

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA
OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR COMPRENDIDO EN
LAS EDADES DE 60 A 70 AÑOS****Lic. Marcelo Pulido Alonso**

RESUMEN:

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un programa de actividades físico recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la recreación sana de los habitantes del consultorio #16 del consejo popular Capitán San Luís comprendidos en las edades de 60 – 70 años. El mismo se está realizando desde el mes de noviembre del 2009 y su propósito es llevar a vías de hecho un grupo de actividades que incrementen la satisfacción recreativa de dichos habitantes. Este estudio se inició con observaciones a cinco actividades desarrolladas en los meses de noviembre y diciembre de 2009, también se aplicó una encuesta para conocer el grado de satisfacción recreativa de los vecinos de la referida comunidad y las ofertas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que se elaboró una propuesta de actividades física recreativas que respondiera a sus gustos y preferencias, así como a otros objetivos sociales en específico. La propuesta físico recreativa además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico.

Tras la creación del INDER el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, ha encaminado todos los esfuerzos para llevar la Educación Física el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad del individuo y de toda la humanidad, con independencia de estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses

recreativos, ya que estos implican una forma de recreación activa que tienen como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su reproducción física y espiritual. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, igualmente debe disponer de tiempo para la recreación, pero sin vicios y le haga crecer en las otras aristas de la vida, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

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 calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades físico recreativa fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

Con la creación de combinados deportivos 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, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que desarrolla nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

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 logrando como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La programación y oferta de las actividades recreativas deben 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.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, nos motivo a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor del consultorio # 16 del consejo popular Capitán San Luís, por constatarse la pobre motivación e información que al respecto tienen los adultos mayores de dicho sector lo que trajo consigo la pobre participación de estos en las actividades convocadas.

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 del consultorio #16 del consejo popular Capitán San Luís.

El estado ideal del comportamiento de las actividades física recreativas en las comunidades es que la participación en ella sea heterogénea, para lo cual las opciones recreativas que se desarrollen deben de estar dirigidas a satisfacer las necesidades de todos los grupos etarios.

En la situación actual La población objeto de investigación no cuenta con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido, ya que los adultos manifiestan ocupar su tiempo libre mirando la televisión fundamentalmente otros plantean desinterés y falta de motivación sabiendo la importancia que estos tienen para la vida otros están en círculos de adulto Mayor y desean otras actividades recreativas sanas y de esparcimiento .Lo anterior expuesto se pudo constatar a través de observaciones, a cinco actividades realizadas en la comunidad, los parámetros observados fueron, la idoneidad del lugar, la participación de los

adultos y la calidad de las actividades en los meses de noviembre y diciembre de 2009, las entrevistas fueron realizadas a miembros del consejo popular, CDR, a la activista social del policlínico así como los médicos del consultorio y profesores de cultura física del área, lo cual nos facilitó conocer el estado actual de nuestra muestra y caracterizar a la comunidad aplicándole el autor registro determinando que existe dificultades con el tiempo libre.

Esta investigación plantea el siguiente problema científico:

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor comprendido en las edades de 60 a 70 años del consultorio # 16 del consejo popular Capitán San Luís?

La importancia y la actualidad del trabajo realizado están dadas, en a estructuración y contenido de las actividades dadas en el programa para la ocupación del tiempo libre de los adultos del Consejo Popular Capitán San Luís, se sustenta sobre la base del equilibrio y la integralidad partiendo de los principios y enfoques generales de la Programación Recreativa, cumplimentando los gustos y las preferencias de cada uno de ellos. La programación diseñada para los adultos cumple una función social, cognitiva y formativa que se manifiesta en las actividades propuestas, valoradas a través del criterio de los especialistas

La investigación posee novedad científica ya que al fundamentar el programa de actividades físico- recreativas para el adulto mayor desde la relación opciones-participación, potenciamos el auto desarrollo de la comunidad, generamos iniciativas para ocupar el tiempo libre, complementando las expectativas de una vida con calidad.

Conclusiones

- Se ha podido observar que en los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación en la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas, demuestran la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para poder garantizar una mayor calidad de vida.

- Las dificultades constatadas hicieron posible determinar las regularidades más significativas dentro de la investigación las que contribuirán a la solución del problema y la transformación del objeto de estudio.

Bibliografía

1. Alvarado, R. (1989). Manual para aplicación de tesis. Disponible en: <http://www.entrenadores.inf>.
2. Anastasi, A. (1970). Test Psicológicos. Edición revolucionaria.
3. Atri, R. () Confiabilidad y valides del cuestionario. EFF.R. Atri. Revista mexicana de psicología (México)
4. Barrbani Cairo, J. R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, Editorial Barcelona.
5. Barreto García, A.de J. (2003). La Dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de maestría (Maestría en teoría y metodología del entrenamiento deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
6. Borríca Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio; conferencias, concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
7. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Cuesta Martínez, Luis Alberto (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. Pinar del Río, ISCF.
9. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Estévez Culléll, M. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología.
11. González Rey, F. y Valdés H. (1994). Psicología humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
12. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. Orosa Fraíz, T. (2003). La Tercera edad y la familia; una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
14. Pérez Sánchez, A. col. (2003). Recreación: fundamentos teóricos-metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.