



*Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado En
Cultura Física*

*Actividades para elevar calidad de vida en el adulto mayor del
Asentamiento Charcas*

Autor: Belkis Soriano Valero

Tutor: Lic. Regino Rogelio García Medero

Curso: 2021– 2022

“Año 64 de la Revolución”

PENSAMIENTO

<<...lo que importa no es solo que las personas vivan muchos años, sino que vivan bien, que se sientan bien, que se sientan saludables, que se sientan atendidos, que se sientan seguros, que se sientan seguros, que se sientan dignos>>.

Fidel Castro Ruz

DEDICATORIA

Dedicatoria A la Revolución Cubana que me dió la posibilidad de acceder al estudio y llegar a este acto hoy.

A mis padres que siempre me mostraron el camino a seguir y me acompañaron en cada momento.

A mi esposo, por apoyarme y acompañarme durante estos cinco años de mi formación.

A mis Hijos con mucho amor

AGRADECIMIENTO

Mis agradecimientos a todos aquellos que contribuyeron a que este trabajo fuera posible y que me dedicaron su preciado tiempo, en especial:

- A los profesores de la Facultad de Cultura Física de la Sede Universitaria del Municipio Abreus por sus enseñanzas durante mi formación.
- A mis queridos compañeros del grupo; por su amistad y entrega.
- A la MsC. Antonia Castillo García por todo su esmero y dedicación.
- A mis queridos compañeros del Programa de la Recreación Física del Municipio Abreus.

INDICE

ÍNDICE	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
Problema Científico.....	5
Objeto de la Investigación.....	5
Idea a defender.....	6
II. DESARROLLO	9
2.1. Fundamentación Teórica	9
2.2 Metodología	22
2.2.1 Enfoque Metodológico (Tipo de estudio y de diseño).....	20
2.2.2. Muestra (selección y caracterización de la muestra.....	21
2.2.3. Métodos y técnicas.....	22
2.3. Análisis de los resultados.....	24
2.3.1 Propuesta de solución de la problemática -----	32
2.3.3. Valoración teórica.....	35
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
3.1. Conclusiones.....	39
3.2. Recomendaciones.....	40
VI. BIBLIOGRAFÍA	
V. ANEXOS.	

RESUMEN

El presente trabajo investigativo parte de la importancia que tiene la práctica de las actividades recreativas en la tercera edad, en aras de ganar en mejorar su calidad de vida y bienestar físico, mental y social. Es por ello que se busca una participación sistemática en las ofertas recreativas que se ofrecen a través de la planificación de un plan de actividades que satisfaga las necesidades de los mismos, por ello la autora se ha propuesto: Proponer un plan de actividades físicas recreativas que contribuya elevar la calidad del proceso de envejecimiento del adulto mayor en el círculo de abuelos del Asentamiento "Charcas" del Municipio Abreus. En este sentido se conformó una muestra de 38 adultos mayores, de ellos 11 del sexo masculino y 27 del sexo femenino, 7 personas entre las que se encuentra el médico de la familia, la enfermera y 5 representante del consejo popular, además de 7 especialistas, a los cuales se la aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran: encuestas, entrevista, observación, y el criterio de especialistas, lo que nos posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas y como elemento novedoso aporta la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a potenciar los indicadores de participación de los adultos mayores y así elevar la calidad del proceso de envejecimiento del adulto mayor del Asentamiento Charcas.

Palabras clave: Adulto mayor – Calidad de vida – Envejecimiento - Actividad física recreativa.

ABSTRAC

This research work is based on the importance of practicing recreational activities in the elderly, in order to improve their quality of life and physical, mental and social well-being. That is why a systematic participation in the recreational offers that are offered through the planning of a plan of activities that satisfies their needs is sought, for this reason the author has proposed: Propose a plan of recreational physical activities that contribute to raising the quality of the aging process of the elderly in the circle of grandparents of the "Charcas" Settlement of the Abreus Municipality. In this sense, a sample of 38 older adults was formed, of them 11 male and 27 female, 7 people including the family doctor, the nurse and 5 representatives of the popular council, in addition to 7 specialists. , to which investigative techniques and methods were applied, among which are: surveys, interviews, observation, and the criteria of specialists, which enabled us to obtain the results of said investigation, being able to arrive at significant conclusions and as a novel element it contributes the elaboration of a plan of recreational physical activities, which starts from the determination of tastes and preferences, which responds to enhance the participation indicators of the elderly and thus raise the quality of the aging process of the elderly of the Charcas

Settlement. Keywords: Older adults - Quality of life - Aging - Recreational physical activity.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo. Esta problemática natural, es hoy un reto.

Transcurridos cuatro lustros del siglo XXI, el envejecimiento poblacional se constata en mayor o menor medida en muchos países del mundo. Recientes proyecciones de las Naciones Unidas, auguran para 2050 uno de cada cinco habitantes del planeta tenga 60 años y más.

No existe una definición de envejecimiento que pueda ser aplicada de forma universal. Los criterios biológicos, sociales, cronológicos, varían de país en país. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoce los 60 años como la edad de transición a la etapa de vejez o de adulto mayor. En sociedades estructuradas por la edad se utiliza una definición basada en la edad cronológica: edad madura: 50 años o más, adulto mayor: 60 años o más, y anciano: 80 años o más. La perspectiva de género en la salud humana, incluyendo el envejecimiento, reconoce que las personas no pueden ser separadas de sus roles construidos en el seno de las sociedades donde se desenvuelven. Estos roles están fuertemente influenciados por los patrones y referentes culturales que predominan acerca de la masculinidad y la feminidad. La construcción social de la masculinidad y la feminidad, la forma en que se espera que se comporten mujeres y hombres, constituye un importante determinante de la salud de los hombres y mujeres en todas las sociedades.

El proceso de envejecimiento poblacional, ocupa el objeto de estudio en esta investigación. Proceso que ha transformado el panorama social en la mayoría de las naciones, se ha requerido de disímiles investigaciones con diversos enfoques como un fenómeno novedoso y complejo desde finales del siglo XX, tema relativamente poco estudiado.

En la región de América Latina y el Caribe, se hace difícil enfrentar el envejecimiento por la pobreza, la baja cobertura de seguridad social, el deterioro en las estructuras

familiares de apoyo al adulto mayor, la mala distribución de ingresos y el alto nivel de exclusión de las personas adultas.

De acuerdo con las proyecciones de población, la ONEI, declara que en el 2030 el 30% (3,4 millones de cubanos) estará comprendido en la edad de más de 60 años. Existe un Plan de Acción Nacional para la Atención al Adulto Mayor, por ser la población en el archipiélago cubano la segunda más envejecida después de Uruguay en América Latina y el Caribe.

Otros investigadores tratan, desde la actividad física, aspectos importantes de las capacidades cognitivas (Gálvez, 2012; Sanhueza, 2014 y Pinillos, 2016) elemento fundamental para mantener una adecuada coordinación física en las personas mayores. García, et al., (2010); Gil (2012); Muntaner (2016); Palop (2015), prescriben la importancia de la actividad física en personas mayores y aplican ejercicios que proporcionen un estímulo adecuado para el desarrollo de los diferentes componentes de la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio) lo que contribuye al desarrollo y mantenimiento de la coordinación física en el adulto mayor.

Numerosos hallazgos demuestran que la actividad física favorece factores que contribuyen a la movilidad y el equilibrio como parte de la coordinación física (Saiz, 2012) por lo que estas habilidades contribuyen al estudio de la marcha, permitiendo la prevención de caídas en el adulto mayor (Lavedán, 2013; Samitier, 2015 y Tobón, 2016) y son elementos esenciales para determinar el estado en que se encuentra la coordinación física de este grupo poblacional.

Mientras los países que están en vía de desarrollo viven en la inmediatez, escasamente pueden afrontar su situación actual y no han contemplado las políticas necesarias para legislar, no tienen estrategias para enfrentar este nuevo y arrollador desafío y por la falta de tecnología y recursos no tienen manera de prepararse para asumir el crecimiento de una población que en el año 2025 llegará a ser cuatro veces mayor a lo esperado.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos si consideramos ancianos a las personas con más de 60 años.

El envejecimiento poblacional constituye, conjuntamente con los efectos del cambio climático, el mayor desafío para las naciones del mundo, y dominará las agendas de trabajo de los gobiernos y organismos internacionales en los próximos años. Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores es una de las prioridades del gobierno y el estado cubano y para ello se ha integrado a varios organismos: Salud, Deportes, Trabajo y Seguridad Social, Cultura, Universidad con Cátedra del adulto mayor.

La necesidad de desarrollo de la política de atención al anciano hace que la más alta dirección del gobierno de nuestro país y en conmemoración con el X Aniversario de la Asamblea Mundial de Envejecimiento decidiera acrecentar los esfuerzos y dinamizar las respuestas necesarias para que Cuba cumpliera con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de Naciones Unidas, hechas en Nueva York en 1992, y de esta forma brindar la calidad de vida óptima a nuestros ancianos. Destacan dentro de estos esfuerzos la fundación del Centro Iberoamericano para La Tercera Edad y la puesta en marcha de un nuevo Programa de Atención Integral al Anciano Cubano. Aunque desde inicio de los años 60 se mantenía un programa de atención institucional al adulto mayor. En el año 1974 se aprueba el primer programa de atención al adulto mayor, aunque no obtuvo la prioridad deseada, hasta finales de esa década cuando se comienza a evaluar la necesidad de un enfoque especial para la atención de las personas de edad en el país, tanto en el ámbito de la atención social como de salud.

El cambio de la población y su tendencia al envejecimiento es importante entenderla no como un problema o un reto sino en una adecuada interrelación en la dinámica demográfica con el desarrollo económico y social que se desarrolla en nuestro país. El estado está inmerso en cambios en pos de contribuir al bienestar del adulto mayor.

El Centro Iberoamericano para la Tercera Edad (CITED) fue fundado el 7 de mayo de 1992, durante las actividades del Primer Congreso Centroamericano y del Caribe de Gerontología y Geriátrica, por el Comandante en Jefe cubano Fidel Castro Ruz, quien

expresó en el acto inaugural: "... ***Lo más humano que pueda hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos***". Castro Ruz, Fidel (1992)

El campo de la salud y su vínculo con la Cultura Física brinda en este aspecto la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad. Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

En el adulto mayor, con el envejecimiento, la actividad física produce modificaciones y alteraciones. El no estar activo es un agravante del envejecimiento y a su vez es un problema en el ámbito biopsicosocial. Diversos autores evidencian que uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo lo conforma la práctica sistemática de actividades físicas, relacionándose positivamente algunos mediadores psicológicos, así como el motivo, teniendo las actividades físico recreativas un efecto motivacional positivo.

Las actividades físicas recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que podemos afirmar que desde tiempos remotos ha tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada de las clases sociales.

Estas ideas establece una nueva orientación para concebir a la actividad física recreativa, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

El envejecimiento es en sí mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital. La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan y se satisfacen en tres contextos: en relación con uno mismo, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. La satisfacción de las necesidades de la especie humana, es lo que condiciona la llamada calidad de vida y esta es, a su vez el fundamento concreto de bienestar social.

Problema científico: ¿Cómo elevar la calidad del proceso de envejecimiento del Adulto Mayor?

Objeto de estudio de la investigación: proceso de envejecimiento del adulto mayor

Campo de Acción: La calidad de vida en el proceso de envejecimiento del adulto mayor.

Objetivo General: Diseñar actividades físico-recreativas que contribuyan a elevar calidad en el proceso de envejecimiento del Adulto Mayor en el Asentamiento “Charcas”.

Confeccionar un Programa de actividades para elevar calidad en el envejecimiento del Adulto Mayor en el Círculo de Abuelos del Asentamiento Charcas.

Objetivos Específicos:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el desarrollo de actividades físico-recreativas y su influencia en proceso de envejecimiento del adulto mayor.
2. Diagnosticar el estado actual del proceso de envejecimiento del adulto mayor en el Asentamiento “Charcas”.
3. Diseñar una propuesta de actividades físico-recreativas que contribuya a elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento en el del adulto mayor en el Asentamiento “Charcas”.

4. Valorar la propuesta de actividades mediante el criterio de especialistas.

Idea a defender

El diseño de una propuesta de actividades físico- recreativas contribuirá a elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento del Adulto Mayor en el Asentamiento Charcas.

.Definiciones de trabajo

Programa de actividades físico-recreativas: según Concepción Arguelles (2005), las actividades físico-recreativas son un conjunto de actividades de contenido recreativas en forma de juego, caminata y otras actividades en el tiempo libre y otras formas de utilizar el entorno geográfico, en las cuales las personas participan voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso. Por lo tanto, Programa de actividades físico-recreativas se conceptualiza como Conjunto de actividades con un diseño o planificación que responde a una demanda recreacional a la vez que contribuye a la ejercitación física y el empleo del tiempo libre.

Calidad del proceso de envejecimiento: Es la condición resultante del equilibrio entre la satisfacción de las necesidades básicas y las espirituales, tanto en el plano objetivo como en el plano subjetivo en la tercera edad.

Participación: Acción de participar tener parte en una cosa. Noticiar, avisar.

Incorporación: Participación de personas de forma voluntaria e inducida a las actividades.

Programa. Acciones planificadas y organizadas en las que se recogen las actividades para la realización de ejercicios físicos estructurados y dosificados.

Recreación: Es aquella actividad humana libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura que

sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad **(Pérez, Sánchez 1993)**

Tiempo Libre: Horario del día que en el individuo dedica al relajamiento de su actividad principal, dedicándolo al consumo de las actividades de su gusto.

Gustos: Inclinação hacia un agente de carácter interno o externo que despierta el interés y motivación del individuo.

Preferencias: Afición por un agente interno o externo que permite escogerlo dentro de varios gustos.

Actividad Física Recreativa: Actividad que puede proporcionar al mismo tiempo higiene mental y física, a su vez la oportunidad de aprendizaje.

Oferta Recreativa: Es aquella actividad orientada al consumo recreativo cuya planificación está encomendada y organizada al correspondiente conocimiento por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación.

Demanda Recreativa: Es la necesidad manifestada, su satisfacción está relacionada con la misma, así como con la posibilidad de medios y servicios recreativos.

Indicadores de las Variables.

- Variedad de las actividades.
- Nivel de aceptación.
- Participación en las actividades.
- Nivel de preferencia de las actividades.
- Disposición para la participación.

Variedades de las actividades: Son aquellas actividades que se desarrollan en el Asentamiento de forma físico- recreativas.

Nivel de aceptación: Es el grado de aceptación que tiene cada una de las actividades físico- recreativas en los Adultos Mayores.

Participación en las actividades: Es el grado de incorporación que tienen los Adultos Mayores a las mismas.

Nivel de preferencia de las actividades: Es el grado de preferencia por las actividades de los Adultos Mayores.

II. DESARROLLO

2. I Fundamentación Teórica

En este capítulo se describen los métodos, técnicas y herramientas empleados para la constatación del estado actual acerca de las actividades físico-recreativas en el Asentamiento Charcas del Municipio de Abreus en la Provincia Cienfuegos y de las características de las personas de la tercera edad del que asisten al Circulo de Abuelos del mismo; elementos que posibilitan realizar la propuesta de programa de actividades físico-recreativas a realizar para dar respuesta al diagnóstico.

En la búsqueda bibliográfica realizada acerca de la temática a tratar: Las actividades físicas y recreativas; se pudo constatar que están determinadas por el desarrollo de diferentes actividades, entre ellas las recreativas. Este tipo de actividad se caracteriza por la puesta en práctica de diferentes acciones motoras, comprendidas por juegos, ejercicios físicos y actividades dinámicas, que se adecuan a las características de los participantes.

La finalidad de las actividades recreativas es: el empleo del tiempo libre, el logro de nuevas formas para el descanso activo, propiciar formas de diversión o el desarrollo individual de cada persona.

Es importante conocer las principales características que trae aparejada la llegada de la vejez en el ser humano y con esto los beneficios que ofrecen la práctica de actividades físico-recreativas.

El ejercicio físico resulta para muchos en esas condiciones, la clave del rejuvenecimiento y de la ganancia de salud.

La Actividad Física Comunitaria es el conjunto de programas y proyectos enmarcados en la comunidad, conformados sobre bases científica-metodológicas, que contribuyen a mejorar el estado de salud física y mental de las personas durante todas las etapas de la vida.

Los resultados actuales de los diagnósticos socio-demográficos y de salud refieren un crecimiento de la población adulta mayor, las enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo y otros factores de riesgos, lo cual implica potenciar la práctica regular de la actividad física, como medio educativo, profiláctico y terapéutico que tributa al bienestar de los ciudadanos.

Marco Teórico Conceptual

En este capítulo se exponen los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la investigación; se asumen los principales conceptos, se particularizan las características del adulto mayor; elemento que constituye punto de partida para la elaboración del programa de actividades físico-recreativas.

Antecedentes de la investigación.

En Turín se llevaron a cabo investigaciones sobre cursos de gimnasia para ancianos, estos se proponían contrarrestar el sedentarismo, haciendo posible una participación más activa en la vida cotidiana. Entre los resultados de mayor relevancia desde el punto de vista psicológico y social se destacaron aquellos donde los adultos mayores que frecuentaron los cursos por un tiempo prolongado, se encontraban un mayor número de horas del día en movimiento fuera de la casa, siendo más reiterados y sistemáticos en los vínculos semanales en los amigos, conocidos y parientes,

existiendo un mayor dominio de su propio cuerpo y un cierto grado de resocialización al compararlos con los que se inscribían por primera vez. (Sánchez Acosta. M. E 1995)

Heredia, (2006) manifiesta que:“El ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a: mejorar la capacidad para el auto cuidado, favorecer la integración del esquema corporal, propiciar bienestar general, conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos, facilitar las relaciones inter-generacionales, aumentar los contactos sociales y la participación social, inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores, incrementar la calidad del sueño, disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión, reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral, contribuir en gran manera al equilibrio psico-afectivo, prevenir caídas, incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad, disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular, hacer más efectiva la contracción cardíaca, frenar la atrofia muscular, favorecer la movilidad articular, evitar la descalcificación ósea, aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteria-esclerosis e hipertensión, reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias, aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre, evitar la obesidad, mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD, incrementar la longevidad”. (Heredia., 2006, p. 4)

A su vez, Sánchez Acosta, M. E. Jardines A. y E. Agüero (1987), realizaron una investigación sobre el nivel de participación en los ejercicios físicos y las actividades recreativo- culturales que eran de interés para las abuelas de diferentes círculos del municipio Plaza de la Revolución en Ciudad Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo- culturales estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas evidenciaban. El interés por el ejercicio físico existía de forma priorizada con respecto a las actividades recreativo- culturales, presentando mayor disposición para someterse a los programas de clases; la atención predominaba de manera mantenida y concentrada en la actividad; el esfuerzo volitivo se hacía más contante en la realización

de las repeticiones y las vivencias positivas se proyectaba más acentuadas, lo cual repercutía en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices.

Daure, J., Cañizares Martha y Monteagudo, L.G. (1989), también obtuvieron resultados similares en un estudio sobre la motivación en los círculos de Abuelos de la Ciudad de Santa Clara, encontrando el incremento de este proceso por la práctica de los ejercicios físicos, donde el adulto mayor aumenta la socialización, se autoafirma, mejora su auto estima, reducen el sedentarismo y elevan la calidad de vida.

Dentro de los autores que más han estudiado al adulto mayor en Cuba se encuentra Ceballos, J.L. (2001) el cual ha realizado diferentes aportes en aras de lograr una mejor calidad de vida en esta parte de la población que tanto la merece.

Resultados de investigaciones realizadas en nuestra provincia (Frosseard Mesa, Rayza, Maria Emilia González Pérez y Maria Antonia Ferrer.2008; Borrell Ferrer, Claudio 2008; Angarica García, Leidys 2009, entre otros) han demostrado carencia de adecuadas dosis de incorporación y participación del adulto mayor a las opciones de que disponen para su sano esparcimiento y fomento de su salud. Lo anterior quizás esté condicionado por la falta de motivación que poseen hacia la práctica sistemática de la actividad física, así como la falta de correspondencia que existe entre las necesidades que estas personas manifiestan y las opciones de las que disponen.

Es necesario entonces, cambiar la actitud ante la vida, incorporar la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias para el adulto mayor, de modo que se utilice el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus envejecidos en acción mancomunada con el Inder y otros entes involucrados en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la educación del tiempo libre.

El tiempo libre puede ser la actividad físico recreativa en la naturaleza. Según Salazar (2007), especialista en área de recreación "...la recreación al aire libre..., han hecho conscientes a las personas acerca de la importancia de los recursos naturales, de los lugares históricos y culturales, y de que todos ellos estén protegidos. Por medio de

actividades físico-recreativas, las personas aprenden acerca de la flora y la fauna de los lugares que visitan, de las especies en peligro de extinción; valoran la vida salvaje y las zonas protegidas; experimentan vivencias espirituales, al estar en contacto con la naturaleza; aprenden acerca de la historia del lugar; aprecian los paisajes; experimentan paz y tranquilidad; reducen la tensión y adquieren una actitud positiva hacia el ambiente”. (Salazar, 2007, pp.48)

El paradigma de la atención en salud a las personas mayores es Cuba, el cual no se diferencia al del resto de la población, cumple con los principios básicos de universalidad, gratuidad y accesibilidad.

En la actualidad, existen varias vías en nuestro país, que potencian la organización y atención a este sector, encontrándose entre las principales acciones que se acometen las siguientes (Báez, 2008):

Círculos de abuelos. A través de los que se promueve una participación activa y espontánea en actividades de prevención de salud. Estos ascienden a más de 14 mil a nivel nacional.

La casa de los abuelos. Vehículos de estimación y socialización que por espacio de 8 a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria. Existen en Cuba 174 Casas de Abuelo.

Los hogares de ancianos. Para aquellos que puedan tener alguna enfermedad o problema social con variable interna o régimen diurno.

Las cátedras del adulto mayor. Creadas en octubre del 2001 con el fin de ayudar a estos a crecer como seres humanos, dotándolos de herramientas psicológicas necesarias para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar.

En el caso específico del Asentamiento Charcas como en todo nuestro país, el organismo rector y oficialmente designado para la asistencia social es el Ministerio del Trabajo y Seguridad Social, el cual de forma preferencial protege a este sector de la

población. No obstante, la atención al adulto mayor, requiere de un tratamiento cada vez más intersectorial. Se trata pues, de aprovechar las aportaciones científicas posibles en función de contribuir a una longevidad satisfactoria, independientemente de la esfera del conocimiento que aborde la problemática. En definitiva, proyectar la investigación de una forma decisiva hacia el gran objetivo de una longevidad feliz.

La actividad físico recreativa en la naturaleza, si bien no evita los cambios fisiológicos del envejecimiento, enlentece su aparición, disminuye su progresión y su impacto en la salud; todo ello repercute en la calidad y estilo de vida del adulto mayor.

De ahí que se pretende promover la práctica de la actividad físico recreativa y como parte de ella hacer uso también de espacios diferentes, donde el medio natural sirva no solo como escenario sino como complemento, exaltando así el ineludible papel de la naturaleza en el adulto mayor. Cuerpo, mente y alma como un todo, reciben de un espacio como la naturaleza, todos los beneficios mencionados, no solo por ser una zona diferente, sino porque existe una suma de experiencias, retos y alegrías que, en conjunto, estimulan positivamente al adulto mayor.

Si se presupone que la actividad recreativa, lleva consigo ejercicios regulares constantes y metódicos que mejoran el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria.

Beneficios de actividades físico-recreativas en las personas Adultas Mayores.

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.

Gracias a la práctica de actividades físico-recreativas se puede lograr efectos positivos en el organismo humano. 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. Con la práctica de ejercicios el sistema cardio vascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis.

También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso se beneficia también ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos. En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada es por esta razón que las personas adultas mayores necesitan tanto de la aplicación sistemática de ejercicios físicos

El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Funciones específicas de las actividades de recreación en las personas Adultas Mayores:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración.
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva.
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Son estos elementos los que nos llevan a plantear la importancia que tiene la Recreación Física en la salud de la población y por consiguiente desde el punto de vista ella forma parte del objetivo general del Sistema Nacional de Salud en la medida que contribuye al desarrollo de los individuos como integralidad biopsíquica social, es por esta razón que la alternativa planteada enfatiza en garantizar la participación de estas personas adultas mayores en la práctica de actividades sanas las cuales están previamente planificada atendiendo las características de este grupo sin ofrecer ningún tipo de perjuicio si no bienestar para su salud y calidad de vida.

Calidad de vida en las personas Adultas Mayores.

El ser humano en su afán por adquirir una mejor calidad de vida se somete a estrictos horarios y cargas de trabajo cada vez más estresantes, y así transcurren la mayor parte de la juventud hasta que llegan a la edad de jubilarse y sus cuerpos empiezan a sentir el maltrato de tantos años de abusos y excesos, las enfermedades aparecen y la calidad de vida conseguida con tanto trabajo y esfuerzo ya no es tan placentera como antes, y como consecuencia sufren una involución natural denominada vejez, que no es más que la última etapa de la vida de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso del tiempo.

Con el transcurrir del tiempo y con la acelerada evolución del mundo moderno la medicina avanza a pasos gigantescos y todos los científicos y estudiosos del fenómeno de la vejez concuerdan en que ejercitarse regularmente mejora la salud y la calidad de vida de las personas, logrando así prolongar el periodo a más años de vida plena y saludable.

El deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Por tanto, el objetivo de las estrategias físico recreativas dirigido a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente sino, ante todo, en dar la mejor calidad de vida posible a los años que le quedan a cada persona. Una de las palabras más conocidas es viejo que se define de la siguiente manera de acuerdo con el diccionario terminológico de ciencias médicas: edad senil, senectud, periodo de la vida humana, cuyo comienzo se fija comúnmente a los sesenta años, caracterizado por la declinación de todas las facultades.

Algunas personas de la tercera edad aquejadas de cierto deterioro en su organismo no llegan a tomar conciencia del fenómeno hasta sentir los rigores de esas limitaciones, puesto que las afecciones asociadas al envejecimiento están sujetas a un proceso natural y paulatino, no siempre perceptible para el propio ser humano.

Los seres humanos durante su vida sufren cambios paulatinos en su organismo, de manera que todos ellos se corresponden con el grado de menor o mayor madurez que se ha alcanzado, por lo que con el cursar de los años cambian no solo los caracteres externos, sino también los de naturaleza interna.

Desde el punto de vista sociológico, el término vejez conlleva una enorme cantidad de perjuicios y utilidades, que teóricamente debe asumir una persona dentro del entorno social en que se mueve.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa y se agudizan en la vejez.

Entre los retos que plantea el envejecimiento figura su repercusión en el ámbito del trabajo. La interacción entre envejecimiento y las características de los ambientes y organización del trabajo acaparan la atención de los empleadores y especialistas que se desempeñan en el campo de la salud, seguridad y medio ambiente de trabajo. El avance de la edad presenta una distinción por sexo. Se observa un predominio del sexo femenino entre las personas que superan los 60 años de vida. Mujeres y hombres experimentan de manera diferente la vejez y tienen ante sí retos que los distinguen en muchos aspectos de la vida, entre los que el trabajo acapara una gran importancia.

En el Área Cognitiva se observa:

1. Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
2. Reiteraciones de historias.
3. Deterioro de la agudeza perceptual.

En el Área Motivacional:

1. Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
2. Se reduce el círculo de sus intereses.
3. No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
4. Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
5. Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

1. Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
2. Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
3. Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

1. Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a si mismo lo suficiente.
2. Inseguridad en sí mismo.
3. Rasgos de la personalidad.
4. Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
5. Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
6. Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
7. Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
8. Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Entre las características generales y comunes están:

- 1- Pérdida de volumen corporal y del peso.
- 2- Disminución del contenido acuoso.
- 3- Pérdida de la elasticidad tisular.
- 4- Retardo de la diferenciación celular.
- 5- Aumento del tejido conectivo.
- 6- Acumulo de pigmentos de lipofuscina.
- 7- Aumento del colesterol sérico.
- 8- Aumento del tejido graso.

A la llegada del envejecimiento ocurren grandes cambios negativos en nuestro sistema orgánico:

Sistema músculo esquelético:

- Disminución de tejido muscular y óseo.
- Disminución de la fuerza, rapidez y coordinación.
- Disminución de la flexibilidad articular.

Sistema nervioso:

- Disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual, cenestésica)
 - Enlentecimiento mental
 - Disminución de reflejos.

- Menor coordinación y equilibrio.

Aparato circulatorio:

- Disminuye el volumen sistólico.
- Disminuye el gasto cardiaco.
- Disminuye el tono venoso.
- Aumenta la rapidez arterial.
- Aumenta la presión arterial.

Aparato respiratorio:

- Aumenta el volumen residual.
- Disminuye la capacidad vital.
- Disminuyen los volúmenes funcionales.
- Disminuye la ventilación voluntaria máxima.

Cambios del Sistema osteomio articular

- Disminución de la masa magra.
- Pérdida de la densidad ósea.
- Pérdida de la elasticidad del cartílago articular.
- Hipertrofia de la cápsula articular y desprendimiento de fragmentos de sustancia ósea.
- Alteraciones posturales y de la marcha.

Cambios del Sistema cardiovascular

- Disminución de la frecuencia cardiaca, del volumen sistólico y del gasto cardiaco máximo durante el ejercicio.
- Disminución de la diferencia arteriovenosa máxima de oxígeno en reposo y en el ejercicio.
- Déficit progresivo de la capacidad aeróbica.
- Aumenta la rigidez de las paredes de los vasos sanguíneos y de las válvulas cardíacas.

Cambios del Aparato respiratorio

- Pérdida de la elasticidad del tejido de sostén pulmonar.
- Debilidad de los músculos respiratorios.
- Alteraciones de la estructura del tórax.
- Disminuye el VEF (Volumen Espiratorio Máximo), la capacidad respiratoria máxima y la capacidad vital.

2.2 Metodología

2.2.1. Enfoque metodológico

La presente investigación se asume desde una perspectiva fundamentalmente cualitativa, con un diseño descriptivo/correlacional y va dirigida a la conformación del diseño de una propuesta de actividades físico- recreativas contribuirá a elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento del Adulto Mayor en el Asentamiento Charcas.

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño.

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un

conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

2.2.2. Muestra (selección y caracterización de la muestra)

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto, el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las **muestras no probabilísticas**, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Muestra # 1: De una población de 52 adultos mayores que se encuentran incorporados al círculo de abuelos, que pertenece del Asentamiento “Charcas” del municipio Abreus, se tomó una muestra intencional integrada por 38 adultos mayores, para un 73,1 por

ciento, de ellos 11 masculinos y 27 femeninos que representan el 71,0 por ciento de la muestra.

Población	Muestra	%
52	38	73.1

Rango	Cantidad de Adultos Mayores				Total	%
	Femenino	%	Masculino	%		
60 – 64 años	13	34.2	7	18.4	20	53.0
65 – 70 años	9	23.7	3	7.9	12	31.6
+ de 70 años	5	13.1	1	2.6	6	16.0
Total	27	71.0	11	28.9	38	100,0

Muestra # 2: Se entrevistaron 7 miembros de la Comunidad “Charcas” para conocer su opinión sobre la participación de los adultos mayores a las actividades que se realizan en el círculo de abuelos.

Muestra # 3: Se utilizó 5 especialistas para validar el plan de actividades recreativas, a través del criterio de especialista.

2.2.3 Métodos y Técnicas.

Para garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos se aplicarán como

Métodos del nivel teórico:

Histórico-Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Analítico–Sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico. Primeramente, al hacer un análisis por separado de toda la información y proceder posteriormente a una integración que permite establecer regularidades y el proceso de los resultados.

Histórico-Lógico: Con él se establece el estudio de los antecedentes de los fenómenos objeto de la investigación en su devenir histórico, a su vez se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno. Se aprecian en la revisión del material especializado que aborda la problemática y objeto de estudio.

Inductivo-deductivo: se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación, combina el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción)

Se emplea al combinar la determinación de los gustos y preferencias de cada adulto mayor en particular, hasta lograr la integración, con el resto de los sujetos, como un todo desde un punto de vista general que lo caracteriza de acuerdo a sus gustos y necesidades a partir de los cuales se proyectan las actividades que van desde lo más simple a lo más complejo.

Del Nivel empírico

Análisis documental: Fue aplicado en la revisión bibliográfica de documentos relacionados con la investigación tales como: Programas e indicaciones metodológicas del Adulto Mayor, Programa u orientaciones nacionales de recreación e historia clínica de los pacientes.

La observación: es el método universal por excelencia, a través de él se realizó una proyección del objeto que permitió, constatar la situación real de la zona escogida para la investigación.

La entrevista: fue utilizada una entrevista de tipo no estandarizada a 7 personas, entre las que se encuentran: la doctora, la enfermera y 5 representantes de la Comunidad “Charcas” para conocer su opinión sobre participación de los adultos mayores a las actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos.

La encuesta: Es el procedimiento investigativo más común, esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia y la participación en las actividades recreativas que realizan los adultos mayores. Ver Anexo ¿?

Consulta a especialistas: se utilizó para validar la propuesta del plan de actividades recreativas, partiendo de los criterios de 5 especialistas teniendo en cuenta un grupo de aspectos, viabilidad, aplicabilidad, variabilidad y relevancia.

Métodos Matemáticos o Estadísticos: Para el procesamiento de la información de cada uno de los indicadores evaluados.

Estadísticos: Permitieron determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas. Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2007, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

2.3. Análisis de los resultados

Resultados de la encuesta estructurada a los adultos mayores.

En la primera pregunta de la encuesta el 100 % de los adultos mayores contestaron que ellos se encuentran participando en las actividades del círculo de abuelos, pero no son sistemáticos en las mismas.

La tabla # 1 muestra las causas por las cuales los adultos mayores no participan sistemáticamente en las actividades recreativas que se realizan en los círculos de abuelos, teniendo en cuenta las respuestas a las encuestas realizadas y en la misma se puede apreciar que 29.0 % de los encuestados refieren tener un desconocimiento acerca de las ofertas que se realizan. Es importante resaltar que la falta de motivación e interés vienen acompañado por el desconocimiento, y de que las actividades no son del agrado de los abuelos, las mismas no son de sus gustos y preferencias. Otro aspecto de gran interés es la falta de preocupación de la familia la cual es la célula fundamental para el bienestar del adulto mayor. La causa que menos porcentaje representó 5.3 % fue la falta de tiempo.

Tabla # 1: Razones por las que no participan sistemáticamente en las actividades recreativas.

Causas	Femenino	%	Masculino	%	Cantidad	%
Falta de conocimiento	7	26	4	36.4	11	29.0
Falta de motivación e interés	9	33.3	2	18.9	11	29.0
Poca preocupación de la familia	4	14.8	2	18.9	6	15.8
Problemas de salud	2	7.4	1	9	3	7.9
Falta de tiempo	1	3.7	1	9	2	5.3
Las actividades no son de su agrado	16	59.2	9	82.0	27	71.0

En la tabla # 2 aparecen reflejadas las enfermedades que padecen los abuelos, entre las que más predominan es la Hipertensión Arterial (HTA), estado depresivo, diabetes Mellitus, obesidad, trastorno de sueños entre otros.

Tabla # 2: Resultados de las enfermedades que padecen los adultos mayores

Causas	Femenino	%	Masculino	%	Cantidad	%
Hipertensión Arterial	23	85.2	9	82.0	32	84.2

Artrosis	5	18.5	7	64.0	12	31.6
Diabetes Mellitus	19	70.4	7	64.0	26	68.4
Asma bronquial	3	11.1	1	9.0	4	10.5
Obesidad	15	55.5	5	45.4	20	52.6
Cardiopatía	7	26.0	5	45.4	15	39.5
Isquémica	3	11.1	3	27.3	6	16.0
Artritis	4	15.0	5	45.4	9	24.0
Osteoporosis	7	26.0	4	36.4	11	29.0
Trastorno circulatorio	9	33.3	5	45.4	14	37.0
estado depresivo	20	74.0	4	36.4	24	63.1
trastorno de sueño	15	55.5	6	54.5	21	55.3
Ninguna	2	7.4	1	9.0	3	7.8

En la Tabla # 3: Dentro de los gustos y preferencia que eligieron los adultos mayores se encuentra el dominó con un 95,0 %, excursiones 95,0 % bailoterapia 92,1 %, barajas 92,1 %, ver videos 92,1 y ver televisión 92,1 %, todas estas por encima del 90 %

Tabla # 3: Resultados de los gustos y preferencias.

Actividades	Femenino	%	Masculino	%	Cantidad	%
Dominó	25	93.0	11	100	36	95.0
Dama	22	81.5	9	82.0	31	81.6
Parchís	20	74.1	8	73.0	30	79.0
Bailoterapia	26	96.3	9	54.5	35	92.1
Competencia de danzón	22	81.5	7	64.0	29	76.3
Competencia de baile	23	85.1	7	64.0	30	79.0
Excursiones	25	93.0	11	100	36	95.0
Costuras y bordados	23	85.2	0	0	23	60.5
Video	24	89.0	11	100	35	92.1
Peña literaria	21	78.0	5	45.4	26	68.4
Baraja	25	93.0	11	100	35	92.1

Cubilete	20	74.1	10	91.0	30	79.0
Rompe cabezas	24	89.0	8	73.0	32	84.2
Ajedrez	18	70.1	6	54.5	24	63.1
Ver televisión	24	89.0	11	100	35	92.1
Cumpleaños Colectivo	27	100	11	100	38	100

El 100 % de los adultos mayores plasmaron sentirse insatisfecho con las actividades que se encuentran realizando aspecto este que ayuda inferir en la necesidad de un plan de actividades físico recreativas para elevar la calidad del proceso de envejecimiento de los abuelos.

Resultados de la entrevista no estandarizada.

Se realizó una entrevista a 7 personas, entre las que se encuentran: la doctora, la enfermera y 5 representantes de la Comunidad para conocer su opinión sobre la participación de los adultos mayores a las actividades recreativas que se realizan en el Círculo de Abuelos.

El 71,4 % de los entrevistados plantearon que los abuelos no participan sistemáticamente en las actividades que se planifican en el círculo de abuelos, debido a que los mismos tienen miedo contagiarse con la covid 19 y otras enfermedades respiratorias y en ocasiones no se sienten motivados, ni interesados por las mismas, ya que muchas veces no son de su agrado, otras veces la familia no lo estimulan para que asistan a las mismas y lo que hacen es que lo envían a buscar mandado o los dejan cuidando a los niños.

El 86,2 % de los entrevistados plantean que los abuelos no se sienten satisfechos con las actividades convocadas.

Por último, se le pregunto la valoración de los mismos sobre la realización de un plan de actividades teniendo presente los gustos y preferencia de los adultos mayores, y el 100 % de los entrevistados plantearon que se encontraban de acuerdo con la propuesta del plan, los que contribuye a su beneficio de la salud mental y física.

Resultado de la observación

Después de realizada las 12 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el Consejo Popular Constancia; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 4 y 5):

- En el 63,6 % de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los adultos mayores y en la mayoría de las mismas intervienen como espectadores de las actividades.
- En el 54,5 % de las observaciones realizadas, los adultos mayores que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando, no mostrando interés alguno por las mismas.

Por otra parte, se comprobó:

- Las actividades que realizan los adultos mayores son: las clases tradicionales de 45 minutos, las cuales no variaron de actividades, caminatas y competencia de dominó
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor que atiende el círculo de abuelos y se realizan después de la toma de la presión arterial que realiza la enfermera del círculo abuelo del consultorio del Asentamiento "Charcas".

Tabla # 4: Resultado de la observación realizada al indicador participación activa en las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las actividades programadas	1	9,1	3	27,3	7	63,6

Tabla # 5: Resultado de la observación realizada al indicador satisfacción por las actividades programadas

Indicador	Bien	Regular	Mal
-----------	------	---------	-----

	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	1	9,1	4	36,4	6	54,5

Resultados del análisis documental

El programa y las indicaciones metodológicas ampliadas de Educación Física para los adultos mayores 2020 – 2021 en su contenido refleja las actividades que se realizan están comprendidos en dos grupos: Actividades básicas y actividades complementarias con el objetivo de: Garantizar la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de Planes, Programas y Proyectos dirigidos a fomentar estilos y hábitos de vida saludables, mediante de la práctica sistemática y orientada de actividades físicas como contribución al mejoramiento de la salud y calidad de vida de la población.

El Diagnóstico

En los 27 abuelos hay coincidencia de interés por la Recreación física y su participación en ella con preferencia por los campeonatos de dominó, excursiones, visitas a lugares de interés histórico, geográficos, turísticos y-culturales.

➤ Proyecciones de videos:

En esta actividad recreativa se puede poner lo que le interese al espectador como:

Películas

Programas instructivos

Videos musicales

➤ Los juegos de Mesa:

En los juegos de mesas tienen un carácter pasivo, pero de gran interés por la población entre ellos se tienen:

Parchís

Rompe cabezas

Ajedrez

Béisbol con dados

Dominó

Cartas

➤ Competencia de dominó:

Para la competencia de dominó se confeccionan dos equipos participantes puede ser de cualquier grupo de edad, se jugará por parejas un todo contra todo y el que más partidos gane será el ganador, en esta competencia puede existir variaciones también puede ser por equipos.

➤ Excursiones:

Las actividades de excursión cumplen varios objetivos de prepararlo físicamente y desarrollar habilidades y destrezas para valerse de la naturaleza y disfrutar de ella.

➤ Caminata:

La actividad de caminata los prepara físicamente.

➤ Competencias de bailes:

Estas competencias le gustan mucho a la población ya que es motivadora. Se seleccionan un grupo de parejas al ritmo de cualquier música, la pareja ganadora será la que cumpla con los reglamentos de cada juego entre ellos se pueden encontrar:

El baile pasando la escoba

Para bailar sin música

El Baile del semáforo

➤ Peñas literarias:

Como actividad recreativa sana es muy importante ya que se ofrece la posibilidad de ampliar los conocimientos de forma general a través de la lectura y análisis de libros, folletos, biografías, escritos sobre la actualidad nacional o internacional.

Festival de juegos

Juego #1

Nombre: Mi país

Objetivo: Practicar la movilidad de brazos y piernas, la capacidad de reacción y la vinculación con la geografía del continente.

Juego #2

Nombre: Busco mi animal

Objetivo: Ejercitar la movilidad de todas las partes del cuerpo, la capacidad de reacción y traslación, así como el compañerismo y la honestidad.

Juego #3

Nombre: Quédate en el lugar

Objetivo: mejorar la rapidez de reacción y el equilibrio en el lugar

Juego #4

Nombre: Busca tu pareja

Objetivo: contribuir a la formación en valores como el compañerismo, la camaradería, la ayuda mutua, el goce y la recreación sana.

Juego # 5

Nombre: La fruta

Objetivo: ejercitar los procesos de memoria, lenguaje y coordinación

Juego # 6

Nombre: Que no se caiga la pelota

Objetivo: mejorar la movilidad articular

Juego # 7

Nombre: El escultor de mi cuento

Objetivo: mejorar la rapidez del Adulto Mayor, la imaginación, memoria, lenguaje

2.3.1. Propuesta de solución de la problemática

Incrementar el practicante sistemático, a través de la práctica masiva de actividades físicas, priorizando la atención al proceso de envejecimiento y las enfermedades no transmisibles, con una eficiente utilización de los recursos materiales y humanos para dirigir los procesos pedagógicos con calidad, que contribuyan al bienestar pleno de la población es el objetivo general del Proceso de Actividad Física Comunitaria.

El programa de actividades está realizado con el fin de aumentar la expectativa de vida y elevar la calidad del envejecimiento de la población adulta mayor mediante ofertas de actividades que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población sana y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad para aumentar el control y mejorar su salud, proporcionando los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.

La metodología de impartir clases a personas adultas es por tanto totalmente diferente. Como manifiesta W. Humen citado por Pérez (2010) "Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud". Son más cerrados en sí mismo, muchos de ellos

justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física. Para que las actividades cumplan su objetivo esencial, es decir que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad. Es importante cumplir tres reglas básicas:

1. Participación sistemática.
2. Que exista un mismo nivel de dificultad.
3. Los ejercicios deben ser no muy simples pero posibles realizar por todos.

Los adultos mayores, en ocasiones, no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas así tienden en ocasiones a abusar de sus posibilidades reales, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El profesor debe prevenir esta situación. Los errores a los adultos no se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario a utilizar debe ser adecuado, que se sientan cómodos, solo es necesario que no limite en el movimiento en el caso de la realización de actividades físicas.

Con relación la intensidad y duración, las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad, pero no muy largas. Para Pérez, A. (2010) un programa es "...un plan de actividades ordenadas y sistemáticas...", a lo cual esta investigadora le agrega que tiene un objetivo definido; este mismo autor refiere que un plan no es más que "... la organización de actividades específicas, determinadas por necesidades e insuficiencias detectadas, y que se planifican con una estructura detallada para darles cumplimiento, siendo controlada su ejecución...". Es difícil hablar de un programa físico - recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo, se hace necesario el establecimiento de estas programaciones

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico – recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan

esfuerzo físico. Un aspecto importante a tener en cuenta para el cumplimiento del programa es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios. Pérez (2010) considera que los programas se pueden clasificar de acuerdo con tres criterios: su temporalidad, la edad de los participantes y su utilización; la cual se expone a continuación:

a). Según la temporalidad, pueden ser:

- Programa quincenal
- Programa anual (calendario)
- Programa trimestral (temporada)
- Programa mensual
- Programa semanal
- Programa de sesión

b). Según la edad de los participantes.

Estructura organizativa y funcional.

Las actividades recreativas planificadas se vincularán con actividades políticas y culturales, estas se realizarán 3 veces a la semana y algunos fines de semanas.

2.3.2. Propuesta de solución de la problemática

Diseño y elaboración de la propuesta

Tabla # 6: Plan de actividades físicas recreativas (Ejemplo de un mes)

No	Actividad	Objetivo	Hora	Lugar	Fecha	Responsable	Ejecuta
1	Composición Gimnásticas	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás	9:00 - 10:00 am	Centro Recreativo	Mensual	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
2	Juegos de Mesa	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás	2 h	Centro Recreativo	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación
3	Cumpleaños colectivo	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás	2 h	Centro Recreativo	Mensual	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
4	Caminata	Mejorar la resistencia aerobia	9:00 - 10:00 am	Lugar que determinen	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
5	Competencia de Danzón	Aumentar y mejorar la capacidad cardiopulmonar haciendo uso del Baile.	9:00 - 12:00 pm	Centro Recreativo	Mensual	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
6	Peñas literarias	Desarrollar la imaginación de los participantes y socializar	9:00 - 10:00 am	SAF	Mensual	Profesor de Cultura Física	Bibliotecaria de la Escuela Primaria
7	Competencia de dominó	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía.	2 h	SAF	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación
8	Bailoterapia	Aumentar y mejorar la capacidad cardiopulmonar haciendo uso del Baile.	9:00 - 10:00 am	Centro Recreativo	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
9	Excursiones	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás	9:00 - 12:00 pm	Lugar histórico	Mensual	Profesor del Círculo de	Profesor del Círculo de

						abuelo	abuelo
10	Proyecciones de videos	Compartir con los compañeros a través de la película	9:00 - 12:00 pm	SAF	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación
11	Visitar lugares históricos.	Refrescar los conocimientos sobre la historia y cultura de lugares históricos	8:00 - 10:00 am	Centro Recreativo	Mensual	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación
12	Competencias de bailes:	Aumentar y mejorar la capacidad cardiopulmonar haciendo uso del Baile.	9:00 -12:00 pm	SAF	Semanal	Profesor de Cultura Física	Profesor de Cultura Física
13	Peñas Campesinas	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás	9:00 - 12:00 am	SAF	Fines de semana	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación
14	Ir al campo	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás y mantener el contacto con la naturaleza	8:00 -12:00 pm	CCS Orosmán Dueñas Valero	Mensual	Profesor de Cultura Física	Profesor de Recreación

2.3.3. Valoración teórica

Validación del plan de actividades recreativas

Con la encuesta aplicada se pudo precisar los criterios y opiniones de los especialistas sobre el plan de actividades para lograr la participación del adulto mayor al círculo de abuelos, los cuales se exponen a continuación:

El 100 % de los especialistas evaluaron de 5 puntos la posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativa, el 81 % considera que ayuda a resolver un problema de la práctica, los mismos consideran que el plan de actividades recreativa resulta de gran provecho no sólo para fortalecer la salud de las personas, también como medio de prevenir el envejecimiento prematuro del organismo que es importante para lograr la incorporación de los adultos mayores a la práctica sistemática de los ejercicios. Las actividades recreativas constituyen acciones de socialización, dirigidas a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación muy significativo.

El 81 % consideran de excelente la estructura del plan de actividades recreativas, debido a que los mismos y el 100 % de los especialistas afirman que el plan de actividades responde a los objetivos propuestos.

El 100 % de los especialistas evalúan de 5 puntos a que las actividades responden a los gustos y preferencia del adulto mayor y las mismas son aplicables, viables y relevantes.

Tabla # 7: Caracterización de los Especialistas:

Años de experiencia	Cantidad	%
-5	0	0
5 - 10	0	0
10 – 15	2	40.0
15 – 20	2	40.0
20 – 25	1	20.0
25 – 30	0	0

+ 30	0	0
Total	5	100
Años vinculados a la actividad	Cantidad	%
-5		
5 - 10		
10 – 15		
10 - 15	2	40.0
15 – 20	2	40.0
20 – 25	1	20.0
+30	0	0
Total	5	100
Categoría científica	Cantidad	%
MSc.	0	0
Dr.	0	0
Total	0	0
Ocupación	Cantidad	%
Cultura Física	5	100
Medicina	0	0
Total	5	100

Tabla # 8: Resultados de los indicadores de la encuesta de los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar las actividades físico-recreativas	5	100	1	20	1					
Ayuda a resolver un problema de la práctica	4	80	1	20						
Estructura del plan de actividades recreativas	4	80	1	20	1					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los adultos mayores	5	100								

Las actividades responden a los objetivos propuestos en la investigación	5	100								
Las actividades físico-recreativas son aplicables	5	100								
El plan de actividades recreativas es viable	4	80	1	20						
Es relevante	5	100	1	20						

Recomendaciones, sugerencias u opiniones

El 100% de los especialistas plantean que el plan en su integridad posee una utilidad práctica, ofrece espacios para la comunicación, experiencias de la vida y resultados de investigaciones demuestran que, si se adopta un estilo de vida positivo y se realizan actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida en el adulto mayor.

El 100% unen el criterio que el plan de actividades es correcto y tiene incluido los aspectos organizativos para su control y evaluación, que contempla características y necesidades de los practicantes involucrados en el estudio. Además proponen que las actividades se deben realizar en presencia de algún especialista en medicina.

Figura 1. Etapas para la realización de programas de actividades físico - recreativas
Fuente: Elaboración propia

En la etapa de elaboración se realiza el diagnóstico que posibilita confeccionar el plan adecuado a las características del grupo y a las individualidades; en el cual se deben tener en cuenta todos los aspectos referidos con anterioridad.

La instrumentación del programa es proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución) que es donde se lleva a cabo el programa por medio de promotores, profesores, animadores, líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y a los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación, encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, pero es una de las fundamentales fases para el proceso de la programación.

La etapa de evaluación y control permite comprobar la efectividad del programa, se detectan las deficiencias y problemas que pueden presentarse. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. En esta etapa se valora y se mide las actividades realizadas, así como la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones, aplicando las medidas necesarias. El control es una forma de medir y formular nuevos planes o programas. A través del control se recolectan datos y se conoce como se está realizando el programa.

La evaluación como proceso requiere de tres fases:

- Recolectar la información adecuada. (Medición)
- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1. Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se considera como conclusiones de la investigación.

- El análisis de los fundamentos teóricos– metodológicos relacionados con las actividades físico – recreativas posibilitó el diseño de la propuesta para elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento de los Adultos Mayores en el Asentamiento Charcas.
- En el análisis documental se evidenció que las actividades planificadas no respondían a los gustos y preferencia de los Adultos Mayores.
- El resultado del diagnóstico evidenció las insuficiencias en el desarrollo de actividades físico – recreativas para elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento de los Adultos Mayores en el Asentamiento Charcas.
- El criterio de los especialistas arrojó que las actividades propuestas son aplicables, viables, pertinentes y relevantes

3.2. Recomendaciones

1. Aplicar en la práctica a propuesta de actividades físico-recreativas para para elevar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento de los Adultos Mayores en el resto de los Asentamientos del municipio.
2. Socializar los resultados obtenidos en la investigación.

BIBLIOGRAFÍA

Barreras, K. (2003). *Ejercicio físico y envejecimiento*.

http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_ejercicio_envejecimiento1.xml

Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. del C. (2003). *Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio* (Vol. 6).

Barrios Duarte, R., & Cardoso Pérez, L. (2003). *Motivos de permanencia en el ejercicio de personas incorporadas a círculos de abuelos* (Vol. 6). Revista Antioqueña de Medicina deportiva.

Chicol Cujcuy, H. (2007). *Estilos de Vida del Adulto Mayor*. <http://www.wikipedia.org>

Colectivo de autores. (2005). *Gimnasia para el Adulto Mayor*. Departamento Educación Física para adultos y promoción de salud.

Colectivo de autores. (2007). *Estilos de vida del Adulto Mayor*. <http://www.wikipedia.org>

Dirección Nacional de Recreación. (2004a). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*.

Dirección Nacional de Recreación. (2004b). *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*.

Dumazier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.

Escobar Barrera, J. M. (2003). *Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores*.

<http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>

Freisjo Morales, M. de J. (2005). *Particularidades de las actividades físicas en el adulto mayor*. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Frosseard Mesa, R. (2009). *Incidencia de un plan de actividades en el incremento de los niveles de motivación, participación y reconocimiento de los beneficios de la*

actividad física en el adulto mayor. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el deporte.

Frosseard Mesa, R., Maria Emilia González Pérez, & Maria Antonia Ferrer. (2008).

Incidencia de un plan de actividades en el incremento de los niveles de motivación, participación y reconocimiento de los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. <http://www.anuario.ucf.edu.cu>

Gómez Montané, Y., & Águila Castillo, D. (2008). *Psicología del Desarrollo.*

Psicodiagnóstico.

Heredia Guerra, L. F. (2006). *Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores.* Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud. (CITED).

Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la investigación* (Tomo 1). Félix Varela.

Lehr U. (2000). *Procesos de envejecimiento. La necesidad de investigación longitudinal, interdisciplinaria y transcultural* (Vol. 34). Revista Latinoamericana de Psicología.

Lema Álvarez, R. (1998). *Recreación, Tiempo Libre y educación en el Uruguay.* Prisma: Revista de la Universidad Católica del Uruguay.

Mahecha Matsudo, S. M. (2005). *Actividad Física y salud para el Adulto Mayor.* Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS.

Mensoney Liben, R., & Sutherland Lemes, G. (2010). *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio.* <http://www.eumed.net>

Ministerio de Salud Pública. (2005). *Programa Integral del Adulto Mayor.*

Morel, V. (2005). *Ejercicio y Adulto Mayor.*

http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

Moreno González, A. (2005). *Incidencia de la actividad física en el adulto mayor.*

<http://www.monografias.com>

- Ochoa Umbarila, J. D. (2007). *El adulto mayor*. <http://www.monografias.com>
- Osorio Correa, E. (2001). *Los Beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano*. <http://www.funlibre.org>
- Pérez, C. (2009). *Definición de Recreación*. <http://www.definicionabc.com>
- Pérez Sánchez, A. (2002). *Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual*. <http://www.FUNLIBRE.com>
- Pérez Sansón, M., & Ruz Sade, G. (2005). *Recreación*. Facultad de Cultura Física de Matanza.
- Psicología de la senectud*. (2008).
<http://www.psicoplanet.com/etapas/etapa06%E2%88%92contenido.htm>
- Rico A, C. A. (1998). *Gestión, recreación y desarrollo humano* (V Congreso Nacional de Recreación Coldeportes).
- Torres Guerrero, J. (2003). *La Actividad Física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*.

ANEXO 1

Encuesta para los Adultos Mayores

Solicitamos que usted responda las siguientes interrogantes para el tema que investigamos, relacionado con la actividad recreativa en el adulto mayor marcando con una X según su respuesta.

Edad: De 60 a 65 _____ De 66 a 70 _____ Más de 70 _____

Sexo: M _____ F _____

Ocupación: Ama de casa _____ Jubilado _____ Pensionado _____ Otros _____

Estado Civil:

Soltero _____ Casado _____ Viudo _____ Divorciado _____ Acompañado _____

1. ¿Has realizado actividades del Círculo de Abuelos en alguna ocasión de su vida?

Si _____ No _____ A veces _____

2. Participan en las actividades del Círculo de Abuelos de forma:

Sistemática _____ Asistemática _____

3. ¿Cuáles son las causas por las que no participa en las actividades del Círculo de Abuelos?

_____ Falta de Conocimiento

_____ Falta de Motivación e interés

_____ Falta de tiempo

_____ Problemas de salud

_____ Otros: _____

4. Padece alguna enfermedad. Cuál o cuáles

4. Mencione las actividades recreativas que les gustaría realizar.

5. Te sientes satisfechos con las actividades que realizan en tu círculo de abuelo:

Si _____ No _____ A veces _____

ANEXO 2

Entrevista

Objetivo: Conocer cómo se comporta la participación de los adultos mayores en las actividades que se realizan en el círculo de abuelos.

Temáticas:

1. Participación de los adultos mayores en las actividades recreativas que se realizan en el círculo de abuelos.
2. Causas que a su juicio afectan la participación del adulto mayor hacia las actividades recreativas que se realizan en el círculo de abuelos.
3. Ud. cree que los abuelos se sienten satisfecho con las actividades que realiza

ANEXO 3

Guía de Observación

Objetivo: Observar el comportamiento de los indicadores en los adultos mayores tomados como muestra.

Marca con una x según corresponda

Evaluación	INDICADORES	
Participación activa en las actividades programadas		
Bien	Participan activamente en las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas	
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas	
Satisfacción por las actividades programadas		
Bien	Se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas.	
Regular	En ocasiones, se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	
Mal	Siempre se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	

Haz un resumen de los detalles observado en la clase

ANEXO 4

Cuestionario aplicado a los especialistas consultados

Estimado compañero (a):

En la Facultad de Cultura Física de Cienfuegos “Manuel Fajardo” se encuentra realizando un Programa de Maestría en la Cultura Física Comunitaria, la siguiente investigación forma parte de dicho programa, por su experiencia y nivel científico usted ha sido seleccionado como especialista en nuestra investigación.

Con la realización de este estudio pretendemos implementar un plan de actividades físicas recreativas que contribuya elevar la calidad del proceso de envejecimiento del adulto mayor en el círculo de abuelos incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de ejercicios físicos mediante los círculos de abuelos, el cual ponemos a su consideración. Para cumplimentar este objetivo necesitamos recoger e integrar información de los elementos implicados en la estructura metodológica del mismo.

Después de que usted haya analizado el plan de actividades, le solicitamos responda las preguntas que a continuación aparecen con toda sinceridad y claridad teniendo en cuenta sus conocimientos y experiencia en el tema estudiado.

Nombre: _____ Edad: _____ Años de experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo: _____

Máster en: _____ Doctor en: _____

Categoría docente: _____

Centro donde labora: _____

Municipio: _____ Provincia: _____

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los adultos mayores					
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El plan de actividades recreativas es aplicable					
El plan de actividades recreativas es viable					
El plan de actividades recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:

Muchas Gracias