



Facultad
Cultura Física
C I E N F U E G O S

**INFLUENCIA QUE EJERCEN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
EN LA ASISTENCIA DEL ADULTO MAYOR A LOS CÍRCULOS
DE ABUELOS EN EL CONSEJO POPULAR MARTA ABREU.**

AUTORA: DIAMERBA BORROTO FELICIANO.

TUTORA: LIC. RAQUEL FUENTES GALVEZ.

CONSULTANTE: ANA MARGARITA SOLER DÍAZ

Cienfuegos, 2007- 2008

“ Año 50 de la Revolución.”

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD

Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la sede Universitaria Municipal de Cruces como parte de la culminación de los trabajos en la Especialidad de Cultura Física autorizando que el mismo sea utilizado por la institución para fines que estime conveniente, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en eventos, ni publicado sin la autorización de la universalización.

Firma del autor.

Los abajo firmantes certificamos que el presente trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científica Técnica
Nombre y Apellidos. Firmas

Firma del Tutor

Pensamiento

Solo triunfan los atrevidos, los que creen en sus ideas, los que sueñan con un mundo mejor, los que poseen un pensamiento sano y fuerte por ello, nunca dejáis de luchar, continua hasta el fin, cree y defiende las ideas que broten de lo más profundo de tu ser, no admita nunca que nada extremo te arrastre y te aleje de tus convicciones y creencias, demuestra con hechos prácticos y convence con resultados concretos, siempre utilizando para ello tu inteligencia y voluntad....

Masc. Adalberto Collazo Macias.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de Diploma especialmente a nuestra hermosa revolución que nos ha dado la posibilidad de estudiar y de formarnos profesionalmente.

A mi hija y mi compañero Gilberto García de la Rosa los cuales me han brindado su apoyo en todo este tiempo.

A mis profesores que me han enseñado y ayudado durante todos estos años.
A todos los que confiaron en mí como buen hombre para el futuro, capaz de darle a la sociedad que lo educó y formó, lo mejor de sí para seguir forjando hombres de bien, capaces de dar su tierra lo mejor y lo más valioso que poseen, incluyendo su vida si fuera necesario.

“A todos muchas gracias”.

Agradecimientos

Agradezco a esta revolución que me dio la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera.

Especialmente a mi tutora: Raquel Fuentes Gálvez, quien con su ayuda y colaboración en la confección del presente trabajo.

A todos los profesores de la Facultad de Cultura Física por su ayuda incondicional.

A mis seres queridos que sin su apoyo y su confianza no hubiese sido posible mi educación.

Finalmente a todas aquellas personas que de una forma u otra contribuyeron a mi formación profesional.

“A todos muchas gracias”.

Resumen

El siguiente trabajo está encaminado al problema existente respecto a la asistencia de adultos mayores de los círculos de abuelos en el consejo popular Marta Abreu.

La recreación enriquecida por múltiples actividades a partir del protagonismo de los sujetos es una ardua tarea, que debemos seguir si queremos transmitir gradualmente de los procesos y fenómenos recreativos como objeto de estudio.

Nuestro trabajo es el resultado de una investigación con un grupo de 75 abuelos encuestados de los cuales 29 pertenecen al sexo masculino y 46 pertenecen al sexo femenino, seleccionado de un universo de 146 abuelos, 74 masculinos y 72 femeninos.

Se realizó un diagnóstico sobre la influencia que ejercen las actividades recreativas para el mejoramiento de la asistencia de los círculos de abuelos del consejo popular Marta Abreu.

Se elaboró una encuesta con 8 preguntas las cuales nos permitió conocer los gustos y preferencias sobre diferentes ofertas recreativas, de estas personas encuestadas y las causas por las cuales no es buena la asistencia.

La encuesta, nos arroja al análisis de los resultados demuestran que los ejercicios y la recreación contribuyen a una mejor eficiencia en su salud y bienestar, para su calidad de vida.

Con este trabajo queremos mejorar la asistencia y por tanto elevar su calidad de vida para su pleno disfrute y bienestar.

Este estudio fue realizado porque observamos que hay pocas actividades recreativas, que pudieran influir en la asistencia, podemos conocer sus gustos y preferencias para incrementar las actividades, a su vez la asistencia.

El resultado fue satisfactorio porque logramos una asistencia de 99% del adulto mayor. El trabajo se comenzó el 1ro de Septiembre del año 2007 y finaliza en el mes de Abril del año 2008. En el cuál utilice la observación y la encuesta.

Introducción.

Cuando realizamos un análisis del comportamiento de las especies durante su evaluación, no cuesta mucho trabajo percatarse que todos somos diferentes, somos diversos.

Dentro de las diferentes etapas de la vida de los seres humanos apreciamos tal diferencia que con el pasar de los años pueden hacerse mucho más marcador.

“La recreación en los círculos de abuelos contribuye el mejoramiento físico y psíquico del adulto mayor “.

Con esta afirmación hemos querido comenzar nuestro trabajo que pretende analizar los logros obtenidos y las perspectivas de un trabajo futuro en la recreación de los círculos de abuelos en consejo popular Marta Abreu.

La palabra recreación significa en latín (recreativo y significa restaurar y refrescar a la persona. Tradicionalmente la recreación se ha considerado una fuente importante en la práctica de los círculos de abuelos.

A partir del triunfo de la revolución nuestro gobierno a prestado gran interés a los sectores de la salud y el deporte, educación en todo el país por la importancia que tiene la práctica sistemática del ejercicio físico y la recreación para prevenir enfermedades tanto como niños, jóvenes y adultos.

“Plantea (Valaguer. J. R, 1998)”

“La práctica del deporte, la cultura física y la recreación forma parte esencial de nuestra concepción de hombre con toda la capacidad intelectual y necesaria a los principios patrióticos, además de una conducta consecuente, con las necesidades de nuestra sociedad”.

El ejercicio físico, no solo tiene gran importancia para el fortalecimiento del hombre, sino también para el relevo del proceso de envejecimiento.

El envejecimiento poblacional es una de las tasas más altas y nuestro trabajo debe ir encaminado a mejorar la calidad de vida.

No obstante, hoy día se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividades agradables, socialmente aceptables que nos lleven a una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio, en el cual el participante voluntariamente se involucra con actitudes libres y naturales y de la cual se deriva una satisfacción inmediata.

Nosotros entendemos que la recreación no es algo que pertenezca a grupos privilegiados, todo lo contrario es derecho de todos los seres humanos, claro destacando que la recreación en todos los seres humanos no se confronta de la misma forma ya que la misma tiene que ver con las costumbres, características, la historia de cada pueblo, nación, comunidad, rasgos sociodemográficos que posean y todo esto determina el modo de recrearse.

La estructura de la recreación desde el punto de vista del individuo se traduce en el tiempo por la realización de actividades con aceptación, no obligatorias uso de acuerdo al sexo, edad, estado civil, intereses, medio donde se desarrolla o vive.

Esta actividad apunta hacia un desarrollo humano, se enfoca de manera más heterogénea y rica, de forma tal que satisfaga a todos o al menos a la mayoría. Ella encierra diversas alternativas que van desde el ocio, la diversión y el entretenimiento, la creación artística, la instauración y el desarrollo de nuevas relaciones interpersonales.

En estos momentos se hace cada vez más necesario orientar la recreación hacia prácticas que sean saludables, útiles y fieles exponentes, de lo mejor de la cultura cubana.

Investigaciones sobre la recreación física han tenido un fuerte impacto en los campos de reducción del estrés y la medicina mente – cuerpo, puesto que han estado probando además de reducir el interés, bajar la presión sanguínea, regular la frecuencia cardíaca e incluso retardar el proceso de envejecimiento, entre otros beneficios.

Hace más de tres quinquenios que el cubano alcanzó los 70 años y más, cómo esperanza de vida al nacer. Esto significa que se encuentra entre las cifras más altas del mundo, debido a esto y a los grandes avances en el campo de la salud unido al bienestar de la salud.

Nuestro país brinda especial atención a la población tanto como económico y socialmente a hecho suya las recomendaciones trazadas por la organización social de la salud para mantener la calidad de vida de la 3ra edad.

La Revolución desarrolla un programa especial de salud para que el adulto mayor se mantenga ágil, fuerte, mediante la práctica sistemática del ejercicio físico y la recreación.

El medio de la familia y círculos de abuelos, la casa de los abuelos son elementos capitales para cumplir este nuevo empeño que tiene como propósito dar más vida a los años. Es por eso que la recreación en los círculos

de abuelos es un fenómeno socio – cultural que eleva el nivel de vida social de nuestros abuelos.

Con el desarrollo de los párrafos anteriores hemos intentado explicar de alguna forma el bienestar y el nivel de vida, por lo que a partir de experiencias investigativas nos planteamos el siguiente problema.

Problema Científico:

Cómo influyen las actividades recreativas en la asistencia del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Marta Abreu.

Fundamentación:

La vejez ha sido una de las etapas de la vida más desatendida en la mayoría de los países, a lo largo de la historia de la humanidad.

En la sociedad cubana la revolución ha dado un vuelco total a la situación que existía en la atención de los ancianos, fundamentalmente a los procedentes de la clase humilde y explotada de la población.

Muchos han sido los logros en este sentido, y la creación de los círculos de abuelos, ha sido una de las páginas más importantes de la historia de nuestro país.

La necesidad de abandonar en el tema la recreación en los círculos de abuelos en el consejo popular Marta Abreu posibilitando el perfeccionamiento del trabajo en años venideros, debido a que los ancianos han encontrado en el ejercicio físico en la recreación sana una especie de fuente de juventud, proporcionándole plena satisfacción en los años que más se necesita.

El hecho es que la recreación de círculos de abuelos ya hace varios años en nuestro país la fuente de información ya es muy rica.

Es precisamente por la constitución de los círculos de abuelos en todo el país y por la trascendencia que ha tenido, se hace necesario vencer cualquier tipo de obstáculo en aras de alcanzar el éxito y mantener el divino tesoro que es la juventud de la 3ra edad.

Con este trabajo queremos mejorar y elevar la calidad de vida para el pleno disfrute y bienestar de los abuelos, logrando esto a través de las ofertas recreativas y multiplicar la participación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.

Objetivo General:

1.- Demostrar la influencia que ejercen las actividades recreativas en la asistencia de los adultos mayores a los círculos de abuelos.

Objetivos Específicos:

- 1.- Caracterizar los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.
- 2.- Determinar los gustos y preferencias de los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el consejo popular Marta Abreu, respecto a las actividades recreativas.
- 3.- Demostrar la influencia que ejercen las actividades recreativas en el incremento de la asistencia de los adultos mayores a las clases.

Hipótesis:

La realización de actividades recreativas mejorará la asistencia del adulto mayor en los círculos de abuelos del consejo popular Marta Abreu.

DESARROLLO

2.1 Resumen Bibliográfico

Para la confección de este trabajo nosotros tuvimos en cuenta diferentes literaturas que nos ayudaron a profundizar los conocimientos sobre la recreación y su importancia en la ocupación del tiempo libre de la población, además de ser un pilar importante en la productividad y las relaciones de producción, así como el importante papel que juega en la formación del individuo y sus valores aún más en estos tiempos que se nos pide desde las más altas esferas de nuestro partido, tal es así que nuestro Comandante en Jefe en el VIII Congreso de la UJC expresó: " Urge la tarea de propiciar una recreación sana, culta y útil para los adultos para elevar su calidad de vida teniendo en cuenta sus gustos y preferencias en la que utilicemos todas las posibilidades abiertas y los recursos con que hoy contamos gracias a los programas de la Revolución. "

En el libro Fundamentos teóricos – metodológico de Aldo Pérez nos representa un conjunto de conocimientos que en la materia de recreación debe poseer el Licenciado en Cultura Física que necesita en su esfera laboral, y por consiguiente un conjunto de conocimientos, sirviéndole de sustento para el futuro licenciado. En gran medida el mismo ha permitido cohesionar diversos métodos, metodología, técnicas y enfoques conceptuales, posibilitando conocimientos más avanzados.

El tiempo libre es un problema serio del autor I.P Maynoro, trata sobre como se considera el tiempo libre y que valor social se le acredita en la reconstrucción nacional tanto en la parte económica ya que es obvio que el buen empleo del tiempo libre se relaciona con el nivel económico del país, así como también en el campo cultural y los valores intrínsecos de cada individuo, cada comunidad y país.

Revisando algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba pudimos observar que la recreación es un fenómeno social que está estrechamente relacionado con el desarrollo de las fuerzas productivas así como el carácter de las relaciones de producción, ya que en la medida que el hombre logre recrearse en su tiempo libre y distraerse de la actividad principal, más rendimiento productivo puede tener, por ello se le da tanta importancia a la recreación en el tiempo libre.

En el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba se plantea que la actividad recreativa, la educación física y el deporte practicado de forma masiva y organizada, teniendo en cuenta las características de la población en los diferentes marcos de edades, constituyen un elemento de gran valía en la formación integral de la población y en especial a la niñez y la juventud.

Ernesto Milián Ferrer en su tesis titulada “Análisis de las actividades físicas y recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y más de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 del Consejo Popular Rural Ciego Montero” plantea que las motivaciones del individuo hacia una u otra actividad juegan el papel de mayor importancia a pesar de las instalaciones e implementos con que cuenta.

Se revisaron varios sitios en Internet consultando algunos artículos que nos sirvieron para profundizar en nuestro trabajo como: “Recreación factor de desarrollo integral del ser humano” de la autora Mary del Socorro Gómez presentado en el V Congreso de Recreación en Bogotá en 1998, “La recreación en el ámbito escolar” del autor Harold Manzano Sánchez, Recreación Física: “El modelo Cuba” presentado por el autor Pedro Fullea Baldera en el VIII Congreso Nacional de Recreación 2004 en Bogotá y en la Revista Bohemia Digital Ilustrada de análisis general La Habana-Cuba.

2000 que trata sobre lo comentado por el ideológico del buró Nacional de la UJC defensor de un modo

De recreación que aporte cultura, todo esto nos sirvió para aumentar nuestros conocimientos y profundizar en el trabajo así como conocer lo relacionado al tema en otros países.

En algunos de estos artículos se plantea: Es importante que sobre todo los jóvenes entiendan que ir al teatro o al museo, por ejemplo, constituye también una forma de recreo, porque una de sus equivocaciones está en pensar que para pasarla bien debe implicarse uno de manera activa, como sucede en el caso del baile o el deporte. Pero la aparente pasividad al contemplar una obra de arte, leer o conversar puede entrañar grandes riquezas.

Fidel Castro Ruz, en la clausura del VIII Congreso de la UJC expresa:

--Se requiere la mayor integración entre todas las instituciones implicadas en el trabajo de difusión masiva, las que pueden y deben estar enteramente al servicio de los conocimientos, la cultura, la recreación y la defensa de los valores e intereses más sagrados de nuestro pueblo.

Además se revisaron los trabajos de diploma titulado Comparación de la oferta y la demanda recreativa en los Consejo Populares del Turquino Nichos Crucecitas y los del Llano Crespo y CPA Mártires de Cumana yagua, de los autores Ariel González y Yonerki Villarando el mismo da respuesta a una problemática actualizada, donde se conocieron los intereses, gustos y preferencias recreativas de los habitantes de esta zona, sirviéndonos de consulta para nuestro trabajo aunque, el nuestro se realiza en una zona urbana del municipio cabecera provincial.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen 5 factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

El autor: Carlos Marx plantea: Tiempo libre, momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades, comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del ocio, es por definición un momento de recreación de crecimiento y desarrollo personal.

Ocio: Tiempo no ocupado en actividades laborales.

Yo opino: Qué el beneficio de la recreación son aquellos resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyen a alcanzar, desde personas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida, como expresión concreta del desarrollo humano, que es hábitos saludables, alto nivel de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y otros valores mediante la placentera del tiempo libre.

Medad añade “La posesión del mejor estado de salud que sea capaz de conseguir, constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su raza, ideología, política y condición económico social”.

Beneficio de la recreación: Aquellos resultados de la práctica de actividades recreativas, contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos, desde el punto de vista de su calidad de vida, como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de direcciones entre otros valores.

Recreación: Conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para las satisfacciones de las necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador.

Recreación Física: Para nuestro trabajo la recreación que es el junto a actividades físicas definidas por los motivos físicos que contribuyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la recreación de hábitos motores de la diversión y el desarrollo individual creativo.

Protagonismo recreativo: Trabajamos en la línea de lo que significa que las personas pasan de ser objetos de la recreación a ser sujetos de su propia recreación intensificando su papel en la toma de decisiones.

Protagonismo Físico Recreativo: Aspectos que se distingue al creando particular en que el mismo es capaz de concebir, crear el ejecutar de las acciones recreativas de carácter físico.

Motivos Físicos Recreativos: Son los móviles que en el campo de la cultura física y la recreación define las acciones físicas recreativas.

El protagonismo: Significa en nuestra investigación que las personas pasan de ser objetos de la recreación a sujeto de su propia recreación intensificando su papel en la toma de decisiones sobre como van a emplear el tiempo.

Autor: Carlos Marx plantea: Tiempo no ocupado en actividades laborales.

La bibliografía consultada: parte en general de una concepción, desde el mundo en la 3ra edad y se refiere más bien al adulto mayor en general, en un aspecto dentro de la investigaciones que abordan la temática del adulto mayor de esta manera pretendemos con el modelo abrir nuevos campos de investigación en los programas y proyectos en vigencia destinados a los adultos a fin de reorientar las propuestas para la recreación y otras actividades que se están desarrollando, partiendo de las expectativas.

La recreación organizada que se realiza en los círculos de abuelos y casa del abuelo debe tener como objeto contribuir en un complemento valioso de la educación familiar para ayudar a un desarrollo sano.

Por ejemplo: Desde su creación la organización mundial de la salud (O. M. S) en su carta funcional de 1948, estableció como punto de partida una definición de salud “Completo bienestar físico, mental y social “ de carácter positivo e integrador” contraponiéndose a la tradicional noción de distinguir a la salud como ausencia de enfermos, para tener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño humano, con la elevada autoestima de quien ha de aportar aún mucho a la familia y a la sociedad para tener una alta calidad de vida.

El deterioro del organismo en la vejez determina la pérdida paulatina de la capacidad de valerse por sí mismo.

Este libro se inserta en la labor iniciada en todo el país con las aulas de la universidad del adulto mayor, que en sentido general, ayudará a elevar el bienestar de toda la familia.

Autor: J. A. F. E (pág.13) Plantea: De esta forma contribuir a mejorar la calidad de vida de la creciente población de la tercera edad. Para organismo viviente existen cambios, el aumento de la edad, se acompaña de cambios que presenten sobre el proceso normal.

Nosotros creemos que el adulto mayor necesita recrearse, para liberar las preocupaciones y el estrés, para beneficio de su salud y su desarrollo psicológico para estar en óptimo estado general.

Libro: "Consejos útiles para ancianos y sus familiares". Editorial Oriente, Santiago de Cuba 2006.

-- Dra. Juana Adela Fong Estrada. Pág. – 718.

Autor: Carlos Alberto Gonse Sosias, plantea: La sociedad cubana envejece. Para percatarse de ello no es necesario recurrir a las estadísticas, basta con mirar en derredor. Con un potencial económico propio de los países menos desarrollados, competimos con las potencias del mundo en cuanto a expectativa de vida gracias a un envidiable sistema de salud.

Pero este proceso de envejecimiento poblacional, que para los cubanos llega en breve lapso de cuatro décadas, requiere una nueva posición psicológica, sociológica y conducta ante la vida, especialmente a partir de esa etapa que hemos dado en dominar la 3ra edad.

Los cambios irreversibles que sufre el organismo exigen que nos eduquemos para poder comprender y aceptar los nuevos límites de nuestras posibilidades físicas y dedicar el tiempo necesario a cuidar de una salud que ante era frecuente relegar.

Sin embargo, lo más importante es aprender a explotar al máximo las capacidades de que disfruta.

Caracterizar los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos del consejo popular Marta Abreu.

Tenemos un universo 146 adultos mayores, 74 masculinos y 72 femeninos, para una muestra de 75 de ellos 76 femeninos y 29 masculinos en la edad comprendida de 60 a 75 años.

Pudimos observar que la asistencia a los círculos de abuelos era baja, en los meses de Septiembre y Octubre y nos dimos a la tarea de realizar una encuesta para conocer sus gustos y preferencias y incrementar su participación ejemplos: cumpleaños colectivos, juegos de dominó, activo de abuelos, viajes recreativos, proyección de películas, caminatas, para bailar, juegos pasivos, viajes a sitios históricos, excursiones, etc.

Inciden en la asistencia la falta de actividades recreativas, pero al incrementar estas actividades y darle divulgación y ofertarles sus gustos y preferencias. A partir del mes de Noviembre empieza a mejorar sus participaciones a través de las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus patologías como son artrosis, trombolitis, hipertensión arterial, asma, diabetes mellitas y otras.

Desde el mes de noviembre a abril de 2008 se incrementa la asistencia de los adultos mayores a los círculos de abuelos, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias y para el mismo, ver anexo # 9.

Para nuestra investigación se realizarán una técnica de encuestas en el Consejo Popular de Marta Abreu de nuestro municipio, dentro de los materiales utilizados tenemos:

- la calculadora
- lápiz
- papel
- computadora

Aplicación de los instrumentos:

- Lápiz y papel: Para plasmar sus gustos y preferencias.
- Calculadora: Para dividir, sumar y hallar porcentajes.
- Computadora: En la búsqueda de datos.

Selección del sujeto:

El consejo popular Marta Abreu posee una población de 146 adultos mayores, de ellos 74 son masculinos y 72 femeninos.

Poseen 4 círculos de abuelos en las circunscripciones 35, 36, 68 y 69, teniendo baja incorporación de las realizaciones sistemáticas nos hemos dado a investigar gustos y preferencias para facilitar las actividades recreativas que nos permitan incrementar la participación en las clases.

Métodos y procedimientos: En el presente trabajo se realizó una técnica de Observación y encuesta.

Encuesta: Es una técnica de recogida de información donde por medio de preguntas escritas, organizando un formulario impreso, se obtuvo respuesta que reflejan conocimientos, opiniones, intereses, necesidades, actividades o intenciones de un grupo más o menos amplio de personas, se emplea para investigar en masividad hechos a fenómenos opiniones de la población o de colectivos, para conocer opiniones de la población o de colectivos ya que es su opción más generalizada.

El instrumento consiste en una encuesta de 8 preguntas dirigidas a conocer los gustos y preferencias recreativas, del adulto mayor la cual nos brindan como conocer el nivel de participación, satisfacción, valoración y preferencias de las actividades recreativas. La encuesta se aplicó a 75 sujetos del consejo popular Marta Abreu, siendo este el 53% para un universo de 146 adultos mayores en la edad de 60 a 75 años.

La obtención y recopilación de datos de la información fue de forma manual auxiliándose de algunos materiales e instrumentos como calculadora, lápiz, papel, computadora y los medios estadísticos como suma, división y el cálculo porcentual como elemento principal para reunificar la información.

$$\begin{array}{l} \underline{P} = \frac{\%}{\underline{B}} \\ B \quad 100 \end{array} \qquad \begin{array}{l} 146 = 100 \\ 75 = X \end{array}$$

Una ayuda para la obtención de datos u su procedimiento fue la codificación y comparación mediante las tablas, lo cuál viabilizó el trabajo, además facilitó la comprensión más clara y sencilla de los resultados obtenidos. Finalmente se llevaron a tablas para una mejor comprensión.

Variables Dependientes:

Propuesta de un sistema de actividades recreativas para mejorar la asistencia en los círculos de abuelos del consejo popular “MARTA ABREU”.

Variables Independientes:

- ✎ Pocas ofertas recreativas
- ✎ Desconocimientos de los adultos mayores acerca de los beneficios que estas actividades reportan.

Variables Ajenas:

- ✎ Terreno
- ✎ Clima

Análisis de los resultados. Tabla # 1

Distribución por edad.

Cómo podemos apreciar en la edad comprendida de 60 – 61 tenemos 10 masculinos para un 13%, 16 femeninos para un 34% para un total 26 para un 35%.

Podemos observar que en la edad de 62 – 63 tenemos 11 abuelos masculinos para un 37%, 11 femenino para un 23%, para un total 22 para un total 29%.

Como podemos apreciar en la edad comprendida de 64 – 65 tenemos 5 masculinos para un total de 6%, 12 femeninos para un 26% para un total de 17 para un 22%.

La edad comprendida de 70 – 75 tenemos 3 masculinos para un 10%, 7 femeninos para un 15 % para un 15%, 10 para un 13%.

Total masculino 29 para un 38%, total femenino 46 para un 62% total general para un 99%.

Análisis de los resultados. Tabla # 2

Distribución por sexo. Femenino y Masculino.

- Femenino: 46 para un 61, 3%. Total: 100%
- Masculino: 29 para un 38,7%.

Podemos observar en la edad de 62 – 63 hay 23 femeninas para un 0,30%; masculinos hay 37 para un 0,49%.

En la edad comprendida 64 – 65 tenemos 24 femeninas para un 0,32%; masculinos 51 para un 0,68%.

Podemos observa que la edad comprendida de 70 -75 tenemos 15 femeninas para un 0,2%; masculinos 10 para un 13%.

Total general masculino: 14,62%

Total general femenino: 96%

Total general de femeninos y masculinos: 100%. (Ver anexo # 2).

Resumen de la tabla # 3:

Podemos observar el resultado de las actividades ya que así podemos valorar como son:

Poco frecuentes: 1 para un total de 1,33% en la edad 70 masculino muy frecuente 48 de la edad 60 masculino, 10 para un 13% edad 61 femenino 10 para un 13%; edad 62, masculino 10 para un 13%. Edad 63 femenino 8 para un 10%. Edad 64 masculino 5 para un 0,6%. Edad 65 femeninos 4 para un 5%. Edad 75, femeninos 1 para un 1,33%. Para un total de 64%.

Frecuente: 26 de la edad 60, masculinos 2 para un 2,67%. Edad 61 femenino 4 para un 5%. Edad 62 masculino 2 para un 2,67%. Edad 63, femenino 5 para un 6%. Edad 64, masculino 6 para un 8%. Edad 65, femenino 2 para un 2,67%. Edad 70, masculinos 6 para un 8%, edad 75 femeninos 5 para un 6% total 34,63%. (Ver anexo # 3).

Resumen de la Tabla # 4:

Las actividades son cumpleaños colectivos, son 72 edad 60, masculinos 10 para un 13%, edad 61, femenino 16 para un 21%. Edad 62, masculinos 11 para un 14%, edad 64, masculinos 5 para un 6%. Edad 65, femeninos 12 para un 16%. Edad 70, masculino 1 para un 1,33%. Edad 75 femeninos 6 para un 8% para un total de 96%.

Juego de dominó: Son 29, edad 60, masculinos 10 para un 13%. Edad 62, masculinos 11 para un 14%, edad 64, masculinos 5 para un 6%. Para un total de 34%.

Activos de abuelos: Cantidad 49, edad 60 masculinos 8 para un 10%, edad 61, femenino 10 para un 13%. Edad 62, masculinos 5 para un 6%, edad 63, femeninos 5 para un 6%. Edad 64, masculinos 5 para un 6%.

Edad 65 femenino 6 para un 8%. Edad 70, masculino 3 para un 4%. Edad 75 femeninos 7 para un 9% para un total de 65%.

Viajes recreativos: Cantidad 68, edad 60 masculinos 10 para un 13%, edad 61, femenino 16 para un 21%. Edad 62, masculinos 11 para un 14%, edad 63, femeninos 11 para un 14%. Edad 64, masculinos 5 para un 6%. Edad 65 femenino 12 para un 16%. Edad 75 femeninos 3 para un 4% para un total de 68%.

Tabla # 4

Proyección de Películas: cantidad 34, edad 60, masculino 5 para un 6 %; edad 61, femenino 6 para un 8 %; edad 62, masculino 6 para un 8 %; edad 63, femenino 5 para un 6 %; edad 64, masculino 5 para un 6 %; edad 65, femenino 7 para un 9 % total 45 %

Caminata: cantidad 58, edad 60, masculino 10 para un 13 % edad 61, femenino 16 para un 21 % edad 62, masculino 6 para un 8 %. Edad 63, femenino 6 para un 8 %, edad 64, masculino 5 para un 6 %, edad 65, femenino 10 para un 13 % edad 70, masculino 3 para un 4 %, edad 75, femenino 2 para un 2,67 % total: 77 %.Ver anexo.

Resumen de la tabla # 5

Otras actividades que les gusta realizar

Para bailar cantidad 8, edad 61, femenino 4 para un 5 %, edad 63, femenino 4 para un 5 % total 10 %.

Juegos pasivos: cantidad 26, edad 60, masculino 10 para un 13 %

Edad 62, masculino 11 para un 14 %

Edad 64, masculino 5 para un 6 % total 34 %

Viajes a Sitial Históricos: cantidad 46, edad60, masculino 8 para un 10 %; edad 61 femenino 15 para un 20 %, edad 68 masculino 8 para un 10 %; edad 63, femenino 8 para un 10 %; edad 64, masculino 2 para 2,67 %; edad 65 femenino 5 para un 6 %, total 61 %

Excursiones: cantidad 38, edad 60, masculino 8 para un 10 %; edad 61 femenino 10 para un 13 %; edad 62, masculino 6 para un 8 %, edad 63 femenino 6 para un 8 %; edad 64, masculino 2 para 2,67 % edad 65, femenino 6 para un 8 % total: 50 %.ver anexo 5.

Resumen tabla # 6 Enfermedades que padecen

Artrosis: cantidad 38, edad 60, masculino 8 para un 10 %

Edad 61, femenino 8 para un 10 %. Edad 62 masculino 6 para un 8 %;

Total: 50 %

Trombolitis: cantidad 6, edad 61, femenino 1 para un 1,33 %; edad 62 masculino 1 para un 1,33 %; edad 63, femenino 1 para un 1,33 %; edad 64, masculino 1 para un 1,33 %; edad 65, femenino 1 para un 1,33 %; edad 70, masculino 1 para un 1,33 % total: 8 %.

Hipertensión arterial: cantidad 56, edad 60, masculino 10 para un 13 %, edad 61 femenino 6 para 8 %, edad 62 masculino 10 para 13 %; edad 63 femenino 10 para un 13 %; edad 64, masculino 10 para un 13 %; edad 65, femenino 3 para un 4 %, edad 70, masculino 2 para 2,67 %, edad 75, femenino 5 para 6 % total: 34 %.

Asma: cantidad 8, edad 60, masculino 1 para un 1,33 %; edad 62, masculino 1, para un 33 %; edad 63, femenino 1 para un 1, 33 %; edad 64, masculino 2 para un 2 ,67 %, edad 65, femenino 1 para un 1 ,33 %; edad 70, masculino 1 para un 1, 33 %; edad 75, femenino 1 para un 1 ,33 % total: 10 %.

Tabla # 6

Diabetes Mellitus: cantidad 12, edad 60, masculino 4 para un 5 %; edad 61, femenino 3 para un 4 %. Edad 62, masculino 2 para un 2, 67 %. Edad 63, femenino 1 para un 1 ,33 %; edad 64, masculino 4 para un 5 %. Edad 65, femenino 3 para un 4 %, edad 75, femenino1 para un 1 ,33 % total: 14 %

Otros: cantidad: 11, edad 60, masculino 2 para un 2, 67 %; edad 62, masculino2 para un 2 ,67 %, edad 63, femenino 2 para un 2 ,67 %. Edad 64, masculino 2 para un 2, 67 %. Edad 65, femenino 1 para un 1 ,33 %. Edad 70, femenino 2 para un 2 ,67 % total: 14 %.Ver anexo6.

Resumen tabla # 7

Prefieren Lunes, Miércoles, viernes.

Lunes cantidad: 75, edad 60, masculino 26 para un 34%

Edad 61 femenino 26 para un 34% Edad 62, masculino 22 para un 30%.

Edad 63, femenino 22 para un 30%

Edad 64, masculinos 17 para un 23%

Edad 65, femenino 17 para un 23%

Edad 70, masculino 10 para un 13%

Edad 75, femenino 10 para un 13%

Total: 100% Ver anexo 7

Resumen tabla # 8

Prefieren por las mañanas

Mañana: Cantidad 75, Edad 60, masculinos 26 para un 34%. Edad 61, femenino 26 para un 34%. Edad 62, masculinos 22 para un 30%. Edad 63, femenino 22 para un 30%. Edad 64, masculinos 17 para un 23%. Edad 65, femenino 17 para un 23%. Edad 70, masculinos 10 para un 13%. Edad 75, femenino 10 para un 13%. Ver anexo 8

Resumen tabla # 9

Tabla de asistencia de adultos mayores a clases de círculos de abuelos.

- Con este diagnóstico podemos observar que en los meses de Septiembre y Octubre hubo pocas actividades recreativas y baja asistencia.
- Mes de Septiembre masculino 6, femeninos 15 para un total de 21

para un 32%.

Por lo que nos dimos a la tarea de realizar una encuesta para saber sus gustos y preferencias en la cuál participaron 75 abuelos para incrementar sus actividades y asistencias.

- Mes de Noviembre masculinos 10, femenino 20 para un total de 30 para un 40%.
- Mes de diciembre asistieron masculinos 10, femeninos 24 para un total de 34 para un 45%.
- Mes de enero asistieron masculinos 11, femeninos 26 para un total de 37 para un 49%.
- Mes de febrero asistieron masculinos 15, femeninos 31 para un total de 46 para un 61%.
- Mes de marzo asistieron masculinos 18, femeninos 40 para un total de 58 para un 78%.
- Mes de abril asistieron masculinos 26, femeninos 41 para un total de 67 para un 86%.Ver anexo 9.

Conclusiones

- 1.- Existen varios adultos mayores con enfermedades crónicas como, artrosis, trombolitis, hipertensión arterial, asma, diabetes mellitus.

- 2.- Dentro de los gustos y preferencias de estos adultos mayores están, para bailar, juegos pasivos, viajes a sitios históricos, excursiones.

- 3.- Con la realización de actividades recreativas en los círculos de abuelos logramos más asistencia de los adultos mayores a esta actividad.

Recomendaciones.

Validar una propuesta de actividades recreativas a incluir en los círculos de abuelos según sus gustos y preferencias específicas de cada grupo.

Bibliografía

1. CUBA. Partido Comunista de Cuba. (1975) Congreso 1ro. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. CUBA. Partido Comunista de Cuba. (1978). Congreso Primero: Plataforma Programática. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
3. Dirección nacional de INDER. (1975). Algunos aspectos de la historicidad de la Recreación en Cuba. La Habana, Editorial del INDER.
4. Martínez Corona, Conrado. (1993). Encuentro Nacional de Directores Municipales de deporte. La Habana, Editorial José Antonio Huelga.
5. Masjuán, Miguel Ángel. (1994). El deporte y su Historia. La Habana, Editorial Científico Técnica.
6. Moreira Barahona, Ramón. (1977). La Recreación un Fenómeno Socio – cultural. La Habana, INDER.
7. Maynoro, I P. (1964). El tiempo libre es un problema serio. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
8. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (2002). Metodología de la Investigación. La

Habana, Editorial Pueblo y Educación.

9. Pérez Sánchez, Aldo. (1993). Fundamentos teóricos y metodológicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

Tabla # 1.- Distribución por edad.

Total: 75

Femenino: 46

Masculino: 29

60 - 61	62 – 63	64 – 65	70 – 75
F – M	F – M	F – M	F – M
16 – 10	11 – 11	12 – 5	7 – 3
Total	Total	Total	Total
26	22	17	10
35%	29%	22%	13%

Edades	M	F	Total	%	Soltero	Casado	Divorciado	Viudo
60 – 61	10/13	16/34	26	35	2	11	2	4
62 – 63	11/37	11/23	22	29	—	18	1	3
64 – 65	5/6	12/ 26	17	22	—	7	—	10
70 – 75	3/10	7/15	10	13	—	5	—	5
	29/38	46/62	75	99	2	48	3	22

Como podemos apreciar en la edad comprendida de 60 - 61 tenemos masculinos 10 para un 13%, femenino 16 para un 34% para total de 26 y un 35%

Podemos observar que en la edad de 62 – 63 años tenemos 11 abuelos masculinos para un 37%; femeninos 11 para un 23% para un total de 22 para un 29%.

Como podemos apreciar en la edad comprendida 64 – 65 tenemos masculino 5 para un 6%; femeninos 12 para un 26% para un total de 17 para un 22%.

La edad de 70 - 75 tenemos masculinos 3 para un 10%; femeninos 7 para un 15% total 10 para un 13%.

Total masculino 29 para un 38%; total femenino 46 para un 62%, total general 75 para un 99%.

Tabla # 2.- Distribución por sexo.

Femenino: 46 para un 61,3%

Masculino: 29 para un 38,7%

Sexo	Cant.	%	M F		M F		M F		M F	
			60 – 61		62 – 63		64 – 65		70 – 75	
Femenino	46	61,3		34/0,45		23/0,30		24/0,32		15/0,2
Masculino	29	38,7	34/0,45		37/0,49		51/0,68		10/13	
Total	75	100	36/0,48		29/0,38		22/30		13/0,17	

- En la edad comprendida 60 – 61 hay 34 femeninas para un 0,45%
- En la edad comprendida 62 – 63 hay 23 femeninas para un 0,30%
- En la edad comprendida 64 – 65 hay 24 femeninas para un 0,32%
- En la edad comprendida 70 – 75 hay 15 femeninas para un 0,2%

Para un total general femenino de 96%.

- En la edad comprendida de 60 – 61 hay 34 masculinos para un 0,45%
- En la edad comprendida de 62 – 63 hay 37 masculinos para un 0,49%
- En la edad comprendida de 64 – 65 hay 51 masculinos para un 0,68%
- En la edad comprendida de 70 – 75 hay 10 masculinos para un 13%

Para un total general masculino de 14, 62%.

Total general: 100%

Tabla # 3.- Las actividades son:

Poco frecuentes: 1/0,01% Muy frecuentes: 48/64% frecuentes:
26/34%

Actividades	Cant.	%	M F		M F		M F		M F	
			60 – 61	62 – 63	64 – 65	70 – 75				
Poco Frec.	1	1,33							1/1,33	
Muy Frec.	48	64	10/13	10/13	10/13	8/10	5/0,6	4/5		1/1,33
Frecuentes	26	34,67	2/2,67	4/5	2/2,67	5/6	6/8	2/2,67	6/8	5/6

Las actividades son poco frecuentes 1 para un 1,33%.

Las actividades son muy frecuentes 48 para un 64%.

Las actividades son frecuentes 46 para un 34,67%.

Tabla # 4.- Actividades que se realizan en Círculos de Abuelos.

72 – Cumpleaños Colectivos: 96%

49 – Activo de Abuelos: 65%

58 – Caminata: 77%

68 – Viajes recreativos: 90%

26 – Juegos de dominó: 34%

34 – Proyección de películas:

45%

Actividades	Cant.	%	M F		M F		M F		M F	
			60 – 61	62 – 63	64 – 65	70 – 75				
Cump. Colec	72	96	10/13	16/21	11/14	11/14	5/6	12/16	1/33	6/8

Juego de Dominó	26	34	10/13		11/14		5/6			
Activo de abuelos	49	65	8/10	10/13	5/6	5/6	5/6	6/8	3/4	7/9
Viajes recreativos	68	90	10/13	16/21	11/14	11/14	5/6	12/16		3/4
Proyección de películas	34	45	5/6	6/8	6/8	5/6	5/6	7/9		
Caminatas	58	77	10/13	16/21	6/8	6/8	5/6	10/13	3/4	2/2,67

Actividad: Cumpleaños Colectivos 72 para un 96%.

Actividad: Juegos de Dominó: 26 para un 34%.

Actividad: Activo de Abuelos: 49 para un 96%.

Actividad: Viajes Recreativos: 68 para un 96%.

Actividad: Proyección de Películas: 34 para un 96%.

Actividad: Caminata: 58 para un 77%.

Tabla # 5.- Otras actividades que les gusta realizar.

8 – Para bailar: 10 %

46 – Viajes a Sital Histórico: 61%

19 – Juegos pasivos: 25%

38 – Excursiones: 50%

Otras Actividades	Cant.	%	M F 60 – 61	M F 62 – 63	M F 64 – 65	M F 70 – 75
Para Bailar	8	10		4/5		4/5
Juegos Pasivos	26	34	10/13		11/14	5/6

Viajes a Sitial Históricos	46	61	8/10	15/20	8/10	8/10	2/2,67	5/6		
Excursiones.	38	50	8/10	10/13	6/8	6/8	2/2,67	6/8		

Actividades para bailar 8 para un 10 %

Actividades juegos pasivos 19 para un 25%

Actividades viajes a sitial históricos 46 para un 61%

Actividad excursiones 38 para un 50%.

Tabla # 6.- Padece usted de alguna enfermedad ¿Cuál?

38 – Artrosis 50% 26 – HTA 34% 12 – Diabetes M 16 %

6 – Trombolitis 8% 8 – Asma 10% 11 – Otras 14%

Patología	Cant.	%	M F		M F		M F		M F		
			60 – 61	8/10	8/10	62 – 63	6/8	6/8	64 – 65	3/4	2/2,67
Artrosis	38	50	8/10	8/10	6/8	6/8	3/4	2/2,67	2/2,67	3/4	
Trombolitis	6	8		1/1,33	1/1,33	1/1,33	1/1,33	1/1,33	1/1,33		

HTA	56	34	10/13	6/8	10/13	10/13	10/13	3/4	2/2,67	5/6
Asma	8	10	1/1,33		1/1,33	1/1,33	2/2,67	1/1,33	1/1,33	1/1,33
Diabetis M	12	16	4/5	3/4	2/2,67	1/1,33	4/5	3/4		1/1,33
Otras	11	14	2/2,67		2/2,67	2/2,67	2/2,67	1/1,33	2/2,67	

Tabla # 7.- ¿Qué día de la semana prefiere para asistir al círculo de abuelos?

Días	Cant.	%	M F		M F		M F		M F	
			60 – 61	62 – 63	64 – 65	70 – 75				
Lunes	75	100	26/34	26/34	22/30	22/30	17/23	17/23	10/13	10/13
Martes										

Miércoles	75	100	26/34	26/34	22/30	22/30	17/23	17/23	10/13	10/13
Jueves										
Viernes	75	100	26/34	26/34	22/30	22/30	17/23	17/23	10/13	10/13
Sábado										

Nota: Respuesta en %

Día de la semana lunes cantidad 75 para un 100%

Día de la semana miércoles cantidad 75 para un 100%

Día de la semana viernes cantidad 75 para un 100%

Tabla # 8.- ¿En que horario prefiere asistir a los círculos de abuelo?

Clases ____ mañana ____ tarde

Horario	Cant.	%	M F		M F		M F		M F	
			60 – 61		62 – 63		64 – 65		70 – 75	
Mañana	75	100	26/34	26/34	22/30	22/30	17/23	17/23	10/13	10/13
Tarde										

El horario que prefirieron fue por la mañana: cantidad 75 para un 100%.

Tabla # 9.- Asistencia de adultos mayores a clases de círculos de abuelos.

Adultos Mayores	Promedio de Asistencia por meses.							
	Sep	Oct.	Nov	Dic	Ene.	Feb.	Marzo	Abril
Masculinos 29	6	7	10	10	11	15	18	26
Femeninos 46	15	17	20	24	26	31	40	41
Total 75	21/28%	24/32%	30/40%	34/45%	37/49%	46/61%	58/78%	67/86%

Se hace muy pocas
Actividades Recreativas
Recreativas a partir del diagnóstico que hace con mi encuesta.

Los profesores de estos círculos de
abuelos incrementaron las actividades

Se aplica una Encuesta:

1.- Edad

2.- Sexo

3.- Las actividades recreativas que se realizan en el círculo de abuelos son:

___ Poco Frecuentes ___ Muy Frecuentes ___ Frecuentes

4.- Marque las actividades que se realizan en el círculo de abuelos.

___ Cumpleaños Colectivos ___ Activo de abuelos
___ Juegos de Dominó ___ Viajes recreativos
___ Proyección de películas ___ Caminata

5.- ¿Cuáles te gustaría realizar?

___ Para bailar ___ Viajes a sitios históricos
___ Juegos Pasivos ___ Excursiones.

6.- Padece usted de algunas de estas enfermedades. ¿Cuáles?

___ Artrosis ___ Asma
___ Trombo litis ___ Diabetes Mellitas
___ Hipertensión Arterial ___ Otras.

7.- ¿Qué día de la semana prefiere para asistir al círculo de abuelos?

___ Martes ___ Jueves ___ Sábado
___ Lunes ___ Miércoles ___ Viernes.

8.- En que horario prefiere asistir a las clases

___ Mañana ___ Tarde

Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores.

En la encuesta realizada a los adultos mayores nos dimos cuenta que la asistencia de los círculos de abuelos era insuficiente porque las actividades recreativas que se planificaban no estaban acorde a sus gustos y preferencias, al incrementar nuevas actividades recreativas observamos mejor participación de los adultos mayores a las clases.