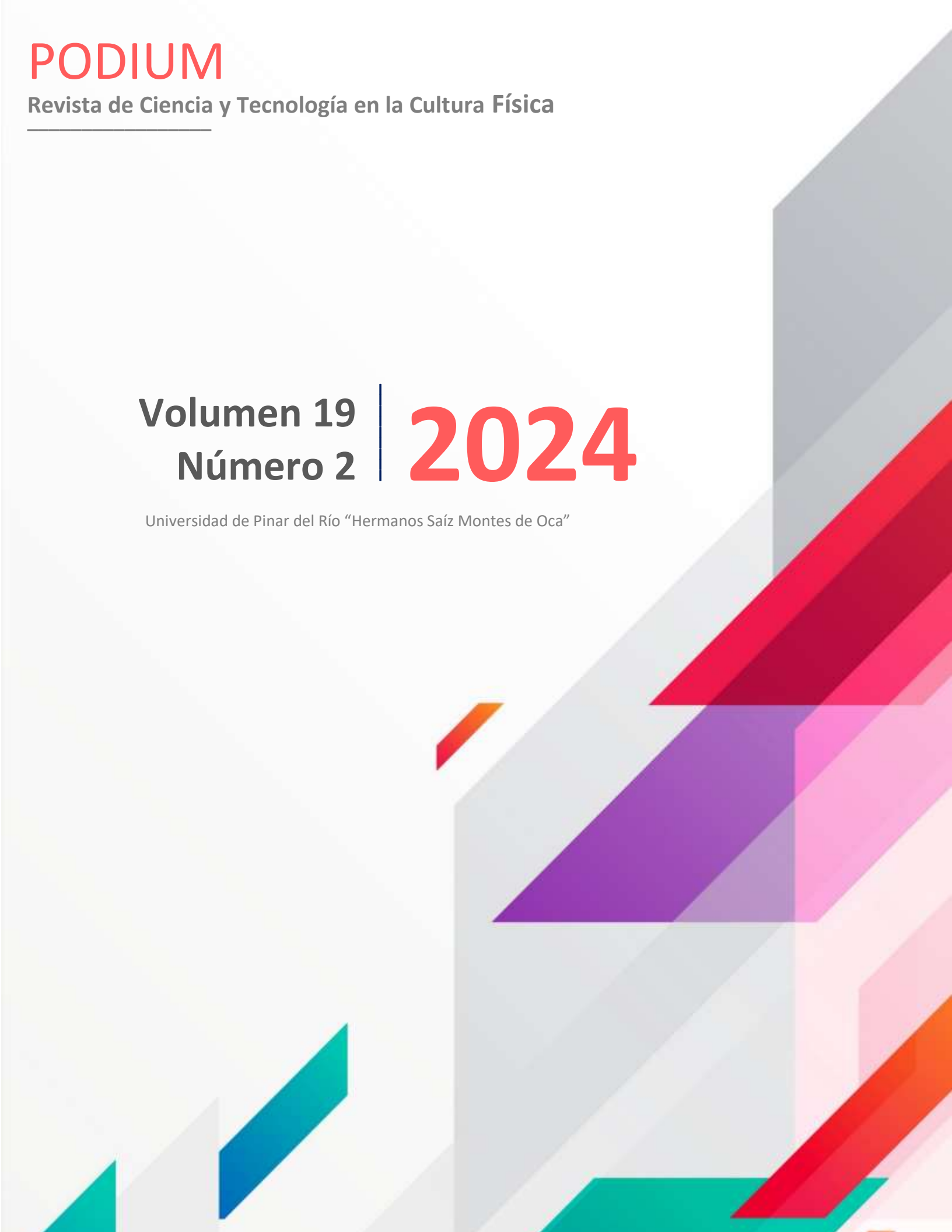
PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 2

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Festival Deportivo-Recreativo para el adulto mayor en comunidades de provincias Artemisa y Mayabeque

Sports-recreational festival for the elderly, in communities of the Artemisa and Mayabeque provinces

Festival Esportivo-Recreativo para idosos em comunidades das províncias de Artemisa e Mayabeque

Rayda Minelys Morales Arocha*¹  , Aldo Pérez Sánchez*² 

*1Centro Universitario Municipal de Mayabeque, Cuba

*2Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana

Autor para la correspondencia: rayda@unah.edu.cu

Received: 18/01/2024

Aprobed: 30/01/2024

RESUMEN

El festival deportivo-recreativo ha promovido el desarrollo local de la sociedad cubana, al tener como base fundamental los programas de recreación física en el adulto mayor, que han de entenderse y apreciarse como algo más allá del disfrute de todas las posibilidades que existen en su entorno social y estar preparados para aceptar, sin claudicar las propias limitaciones y disminuciones de sus fuerzas. Esta investigación persigue como objetivo proponer un Festival Deportivo-Recreativo con el adulto mayor que contribuya a la gestión



de la recreación física comunitaria en las comunidades rurales de las provincias Artemisa y Mayabeque, sustentado en el paradigma constructivista, en lo contextual, en lo participativo, en lo endógeno, en la interacción social y en el desarrollo sostenible. Es característica de esta investigación la acción participativa y el empleo de métodos empíricos, tales como: observación participante, encuesta, entrevista grupal y los teóricos como: analítico-sintético, histórico-lógico, inducción-deducción, análisis documental y el método estadístico-matemático, que permitieron constatar y gestionar la necesidad de buscar vías para favorecer la recreación física comunitaria, que partan desde las propias necesidades e intereses que emerjan desde el interior de la comunidad que posibiliten sensibilizar al adulto mayor en la solución de sus propios problemas y en la promoción de un estilo de vida que eleve su salud.

Palabras clave: Festival Deportivo-Recreativo, actividades físicas recreativas, adulto mayor.

ABSTRACT

The sports-recreational festival has promoted the local development of Cuban society, having as its fundamental basis the programs of physical recreation in the elderly, which must be understood and appreciated as something beyond the enjoyment of all the possibilities that exist in their social environment and be prepared to accept, without giving up their own limitations and decreases in their strength. This research aims to propose a Sports-Recreational Festival with the elderly that contributes to the management of community physical recreation in communities of the provinces Artemisa and Mayabeque, based on the constructivist paradigm, in the contextual, in the participatory, in the endogenous, in social interaction and in sustainable development. Characteristic of this research is the participatory action and the use of empirical methods, such as: participant observation, survey, group interview and theoretical methods such as: analytical-synthetic, historical-logical, induction-deduction, documentary analysis and the statistical-mathematical method, which allowed to verify and manage the need to look for ways to favor community physical recreation, which start from the needs and interests that emerge from within the community.



Keywords: Sports-Recreational Festival, recreational physical activities, elderly.

RESUMO

O festival desportivo-recreativo tem promovido o desenvolvimento local da sociedade cubana, ao ter como base fundamental programas de recreação física para os idosos, que devem ser entendidos e apreciados como algo além da fruição de todas as possibilidades que existem no seu ambiente social. e estar preparado para aceitar, sem desistir, as próprias limitações e diminuições de forças. O objetivo desta pesquisa é propor um Festival Esportivo-Recreativo com idosos que contribua para a gestão da recreação física comunitária nas comunidades rurais das províncias de Artemisa e Mayabeque, com base no paradigma construtivista, contextualmente, participativamente, no endógeno, na interação social e no desenvolvimento sustentável. Característica desta pesquisa é a ação participativa e a utilização de métodos empíricos, tais como: observação participante, levantamento, entrevista em grupo e métodos teóricos como: analítico-sintético, histórico-lógico, indução-dedução, análise documental e o método estatístico-matemático, o que permitiu confirmar e gerir a necessidade de procurar formas de promover a recreação física comunitária, que partam das necessidades e interesses que emergem no seio da comunidade e que permitam sensibilizar os idosos para a solução dos seus próprios problemas. problemas e na promoção de um estilo de vida que melhore a sua saúde.

Palavras-chave: Festival Esportivo-Recreativo, atividades físicas recreativas, idosos.

INTRODUCCIÓN

Se percibe en todos los países del mundo, un incremento de personas mayores en la población, que tendrán 60 años o más y se habrá duplicado en el año 2030. Se prevé que en las personas mayores de 80 años o más, se triplique entre los años 2020 y 2050. OMS, (2020)

Uno de los fenómenos demográficos que presenta la sociedad cubana actual, es el progresivo envejecimiento de la población como resultado de una tendencia persistente en



la disminución de las tasas de fecundidad y aumento de la esperanza de vida, por lo que el número de personas mayores supera al número de personas jóvenes. ONEI, (2021)

En el año 2021, todas las provincias del país se encuentran en el Grupo III, con valores por encima de 15,0%, siendo la provincia de Artemisa la menos envejecida y la provincia de Mayabeque una de las más envejecida.

En diversas consultas a investigaciones relacionadas con la actividad física dirigida a mejorar la calidad de vida del adulto mayor se han podido determinar referentes muy valiosos, entre ellos se destaca el trabajo de Reyes-Rincón, Campus-Uscanga, (2020) quienes proponen la actividad física conectadas con la naturaleza mayor en función de fortalecer la cohesión social, la confianza y seguridad ellos mismos. Además de provocar un bienestar psicosocial acompañada por un sistemática ejercicio físico, esta propuesta ayuda a mantener una baja tasa de mortalidad en ese grupo etario. Por otro lado, Villamizar et al, (2021) utiliza la actividad física como medio para ampliar la capacidad aeróbica en estos sujetos, al incentivarlos a la práctica del ejercicio, al disfrute de las ventajas de la sana recreación y la utilización de la música como método para armonizar la actividad física con el disfrute espiritual.

Respecto a los espacios en que estos miembros de la tercera edad realizan generalmente su actividad física se presenta la obra de Saavedra-Conde et al.,(2021) quienes no solo abordan la importancia de la actividad física para estos ciudadanos con vistas a su salud y a su integración social sino a la interacción que poseen estas personar en relación a su medio, en este caso se trata de los parques públicos, los cuales favorecen a esa cohesión y a esa conexión que necesitan estas personas longevas con la sociedad actual.

La actividad física orientada a mejorar la calidad de vida del adulto mayor no solo es beneficiosa para personas sanas, también es notable el impacto que esta ofrece para personas con edad avanzada que padecen de enfermedades que de alguna forma pueden ser aliviadas, reducidas o tratadas, como es el caso de la diabetes Tipo II según investigación de los autores Solórzano, Vargas, (2019). También en esta variante terapéutica profiláctica de la actividad física se encuentra la obra de Noa et al., (2021) enfocada en la atención a las



enfermedades no transmisibles. Todo esto favorece a que la longevidad promedio en la población sea favorecida y en muchos casos supere las expectativas de los expertos.

Por lo antes expuesto, se concluye que la longevidad en el adulto mayor aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida y es un proceso individual, que varía según la tercera edad, cambia con las diferencias sociales, los países, provincias y municipios. Este crecimiento, sumado al hecho de la reducción de los cortes de nacidos implica un estrechamiento de la base de la pirámide poblacional y un ensanchamiento de parte de la cúspide.

Todo el adulto mayor debe animarse a mantener una recreación física a lo largo del proceso de envejecimiento, que está dirigida al desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades y adquisición de conocimientos, lo que conlleva a elevar el nivel político, ideológico, cultural y la formación integral del adulto mayor, mediante su participación en actividades físicas, que respondan a las características y necesidades de las diferentes comunidades.

(...) A nivel mundial, más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (OMS, 2020, p.1)

Por tanto, se les sugiere a los adultos mayores que se incorporen a las actividades físicas para prevenir y ayudar a controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

Para el adulto mayor no existen actividades físicas recreativas específicas, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades del adulto mayor y del grupo, que se tiene en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcan dentro del programa que se pueda establecer, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que garantice la participación de todos.



El Festival Deportivo Recreativo: Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, actividades artísticas, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad. (Pérez, 1997, p.124)

Por tanto, el festival deportivo-recreativo, combina diversos juegos y actividades tanto deportivas como recreativas, en un programa de actividades físicas recreativas para el mejoramiento de habilidades motoras y capacidades físicas que han de favorecer la calidad de vida y la felicidad del adulto mayor.

De forma global se ha realizado un estudio de precedentes Programas recreativos en la comunidad que incluyen y potencien la calidad de vida del adulto mayor. De modo que esta exploración sirvió como material de análisis, reflexión y transferencia de saberes. Entre los trabajos más interesantes en esta temática se encuentra la investigación de Catellarín, Camaño, (2019) que, aunque va más allá de la actividad física, sabido la dinamizar la actividad artística como método de motivación de los adultos mayores para las actividades recreativas y sociales.

El trabajo de Gil et al., (2021) otorga una responsabilidad a los gestores comunitarios de insertar al adulto mayor en las actividades recreativas. Otros se han centrado más en ofrecerle actividades recreativas al adulto mayor en zonas rurales donde la vulnerabilidad de vivir en la pobreza en zonas rurales es mayor que en zonas urbanas (Analuiza, et al., 2020; Pérez et al., 2020; Juniu, Salazar, 2020)

En el caso de comunidades cubanas, específicamente en las provincias de Artemisa y Mayabeque se realizarán las actividades comunitarias con juegos físicos, recreativos y deportivos, donde los adultos mayores tengan la posibilidad de participar y así recuperar las tradiciones de su comunidad, que con el tiempo se han ido perdiendo, dado a los cambios tecnológicos y los avances científicos.



Además, estos adultos presentan insuficientes promotores recreativos comunitarios, que provocan en los adultos mayores escasas prácticas de ejercicios físicos, lo que conlleva a los restringidos conocimientos y capacidades del adulto mayor para desarrollar habilidades de autogestión de actividades físicas recreativas.

Para dar cumplimiento a la investigación se proponen el siguiente **objetivo**: proponer un Festival Deportivo-Recreativo con el adulto mayor que contribuya a la gestión de la recreación física comunitaria en el Callejón de Portugués, provincia de Artemisa y Reparto Las Yaguas del municipio Güines, El Río del municipio de Jaruco, provincia Mayabeque.

MATERIALES Y MÉTODOS

La muestra de estudio estuvo constituida por un total de 1121 adultos mayores, de ellos, 234 adultos mayores son de la comunidad Callejón de Portugués, provincia de Artemisa, 755 adultos mayores son de la comunidad el Reparto Las Yaguas del municipio Güines y 132 de la comunidad El Río del municipio de Jaruco, provincia Mayabeque y se caracterizan por constituir una muestra intencional con tendencia hacia envejecimiento y con patologías de enfermedades crónicas no transmisibles en dichas comunidades, en el período de estudio comprendido entre septiembre de 2022 y diciembre de 2023. También se integran en el estudio 25 profesionales de la Cultura Física, encargados en llevar un plan de actividades físicas a las comunidades de las 2 provincias.

En esta investigación se expone la metodología acción participativa, desde esta perspectiva se utilizaron los métodos siguientes: analítico-sintético, histórico-lógico, inducción-deducción, revisión documental, observación participante, encuesta, entrevista grupal y estadístico-matemático. Se aplicaron las siguientes herramientas como la metodología C.A.P. (conocimiento, actitud y práctica) y los talleres de construcción del conocimiento.

Se realizó una **revisión documental** a los registros normativos por los cuales se guían los 25 profesionales escogidos en su misión de activar la comunidad en el ejercicio físico. Se realizó una observación participante a las 6 sesiones de trabajo con sujetos de la tercera edad.



La **encuesta** se les aplicó a los adultos mayores seleccionados con el objetivo de saber su estado de opinión acerca de la importancia de estos objetivos

La **entrevista** grupal para los adultos mayores con el objetivo de determinar la satisfacción grupal de los adultos mayores sobre el diseño de las actividades físicas recreativas para contribuir a la gestión de la recreación física.

Las preguntas abiertas formuladas en el cuestionario antes referido, fueron formuladas para conocer si las actividades físicas recreativas orientadas al adulto mayor son efectivas o no. Por lo que, se consideró de gran importancia expresar las principales opiniones, recomendaciones y valoraciones generales, cuyos resultados fueron interpretados y analizados en este trabajo.

La triangulación metodológica: es la aplicación de dos o más métodos en la misma investigación para obtener información contrastando los resultados, analizando coincidencias y diferencias. Este tipo de triangulación permite superar las debilidades inherentes a todo método, compensando así cada técnica, las debilidades de la otra u otras.

En este estudio fue aplicada la Metodología C.A.P. (conocimiento, actitud y práctica): Esta metodología permitió identificar las necesidades de C.A.P. de la comunidad con los adultos mayores. Acompañan todo el proceso para atender las causas de los problemas identificados por los beneficiarios. Los adultos mayores no practican ciertas conductas porque: no saben, saben, pero no les importa, les importa, pero no saben qué hacer al respecto. Se partió del análisis de los conocimientos que se deberían saber, las actitudes que se deberían adoptar y prácticas que se deberían realizar. Una vez aplicada la herramienta permite evaluar el cambio de comportamientos y mejorar los resultados del trabajo.

Se aplicó en la segunda etapa de la investigación C.A.P. (I): 2da etapa sobre la gestión sistemática de la RFC y para el diagnóstico C.A.P. y C.A.P. (II): 3ra etapa, con el objetivo de construir entre todas las implicadas la planificación estratégica participativa en función de C.A.P. Esta metodología se analiza en el primer taller de construcción del conocimiento de la recreación física comunitaria.



La calidad de vida se midió a partir de la técnica de IADOV, que es el criterio de usuario, para obtener el índice de satisfacción grupal del adulto mayor en la comunidad Callejón de Portugués, provincia de Artemisa, la comunidad Reparto Las Yaguas del municipio Güines y El Río del municipio de Jaruco, provincia Mayabeque.

Se utilizó como instrumento que constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción del adulto mayor, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario (preguntas 3,5 y 7) y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de IADOV".

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la revisión documental se determinó un tratamiento general de las actividades físicas en la comunidad a todas las edades y en el caso de la tercera edad no existe relación entre el plan de actividades y el tratamiento a las diferencias individuales de estos individuos.

Referente a los resultados de la **encuesta**, El 100% de los profesionales de la CF encuestados expresan que existen algunas limitaciones e insuficiencias en cuanto a la práctica de actividades físicas en la comunidad que estén al servicio del adulto mayor, no obstante, ellos están dispuestos a transformar esta realidad.

Acorde a los resultados de **la entrevista** El 100% de los adultos mayores entrevistados expresaron que las actividades físicas recreativas no son suficientes en su comunidad y que ellos están muy interesados en que esa realidad se transforme para su bienestar físico y psicológico.

En el análisis de la **metodología C.A.P.**, los conocimientos, aptitudes y prácticas resultó bajas en cada uno de los grupos beneficiarios. Este deficiente resultado fue producto a los pocos referentes en las comunidades para apropiarse de los conocimientos y la escasa disposición para la ejecución de las actividades físicas recreativas de forma sistemática.



Siguiendo este análisis: los adultos mayores valoran la importancia que ofertan los ejercicios físicos recreativos, que son utilizados como recurso terapéutico para lograr calidad de vida. Se realizó una reflexión y un intercambio sobre la acción a desarrollar para llevar adelante las estrategias de la metodología C.A.P., al construir de forma participativa una propuesta de un festival deportivo-recreativo con las comunidades en estudio. Esta iniciativa está sustentada en el paradigma de desarrollo constructivista, en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad, con el que se capaciten, sensibilicen y experimenten al hacer uso de los medios disponibles como talleres participativos, encuentro de conocimientos, eventos, presentación de experiencias para promover la transformación, desde el aprendizaje hacia la práctica.



Figura 1. Información sobre análisis de la metodología C.A.P., los conocimientos, aptitudes y prácticas.



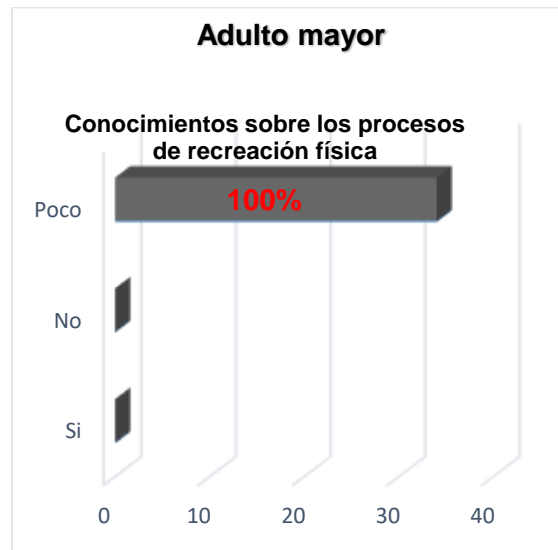


Figura 2. Información sobre análisis de la metodología C.A.P., los conocimientos, aptitudes y prácticas.

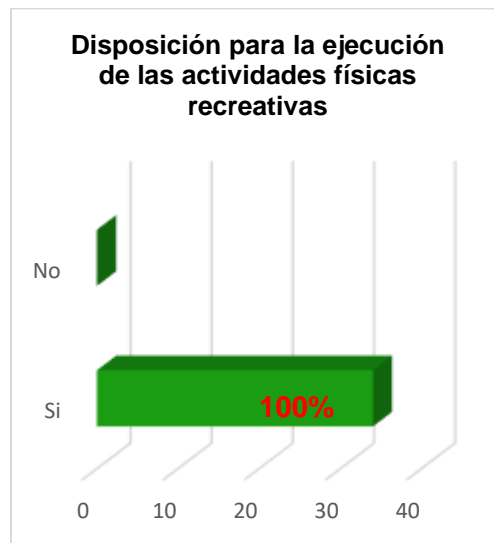


Figura 3. Información sobre análisis de la metodología C.A.P., los conocimientos, aptitudes y prácticas.

En la figura No.1, se refleja que el 100% del adulto mayor no realiza actividades físicas recreativas de forma sistemática, en la figura No.2, se manifiesta poco conocimiento para enfrentar la recreación física; saben los beneficios de la actividad física recreativa, pero no



sabe qué hacer para su solución o su aplicación, no tienen experiencias prácticas de las actividades físicas recreativas y en la figura No. 3, se observa que los adultos mayores poseen disposición para la realización de las actividades físicas recreativas de forma sistemática.

Al concluir este Festival recreativo se aplica una entrevista a los adultos mayores de estas comunidades en estudio y estos son los resultados:

-El 98% de los adultos mayores entrevistados opinan que al principio las actividades no se desarrollaron con toda la participación de los principales decisores de la circunscripción porque no fueron todos los factores que debían participar.

-El 100% de los adultos mayores entrevistados consideran que es importante la presencia de actividades físicas recreativas elaborado principalmente por ellos, porque se construye el conocimiento a partir de las necesidades de la comunidad; así establecen intercambios con el grupo, al reflexionar e intercambiar, a partir de la toma de decisiones de los participantes para la solución de problemas y por ende contribuyen a mejorar el sistema del organismo en cuanto a la salud del adulto mayor.

El 100% de los adultos mayores entrevistados manifiestan que están dispuestos a participar nuevamente en la realización de las actividades en función de mejorar las necesidades de la comunidad porque es de gran beneficio para su salud física y mental propiciando un estilo de vida saludable.

En esta investigación se realizó la triangulación metodológica con la finalidad de contrastar los datos obtenidos por los diferentes métodos utilizados como los datos de la observación a las comunidades siguientes: Callejón de Portugués, provincia de Artemisa, Reparto Las Yaguas del municipio de Güines, El Río del municipio de Jaruco, provincia Mayabeque, encuestas y entrevistas dirigida a los adultos mayores, fueron analizados separadamente, y actualmente se comparan, como una manera de validar los hallazgos no solo en esta fase de la investigación, sino también en la fase de elaboración de las conclusiones.



Luego de aplicada la triangulación metodológica se demuestra que, en estas 2 comunidades de las provincias de Artemisa y Mayabeque, existen puntos comunes como:

- Insuficientes planificaciones y ejecución de las actividades de desarrollo local en la que se involucren los actores sociales, lo que provoca escasa participación de la universidad, gobierno y comunidad para lograr el trabajo comunitario con el objetivo de impulsar el desarrollo en el territorio.
- Baja participación de los adultos mayores en las estrategias, planes, programas, proyectos, acciones y tareas para el desarrollo local del territorio.
- Insuficiente gestión de la comunidad en cuanto a la planificación de las actividades físicas recreativas, sistemáticas, variables y flexibles que contemplen la creatividad del adulto mayor y las necesidades de este grupo etario.
- Los adultos mayores en su mayoría no realizan actividades físicas en su tiempo libre.
- Estos individuos poseen disposición para la realización de las actividades físicas recreativas de forma sistemática, presentando inicialmente pocos conocimientos sobre la gestión de la misma, sin embargo, valoran la importancia que ofertan los ejercicios físicos recreativos como un nuevo estilo y recurso terapéutico.
- Las instalaciones de las comunidades de estudio no siempre cubren las necesidades para realizar actividad física recreativas, lo que provee escasa existencia de instalaciones deportivas comunitarias y terrenos inadecuados, además, el insuficiente mantenimiento de las instalaciones y la escasez de materiales deportivos para el trabajo comunitario.

La técnica de IADOV constituye una vía indirecta para el diagnóstico de satisfacción. Mediante esta, se puede determinar el Índice de Satisfacción Grupal (ISG) de los estudiantes y profesores de la facultad hacia las actividades físicas recreativa desde sus propias necesidades e intereses sustentados en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad. Con el aprovechamiento del mismo se garantiza el desarrollo Sociocultural.



Para precisar el índice de satisfacción individual y grupal, fue utilizada la técnica IADOV, en la cual se confeccionó un cuestionario. El número resultante de la interrelación de las tres preguntas cerradas indicó la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción.

Los resultados individuales muestran **clara satisfacción** con las actividades físicas recreativas, en un **85 %** del adulto mayor y el **15%** más satisfecho que insatisfecho. Los datos se resumen en la tabla que aparece a continuación:

Tabla 1. "Información sobre el índice de satisfacción individual (ISI)"

Escala	Resultado	Cantidad	%
+ 1	Clara satisfacción	953	85
+ 0.5	Más satisfecho que insatisfecho	168	15
0	No definido y contradictorio	0	-
-1	Más insatisfecho que satisfecho	0	-
-0.5	Clara insatisfacción	0	-
	Total	1121	100

Consecutivamente se puede hallar el Índice de Satisfacción Grupal (ISG), empleando la siguiente fórmula:

$$ISG = \frac{A(+1) + B(+0,5) + C(0) + D(-0,5) + E(-1)}{N}$$

N

$$ISG = \frac{953(+1) + 168(+0,5) + 0(0) + 0(-0,5) + 0(-1)}{1121} = 0,93$$

1121





Figura 4. Ubicación de índice de satisfacción grupal de acuerdo a escala de valores, 2023

Al calcular la fórmula se obtuvo un índice de satisfacción grupal de 0,93 que se interpreta como una valoración positiva del adulto mayor con el Festival Deportivo-Recreativo.

Este estudio permitió, la validación del Festival Deportivo-Recreativo orientado al adulto mayor verificado mediante la satisfacción de los adultos mayores, donde los adultos mayores diseñan y generan conocimientos con la elaboración de estas actividades para solucionar el problema identificado en la comunidad, proponen alternativas y toman decisiones en la construcción del resultado de las buenas prácticas, con el logro de la calidad de vida de los adultos mayores.

La tendencia de los sujetos de esta tercera edad va orientada a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de estos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

Por lo tanto, el envejecimiento del organismo es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, común en todos los géneros, aunque depende también de las condiciones socioeconómicas en las que se han desarrollado el adulto mayor como ser social, se provoca una disminución de la capacidad física y mental, y el aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.



Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material y ambiental.

La recreación es un tema de gran importancia en la actualidad, porque tributa a la calidad de vida propiciando un estilo de vida saludable. La recreación surge como una necesidad de desarrollo del ser humano, que se irradia en el ámbito social, laboral y familiar, a fin que el individuo pueda recrearse y emplear su tiempo libre, en función de su desarrollo integral.

Se refiere Pérez (1997), "la recreación física "es el conjunto de actividades de contenido físicodeportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual". (p.91)

"Es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal". (Ramos, 2003, p.12)

Para el desarrollo de la investigación la autora asume la definición de recreación física emitida por Pérez, (1997), que plantea lo siguiente:

"el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual." (p.28)

Pero también fue muy útil consultar la definición de Enrique, Suárez, (2019) quien complementa este concepto clásico de Pérez, (1997) desde una óptica más comunitaria, más inclinada a la formación de la Cultura que a la planificación y realización de actividades.



También fue muy valioso el criterio de Contreras, (2021) quien conecta de forma muy novedosa y funcional la unidad entre adulto mayor, actividad recreativa, calidad de vida e institución.

Composición General del Festival Deportivo-Recreativo

Objetivos Generales:

1. Ofertar actividades físicas, deportivas, terapéuticas y recreativas que contribuye a la motivación y disfrute de los adultos mayores para el mejoramiento de calidad de vida en la comunidad el Reparto Las Yaguas del municipio Güines, provincia Mayabeque y la comunidad Callejón de Portugués, provincia de Artemisa.
2. Resaltar la importancia de las actividades físicas, recreativas, terapéuticas y deportivas como un medio facilitador del aprendizaje, de experiencias, valores e intercambio de habilidades y destrezas que consoliden la participación de todos los actores sociales en las comunidades de estudio.

Lugar: Comunidades: Callejón de Portugués, provincia de Artemisa, Reparto Las Yaguas del municipio Güines y El Río del municipio Jaruco, provincia Mayabeque.

Formas de participación del grupo: Individual, dúo y colectiva.

Participantes: Adultos mayores, profesores de la Facultad de Cultura Física Universidades de la UNAH y UA., CUM, los técnicos y metodólogos del INDER, Padres, presidentes del Consejo Popular, los CDR, la FMC, Gobierno, Médico de la familia y fisioterapeuta.

Actividades a:

1. 1. Juegos de actividades físicas:

- Camina sobre una línea recta
- Camina en zigzag
- ¿Quién salta más?



- Bailoterapia

2. Juegos de participación recreativos:

- Para bailar
- Stop
- Busca tu número
- Formulación de palabras
- Pescando en el lago

3. Juegos deportivos y predeportivos:

- Mini fútbol
- Pasa el balón
- La pelota inquieta

1. 4. Juegos de mesa:

- Dominó
- Ajedrez
- Parchís
- Cartas

5. Actividades de terapêuticas:

- Stretch
- Marcha suave elevando los brazos
- Ejercicios de Tai Chi

Sistema de puntuación: *El Sistema de puntuación será diseñado según el juego a desarrollar, ya que cada uno tiene sus normas y reglas específicas.*



Materiales a utilizar: Se utilizarán los recursos materiales siguientes: lapiceros, tizas, plumones, hojas, libros, audio, música, extensión eléctrica, pelotas, barra de pescar, letras, números, obstáculos, materiales de juegos de mesa (damas, domino, parchís, ajedrez), termos de agua, vasos desechables, agua potable y botiquín de primeros auxilios.

Organización general del Festival (previa y durante):

Tabla 2. Organización general del Festival Deportivo-Recreativo

Hor a	Actividad	Descripción	Proc. Organizativ o	Responsable	Lugar
9:00 am- 5:00 pm	Convocatoria y promoción	Se realizan pancartas, se difunde por la Radio y TV Artemisa para convocar a la comunidad a participar en el Festival Deportivo-Recreativo.	Equipo	Comité organizador	Comunida d Radio TV Artemisa
9:00 am	Acto de Apertura	Entonación del Himno Nacional. Palabras a cargo del comité organizador	En herradura	Comité organizador	Comunida d
9:30 am	Charla Educativa	Se desarrollan charlas sobre los beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y deportiva para el adulto mayor.	Círculo	Comité organizador Médico de la familia	Comunida d
10:0 0 am	<u>Juegos de participación recreativo</u> ✓ Para bailar ✓ Stop ✓ Busca tu número ✓ Formulación de palabras ✓ Pescando en el lago	Se realizan actividades para desarrollar la motivación y disfrute del adulto mayor. Se realizan competencias de bailes donde las parejas bailan diferentes géneros de canciones y el público escoge la pareja que mejor bailo. Las parejas bailan al sonido de la música, hasta que el profesor dice: ¡Stop! al oír la	Parejas Equipo	Técnicos del Combinado#2 y profesores de la FCF de la UNAH y UA	Comunida d



		<p>palabra, todos deben quedar estáticos.</p> <p>Los jugadores buscarán los números que estarán escondidos en el área de la comunidad.</p> <p>Los jugadores escogerán las letras que le corresponden a las palabras que deberán formular.</p> <p>Los jugadores pescaran los peces que se encuentran en el lago.</p>			
10:50 am	MERIENDA			Comité organizador	Comunidad
11:00 am	<p><u>Juegos deportivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasa el balón ✓ La pelota inquieta ✓ Mini fútbol 	<p>Con estas actividades, las personas mayores tendrán la oportunidad de poner en práctica la destreza y la memoria. Los jugadores se pasarán el balón y deben de decir una fruta. Los jugadores tendrán que lanzar la pelota a uno de los participantes y deben de decir un país. Los jugadores jugaran al mini fútbol logrando goles en la portería del contrario.</p>	Equipo	Técnicos del Combinado#2 y profesores de la FCF de la UNAH y UA	Comunidad
12:00 pm	ALMUERZO			Comité organizador	Comunidad
1:00 pm	<p><u>Juegos de actividades físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Camina sobre una línea recta ✓ Camina en zigzag ✓ ¿Quién salta más? 	<p>Se realizan actividades físicas para desarrollar habilidades motoras y capacidades físicas en el adulto mayor. Los jugadores realizan caminatas sobre una línea recta que se encuentra en el área establecida hasta 6mts.</p>	Equipo	Técnicos del Combinado#2 y profesores de la FCF de la UNAH y UA	





	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bailoterapia 	<p>Los jugadores realizan caminatas en zigzag, bordeando obstáculos que se encuentra en el área establecida hasta 6mts.</p> <p>Los jugadores saltaran hacia las marcas que se encuentran en el área establecidas buscando el jugador que más salte.</p> <p>Los participantes realizaran la Bailoterapia a partir de la ejecución de los ejercicios físicos que mencione la profesora.</p>	Disperso		
2:00 pm	<p><u>Juegos de mesa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dominó ✓ Ajedrez ✓ Parchi ✓ Cartas 	<p>Se realizan juegos de mesa para desarrollo de las capacidades cognitivas de los adultos mayores.</p> <p>Los jugadores participaran en los diferentes juegos de mesa que se ofertan.</p>	Dúo Individual	Técnicos del Combinado#2 y profesores de la FCF de la UNAH y UA	Comunidad
3:00 pm	<p><u>Actividades de terapéuticas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stretch ✓ Marcha suave elevando los brazos ✓ Ejercicios de Tai chí 	<p>Se realizarán actividades terapéuticas como vía de recuperación de los adultos mayores en las actividades físicas, recreativas y deportivas.</p> <p>Los participantes estiran los músculos todo lo que pueda, pero con suavidad y permanezca en dicha posición exactamente el mismo tiempo que ha pasado en tensión muscular de 10-30s.</p> <p>Los participantes realizan una marcha suave elevando los brazos de 3-5 repeticiones.</p>	Individual	Fisioterapeuta	Comunidad





		<p>Marcha suave elevando los brazos</p> <p>Marcha suave elevando los brazos</p> <p>Los participantes realizarán los ejercicios de Tai chí. Ejemplo: Parado, vista al frente se da un paso al lateral derecho y se flexionan ambas piernas, con brazos flexionados con palmas de las manos hacia arriba, al nivel de las caderas o cintura.</p>			
3:30 pm	Acto de Clausura	<p>Se premia a los ganadores entregando un diploma que lo acredita como participante y ganador del Festival Comunitario.</p> <p>Se expresa el lema propuesto por los adultos mayores.</p> <p>Se proyecta un video recreativo</p>	En herradura	Comité organizador	Comunidad

Premiación: La premiación debe de ser un momento solemne, pues es uno de los momentos más importantes y tensos del festival, por lo tanto, debe de fomentar el compañerismo y la honestidad. Además, se reconoce y premia a los adultos mayores por cada actividad que se realiza y se destaca el adulto mayor que más resultados tenga en el festival, logrando la motivación y disfrute de las actividades físicas, recreativas, terapéuticas y deportivas para mejoramiento de la calidad de vida.

Despedida: Se realiza la despedida del Festival Deportivo-Recreativo con la proyección de un lema propuesto por los adultos mayores, se proyecta un video recreativo y se les convoca a seguir participando en las actividades planificadas por las comunidades.



Al realizar una comparación de este Festival o Programa de Actividades Recreativas para el Adulto Mayor a nivel global, se puede resumir que este ha ganado características muy distintivas a otros que regionalmente se deben a una organización tipo religiosa (Rodríguez et al.,2019)Por otro lado, también se comparan resultados con la propuesta de tejero, Tejero, (2020) quienes enfocan su mirada hacia la relación indisoluble que caracterizan las propuestas recreativas durante la época de la Pandemia

CONCLUSIONES

El estudio realizado en las diferentes literaturas consultadas, permitió establecer los beneficios de las actividades físicas recreativas que contribuyen a la calidad de vida del adulto mayor.

Los resultados del diagnóstico revelan las insuficientes actividades físicas recreativas sistemáticas que contribuyen a la calidad de vida del adulto mayor en los municipios de estudio.

El Festival Deportivo-Recreativo, responde a las necesidades e interés de los adultos mayor en las comunidades de las provincias Artemisa y Mayabeque, sustentado en el paradigma constructivista, con una visión contextual, participativa comunitaria, endógena, interactiva y sostenible, que logra elevar la participación, motivación y disfrute de los adultos mayores en la práctica de las actividades físicas, recreativas, terapéuticas y deportivas para su mejoramiento a la calidad y bienestar de vida.

Los adultos mayores de la comunidad Callejón de Portugués, municipio de Artemisa, la comunidad el Reparto Las Yaguas del municipio Güines y la comunidad El Río del municipio Jaruco, obtuvieron un índice de satisfacción grupal de 0,93, que se interpreta como un indicador de clara satisfacción por el Festival Deportivo-Recreativo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Analuiza, E. T., Sánchez, C. C., Campos, N. A., & Campos, C. G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105.
- Catellarin, M. J., & Caamaño González, L. (2020). Implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores. Una respuesta al envejecimiento activo. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/174845>
- Contreras Hernández, V. (2021). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1).
- Enrique Melián, Y., & Suárez Calderón, A. (2019). Potencialidades de la recreación física para la formación de cultura ambiental mediante proyectos comunitarios. *Conrado*, 15(70), 8-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500008&script=sci_arttext&tlng=en
- Juniu, S., & Salazar Salas, C. G. (2020). El uso de Fotovoz para comparar actividades recreativas en cuatro comunidades costarricenses en vulnerabilidad social. *Actualidades Investigativas en Educación*, 20(3), 34-70.
- Gil, G. A., Bello, R. T. R. A., & Crespo, M. B. F. (2021). Los grupos gestores comunitarios: una necesidad para promover la actividad física en los adultos mayores. *Opuntia Brava*, 13(4), 64-76.
- Noa Pelier, B. Y., Coll Costa, J. L., & Echemendia del Vall, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322.
- Organización Mundial de Salud (OMS) (2020). Actividad física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



- Pérez Sánchez A. y colaboradores (1997). *Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos*. Centro Histórico, México. p.7 y 91
- Pérez, D. C., Eguez, D. A., AlzolaTamayo, A., Ordoñez, W. A. E., & Herrera, E. Y. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2).
- Ramos, A. E. (2003). Monografía. *Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo Local* [Archivo PDF]. p.12, 17 y 18.
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Ene*, 14(2).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Rodríguez, N. R., García, Y. M., & Berruz, N. S. O. (2019). Plan actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Saavedra-Conde, L., Ordóñez-Hernández, C. A., Granja-Escobar, L. C., & Castro-Hernández, J. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(3). www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2021000300003&script=sci_arttext
- Solórzano, R. W. V., & Vargas, A. R. R. (2019). La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 362-386.
- Tejero, N. I. G., & Tejero, I. G. G. (2020). Docencia y vínculos pedagógicos con la sociedad: experiencias de una comunidad durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50, 263-270.



Villamizar, J. A. F., Castelblanco, S. Y., & Bolívar, A. A. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 953-960.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8029310>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

