

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO
SUM DE PINAR DEL RIO

TÍTULO: Propuesta de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor comprendido en las edades de 60 a 74 años del Consejo Popular Capitán San Luís del municipio Pinar del Río.

AUTORAS: Lic. Cira Alina Hernández Collazo
Lic. Diolinda Carballo Moreno

SÍNTESIS CURRICULAR

Cira Alina Hernández Collazo, Licenciada en Educación Física en el Instituto Superior Pedagógico “Rafael María de Mendive” en el año 1992. Actualmente ocupando el cargo de Subdirectora de Superación e Investigaciones en la Sede Municipal de Pinar del Río con 26 años de experiencia en el sector.

Dirección: Mariana Grajales No. 104 e/ Ormaní Arenado y Pedro Téllez

Teléfono: 779222

RESUMEN

Con el triunfo de la Revolución Cubana en Enero de 1959 se producen grandes transformaciones en el país, reflejándose estas en la dimensión económica, política y social, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación. En tal sentido el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo.

Para hacer realidad esta consigna, se crea en 1961 el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unido a los CVD y activistas, donde posteriormente, con la creación de combinados deportivos y más abarcador aun años después la creación de escuelas comunitaria, en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias incorporarse a las practica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas

El disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e interese, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses tanto

individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores de el CDR No 4 de la Circunscripción No. 14, del Consejo Popular "Capitán San Luis" en el municipio Pinar del Río, para poner en practica en la comunidad según concepto de Rappaport1980 actividades físico recreativas en esa localidad especifica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente de modo que cada persona influya en todas las demás y es influida por ellas Shaw1980, Identificar estas problemáticas dentro de la comunidad como célula social nos conduce a realizarnos la siguiente interrogante. ¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor del Consejo Popular Capitán San Luis en el municipio Pinar del Río comprendido en las edades 55 - 74 años?

Diseñar formulas que propicien un ambiente más favorable para el consumo de actividades físico recreativas por el adulto mayor está dentro del horizonte de trabajo del profesional del deporte. Proponer un plan de actividades físico-recreativas, en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor del Consejo Popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

La investigadora coincide en que recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las investigaciones sociológicas en Cuba sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo

económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

La estructura del tiempo libre se presenta en dos partes fundamentales, tiempo de producción y tiempo de reproducción. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo de reproducción condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre; por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad. Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas en como se participe en el proceso de producción.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una

persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión, entre otras muchos efectos.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y del nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- ❖ Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- ❖ Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.
- ❖ Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.
- ❖ Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

Se ha comprobado que para las personas de edad media y madura son reconfortantes los ejercicios físicos siguientes: Gimnasia matutina, marcha, trote, carrera, entrenamiento físico general y deportivo individual o en grupo, actividades turísticas (campismo, excursionismo, cicloturismo), caza pesca, actividades de atletismo y la gimnástica.

El éxito de nuestro proyecto depende que se realice de forma positiva el proceso de adaptación del adulto mayor en la práctica de ejercicio físico. Que para definirla se debe tener en cuenta que se entiende como proceso y como resultado.

Proceso: La adaptación designa un proceso durante el cual el organismo se adapta a factores del medio interno y el externo.

Resultado: La adaptación designa el resultado del proceso de adaptación.

Los procesos de adaptación guardan estrecha relación con el estrés (estímulos) ya que en dependencia de las características de este se provocara alteraciones en la HOMEOSTASIS (equilibrio dinámico) efecto del ejercicio físico (cambios morfo-bio-funcionales).

Los conceptos biológicos han tomado gran importancia en la actualidad pues desde el punto de vista biológico, el estrés no es otro fenómeno que la reacción del organismo humano según la cadena biológica, causa-efecto: son la carga y la adaptación.

La **Psicología Comunitaria**, según Bastidas Tello Guillermo, es un campo de especialización de la psicología en el que se privilegia una óptica analítica que considera los fenómenos de grupos, colectivos o comunidades a partir de factores sociales y ambientales, a fin de realizar acciones orientadas al mejoramiento de las condiciones de vida de los sujetos. La metodología que utiliza privilegia un enfoque territorial, participativo para quienes están involucrados en sus procesos de intervención, intentando generar cambios de largo plazo en los sistemas sociales en los que esos grupos están insertos.

La psicología comunitaria es una de las más recientes disciplinas surgidas dentro de la psicología y en particular de la psicología social; un que su surgimiento está relacionado con la salud mental y su tratamiento.

De esta psicología social, en este caso comunitaria, participamos los que compartimos ese ámbito; por eso, lo que acontece a uno; nos afecta a los demás, tanto negativamente, es decir, nos daña, como positivamente, o sea contribuye al desarrollo.

La psicología comunitaria es una disciplina orientada a la solución de problemas y optimización de recursos.

En la psicología comunitaria, los investigadores y sujetos están del mismo lado en la relación de estudio, pues ambos forman parte de la misma situación y evolucionan en conjunto en la intervención, por tanto reviste capital importancia el proceso de socialización, se lleva a cabo a través de la acción social, que esta no es más que un esfuerzo, unas actividades que pretenden hacer realidad un bienestar social; que con una intervención social organizada se

lleva a modificar el medio social y mejorar las condiciones de vida que resultan negativas o perjudiciales para determinados grupos humanos, la acción social se desarrolla por medio de los servicios sociales que abarcan el conjunto de actividades organizadas por medio del personal preparado y con apoyo de equipamiento y recursos adecuados mediante el cual se llega a prevenir la marginación y también a promover la prestación de apoyo personal, de información, de atención y ayuda a todos los ciudadanos como forma de solidaridad que se tiene que fomentar.

Proponer un plan de actividades para este grupo de adultos nos condujo a realizar no solo la **caracterización del estado actual este plan de actividades recreativas sino una concepción sobre este plan.**

Mediante el **juego** se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo – abuelo y amigos

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

1. Respetar la heterogeneidad de los grupos. Significa prever la viabilidad de elaboración y una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal. Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como es la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.

4. Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido. Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
 5. Dar un tratamiento global a los objetivos del plan. Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
 6. Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
 7. Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
 8. La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.
 9. La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa. Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa. Podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.
A demás realizó un diagnóstico del grupo de estudio que sirvió como fundamento de partida y referencia para la evaluar en un futuro la efectividad de esta propuesta, los que relacionamos a continuación.
1. Poca motivación y conocimiento de las actividades que se realizan.
 2. El adulto mayor de la circunscripción No.14 del Consejo Popular “Capitán San Luis” del municipio Pinar del Río poseen un espacio considerable de tiempo libre, que no es aprovechado de forma óptima.

3. Poca influencia del medico de la familia en las actividades comunitarias y círculos de abuelos.
4. Poca convocatoria por parte del personal especializado e interesado en el desarrollo de estas actividades.
5. Escasa implicación de diferentes factores de la comunidad, núcleo zonal, CDR y FMC.

Podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva. Además este grupo de actividades promueve un proceso de cambio de conducta en función del aumento de la calidad de vida de un sector poblacional que aumenta de forma exponencial y que esecita por tanto la concreción de estrategias domésticas que estimulen el bienestar del grupo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
2. CALAIS- GERMAN, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre
3. CEBALLOS, J. ARRIERA L. A, y MORALES, E .(1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis .ISCAH. La Habana
4. CLARK, J. (1994), Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona.
5. COUTIER, D., CAMUS, y., SARKAR, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnoseditorial, Madrid.
6. FEBRER, A y SOLER, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
7. FOSTER W, (1995) Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
8. FUJITA F,(1995) Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.

9. HERNÁNDEZ, F. J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
10. _____ (1995), Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
11. KATZ DE CARMONA, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
12. LAWTER, J. (1978), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
13. LODES, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona.
14. _____. (1988), L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió. Apunts. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13, 27-34.
15. LOUVARD, A. (1982), Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
16. MUCCHIELLI, A., (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
17. PONT, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
18. REBEL, G. (1995), El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
19. REEVE, J. (1994), Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
20. ROBINSON, J. (1992), El niño y la danza, 1992, Mirador, p. 37, Barcelona.
21. SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984), Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
22. SCHARLL, M., (1994), La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona.
23. SHELTON LINDA. 1994; Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México . 80 Pág.
24. SCHMIDT, M. (1995), ... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
25. THAYER GASTON, E. (1968), Tratado de Musicoterapia. Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicosomática. Paidós. Buenos Aires.
26. TORRABADELLA, P. (1992), Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona.

27. VALLES, i. Ipadrs, F. (1988), Les activitats rítmiques en un programa d'activitat física per a persones d'edat. Apunts. Educación Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.

28. _____(1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.