



Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación

Centro Universitario Municipal Cumanayagua

Carrera: Licenciatura en Cultura Física

**Título: Plan de actividades físico-recreativas para los adultos del asentamiento
“Caleta Muñoz”**

Autor: Claudia Chacón Yera

Tutor: Ms. C. Jorge Chacón Rivero

Cumanayagua

2022

Año 64 DE LA REVOLUCIÓN

Hago constar que los abajo firmantes acreditan que lo expuesto a continuación fue realizado en el Centro Universitario Municipal de Cumanayagua, como ejercicio de culminación de estudios en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Tanto la autora como el tutor autorizan que el documento sea utilizado con fines investigativos y referenciales, precisando que no podrá ser presentado en eventos sin la aprobación de la autora. Conjuntamente, se asume la total responsabilidad al declarar que el informe no contiene plagio, pues la producción intelectual publicada por otras personas y que por razones obvias se ha asumido para la construcción de la tesis, se encuentra precisada en correspondencia con sus referencias.

Lic. Claudia Chacón Yera

Autor

Ms. C. Jorge Chacón Rivero

Tutor

Por otra parte, el que a continuación firma, avala que los textos que conforman la investigación han sido revisados según las normas de estilo bibliográfico (APA, séptima edición), concertadas por la institución para finalidades investigativas, declarando que cumple con los requisitos que debe tener esta tipología de informe.

Nombre (s) y apellidos del revisor

Firma y cuño

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)

Dedicatoria

Lo dedico a mi tutor Ms. C. Jorge Chacón Rivero por haberme ayudado mucho con este trabajo.

A mis profesores y también mi familia por el apoyo que me han dado y especialmente a las personas que me han ayudado con este trabajo.

Agradecimientos

A mi familia y a los profesores que contribuyeron a mi formación profesional.

Al colectivo de profesores y a mis compañeros de grupo que durante 5 años han cooperado conmigo y posibilitado que haya culminado con éxito mis estudios.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo consiste en el diseño de plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos a la recreación. Este se elaboró a partir de los resultados que se obtuvieron en las encuestas realizadas a un total de 63 adultos de dicha localidad. Se constituyeron los sustentos teóricos a partir del empleo del método analítico-sintético, inductivo-deductivo e histórico lógico. Los empíricos que se emplearon fueron el análisis de documentos, la entrevista y la encuesta; los datos que se recogieron de estos se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS 20.0 y el cálculo porcentual. El análisis de la información permitió comprobar que entre los factores que atentaban contra la buena participación de los pobladores adultos en las actividades de recreación estaban la poca divulgación de las actividades, el incorrecto horario para realizarlas, las áreas con pésimas condiciones y en la casi totalidad de las mismas no se tenía en cuenta si eran de su agrado o no. La importancia del estudio radica en el diseño del plan de actividades físico-recreativas a partir de los intereses, gustos y preferencias, sin dejar a un lado que es importante también saber con qué medios se cuenta en el asentamiento de Caleta Muñoz para hacerlo efectivo.

Palabras claves: actividades físico-recreativas, participación, actividad física.

ABSTRACT

The objective of this work consists in the design of a plan of physical-recreational activities to improve the participation of adults from the Caleta Muñoz settlement of the Camilo Cienfuegos popular council to recreation. This was elaborated from the results that were obtained in the surveys carried out on a total of 63 adults from said locality. The theoretical supports were established from the use of the analytical-synthetic, inductive-deductive and historical-logical method. The empirical ones that were used were the analysis of documents, the interview and the survey; the data collected from these were processed using the statistical package SPSS 20.0 and the percentage calculation. The analysis of the information made it possible to verify that among the factors that threatened the good participation of the adult residents in the recreational activities were the little disclosure of the activities, the incorrect schedule to carry them out, the areas with terrible conditions and in almost all of them it was not taken into account if they were to their liking or not. The importance of the study lies in the design of the plan of physical-recreational activities based on interests, tastes and preferences, without leaving aside the fact that it is also important to know what means are available in the settlement of Caleta Muñoz to make it effective.

Keywords: physical-recreational activities, participation, physical activity.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	5
2 1. Fundamentación teórica del proceso de recreación física y participación social	5
2.1.1.- Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el adulto.....	5
2.1.2.- Importancia de la actividad físico recreativa en el adulto	7
2.1.3.- Las actividades físicas–recreativas: un acercamiento desde sus objetivos y características	8
2.1.4.- Aspectos esenciales sobre la motivación humana: intereses y autovaloración.....	12
2.1.5.- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad	16
2.2. Fundamentos metodológicos que sustentan el estudio.....	18
2.2.1.- Tipo de estudio y diseño de investigación	18
2.2.2.- Muestra y tipo de muestreo.....	18
2.2.3.- Métodos del nivel teórico, empírico, matemáticos y estadísticos que se aplicaron en la investigación	19
2.2.3.1- Métodos del nivel teórico	19
2.2.3.2- Métodos del nivel empírico	19
2.2.3.3- Métodos matemáticos y estadísticos	20
2.3- Análisis de los resultados	21
2.3.1- Resultados del diagnóstico.....	21
2.3.2- Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos en la recreación	23
2.3.3- Validación por especialistas del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos en la recreación	25

2.3.3.1- Análisis de cómo fueron valorados los indicadores por los especialistas	26
3 1- CONCLUSIONES	29
3.2 -RECOMENDACIONES	30
3.3 REFERENCIAS.....	31

1. INTRODUCCIÓN*Error! Marcador no definido.*

La actividad físico-recreativa de los adultos como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud. La mayoría de las personas tiene alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física; sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias, y su relación con la *alimentación*.

Las actividades físico-recreativas implican un uso del tiempo libre que involucra la ruptura de la rutina y lo cotidiano; ya sea pasiva o activa la recreación refleja el estado humano, independientemente de sus actividades laborales, sociales y sus necesidades biológicas. “La recreación activa es una interacción entre el visitante y el medio, y la pasiva la interacción de este como observador del proceso”. (Hall y Page, 2014, p.4)

Las actividades físico-recreativas se dirigen hacia la aplicación de *“estrategias de intervención específicas que puedan repercutir en la salud del adulto y las enfermedades asociadas”* (Socarrás, S.; Bolet, M. y Lara, R., 2010, p.294), donde se especifican los costes y la efectividad en la implementación de un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos en la recreación física.

Al tener presente las diferencias de las motivaciones por las distintas actividades recreativas y deportivas existentes, el contenido para diseñar un programa de actividades físico-recreativas parte del análisis del sujeto que las consume, de las características socio-históricas, culturales y económicas.

La inclusión de estrategias según Barroso, G., Calero Morales, S. y Sánchez, B. (2015) citado por Calero Morales, S. (2016) en el *“diseño de actividades físico-recreativas parte de la caracterización del entorno y las evidencias que la conforman”* (p.3) lo que facilita el diseño de *“escenarios que atraigan a grupos sociales específicos”* (Fox, K. R. y Hillsdon, M., 2007, p.116), que para el caso de los grupos de adultos con desmotivación se asumen estrategias que examinan el comportamiento sedentario en las escuelas, familias y comunidades.

Es necesario impulsar políticas sociales y proyectos multidisciplinarios que, respecto a la práctica del ejercicio físico, se implementan mediante programas, planes y acciones físico–recreativas liderados de manera conveniente, con seguimiento y evaluación detallada y que atienda a todas las personas adultas en función de sus necesidades, tal es el caso del estudio que se presenta.

Es objetivo de cada estudio que la persona mayor mantenga hábitos saludables, no solo con la realización de las actividades de la vida diaria sino con también con la colaboración activa en la vida cotidiana y que participe en los programas para mejorar la condición física y la participación desde el empleo del tiempo libre.

Es por esto que los profesionales de la actividad física y el deporte tienen la responsabilidad de enseñar a la población a

vivir el ejercicio como una actividad gratificante, reconfortante y placentera. Debemos pues, transmitir a todos los grupos sociales y n especial a los mayores una filosofía de vida donde la práctica regular del ejercicio físico y/o deporte sea el eje o soporte de la vida. (Pont Geis, P. y col, 2008, p.12)

Puesto que, en la actualidad, la sociedad está configurada de tal manera que favorece la vida sedentaria de todas las personas. Esto se debe a que las máquinas realizan una serie de actividades que sustituyen al ser humano como consecuencia del desarrollo tecnológico, una inadecuada alimentación, el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos". Ante lo cual, surge la necesidad de realizar actividad física para no llevar una vida sedentaria sino saludable (OMS, 2019; Rodríguez, Páez, Altamirano, Paguay, Rodríguez y Calero, 2017) y de igual manera fomentar modos de vida que ayuden a prevenir enfermedades no transmisibles.

La aplicación de actividades físico-recreativas como alternativa integral para la ocupación del tiempo libre tiene numerosas salida; algunos estudios inician el proceso investigativo a partir del análisis del empleo del tiempo libre como estrategia inicial para la aplicación específica de acciones recreativas efectivas; otras se relacionan con la aplicabilidad en discapacitados físico-motores; la incidencia en el rendimiento académico; la influencia en la condición física; las habilidades y el desarrollo psicomotriz en niños; el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto y adulto mayor y la disminución del sedentarismo en adolescentes, además de los

estudios que se relacionan con la prevención de enfermedades no transmisibles y mejoría de la condición física.

Es decir que hay internacional y nacionalmente un arduo trabajo investigativo con la intención de aportar vías, alternativas, herramientas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los pobladores de las comunidades desde la perspectiva de las actividades físico-recreativas.

El diseño y la aplicación de actividades físico-recreativas implican en sí una alternativa interdisciplinaria con salidas sociales, con interacciones entre las personas y el entorno social y físico. El ámbito de actuación y las preferencias recreativas son premisas indispensables para el diseño de acciones físico-recreativas efectivas y preventivas, las que deben tener salidas en políticas de promoción de la salud e intervenciones ambientales específicas.

Lo anterior evidencia, que el plan de actividades físico-recreativas que se diseña reviste un carácter pertinente y necesario ya que contribuye mediante este, el cual se adapta al contexto específico del asentamiento Caleta Muños del consejo popular Camilo Cienfuegos, se pueden aportar soluciones la situación problemática que está marcada por la poca participación de los adultos del asentamiento en las actividades recreativas planificadas por el personal responsable y al desinterés, la desmotivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo.

De esto se desprende como problema de investigación en este estudio ¿Cómo mejorar la participación de los adultos en la recreación del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos?

Se identifica como objeto de estudio el proceso de recreación física y se hace efectivo en el campo de acción que radica en la participación de los adultos en la recreación.

La autora, por tanto, se plantea como objetivo general de la investigación diseñar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos en la recreación.

Con la intención de solucionar el problema mediante el objetivo que se propone es que se identifica como la idea a defender que el plan de actividades físico recreativas mejora la participación del adulto del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos en la recreación.

Cómo preguntas de investigación se identifican las siguientes:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del proceso de recreación física y participación social?
2. ¿Qué aspectos caracterizan a la población adulta del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos?
3. ¿Cuáles serían las acciones físico- recreativas que se pueden incluir en el plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos en la recreación?
4. ¿Cuál es el criterio de validación del plan de actividades físico recreativas por parte de los especialistas?

Las tareas científicas se elaboraron para dar respuesta a estas interrogantes, por lo que quedaron estructuradas de la siguiente forma:

1. Fundamentación teórica del proceso de recreación física.
2. Caracterización de la población adulta del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos.
3. Determinación de la estructura del plan de actividades físico-recreativas.
4. Validación del plan de actividades físico-recreativas por criterio de especialistas.

2. DESARROLLO

2 1. Fundamentación teórica del proceso de recreación física y participación social

2.1.1.- Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el adulto

Autores como Chávez, López, Martín y Hernández (1993) citados por Miranda Jiménez, (2012), abordan el tema de los beneficios del ejercicio físico para los adultos y coinciden en el criterio de que es útil para mejorar el funcionamiento interno del organismo; de ahí que se evidencien los siguientes:

- Para el sistema nervioso se mejoran la coordinación y los reflejos mejoran y el nivel de estrés disminuye.
- En el caso del corazón y los pulmones, donde en el primero aumenta el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria y para el caso del segundo este aumento es respecto a la capacidad, eficiencia y circulación del aire.
- Los músculos se benefician también ya que la circulación en ellos aumenta, agranda el tamaño, la fuerza y la resistencia, así como la capacidad de oxigenación.
- La fuerza de los huesos y ligamentos aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.
- Con respecto al metabolismo se ve en una reducción tanto de las grasas del cuerpo como de los niveles de azúcar en sangre.

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.
- 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 cuanto mejor se encuentra el organismo.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y otras.

En la medida que la persona avanza por las etapas de la vida, tiende también a cambiar el tipo de apoyo social que recibe. Los eventos normativamente estresantes, que se esperan por parte del adulto un importante costo en cuanto a merma de las relaciones interpersonales, por ejemplo: la muerte o relocalización geográfica de amistades, la disminución de la propia capacidad y energía, no solo vivenciada sino también real, de movilidad y validismo tanto para cultivar y mantener redes de relaciones interpersonales previamente existentes como para fomentar y propiciar otras nuevas, de ahí que para arribar a la tercera edad es necesario que los adultos que tengan disposición por realizar actividades físico-recreativas, esté apto y tenga disposición.

Todos estos eventos conducen a una de las más agresivas situaciones para cualquier ser humano, no menos –tal vez más- para el adulto, como puede ser la vivencia de la soledad y la no participación en actividades recreativas, lo que puede devenir en una serie de manifestaciones de pobre salud psíquica traducidas en amarguras, resentimientos, apatía, desesperanza, y otras, que se inclinan sobre los potenciales proveedores de apoyo social quienes percibirán a estas personas como refunfuñas y pocos deseables y en consecuencia se alejarán.

Esto compromete, por una u otra razón física, a reducir tanto sus posibilidades de una mayor longevidad como el deteriorar su calidad de existencia y es por ello que motivarlos a la realización de actividades físico-recreativas con fines de mejorar la participación es importante no solo para la salud física sino para la emocional también.

2.1.2.- Importancia de la actividad físico recreativa en el adulto

La actividad física (AF) regular es recomendada por sus beneficios para la salud psicofísica. El término AF hace referencia a toda actividad que implica movimiento corporal y gasto energético, aunque no existe una definición internacionalmente acordada sobre qué es la AF y cómo debe medirse. La OMS (WHO, 2018) distingue dominios de AF para la población adulta activa, que incluye la realizada durante el tiempo libre o para desplazarse, la ocupacional, las implicadas en tareas domésticas, y la que incluye el juego, el deporte y ejercicios programados en el

marco de actividades diarias, familiares y comunitarias. Otros autores diferencian la ocupacional, la de la vida diaria y la de tiempo libre, que incluye la AF recreativa y deportiva. (Samitz, et al., 2011)

Según Ballesteros M. S. y Freidin B. (2021) *“La AF ocupacional y la doméstica se relacionan con la reproducción social atravesada por las relaciones de género, y su realización en ocasiones excede la voluntad de los sujetos.”* (p.3). Hay autores que coinciden en que la AF recreativa vinculada con el deporte y el ejercicio regular suele realizarse en el tiempo libre y depende de motivaciones personales y recursos individuales, interpersonales, comunitarios y residenciales. (Ortiz Hernández, 2005; Parra et al., 2010; Diez Roux et al., 2010; Freidin et al., 2018) El análisis de la relación entre salud y AF global limita la comprensión de la problemática desde la perspectiva de los determinantes sociales como consecuencia de los distintos tipos de actividades que guardan relación con los diferentes recursos, motivaciones y capacidades de decisión sobre su realización.

La importancia de diferenciar los dominios de AF es central para la perspectiva de los determinantes sociales y los enfoques sociológicos de las desigualdades en salud. Según Menéndez (2009) *“las posibilidades de desarrollar estilos de vida saludables en el espacio urbano, lo que incluye el ejercicio físico regular y el deporte, están condicionadas por los modos de vida estructurados por las relaciones de clase, de género y étnicas”.* (p.4)

Otro aspecto tiene que ver con la posición de clase ya que se considera como *“la causa fundamental en el acceso desigual a recursos para prevenir enfermedades, controlar factores de riesgo y mitigar los efectos de una condición de salud”* (Phelan et al, 2010, p.3). *“El lugar de residencia, a su vez, condiciona el acceso diferencial a infraestructura y a políticas públicas que promueven la realización de actividades recreativas y deportivas”* (Ortiz Hernández, 2005; Parra, et al., 2010; Hernández et al., 2010; Freidin et al., 2018). Las comunidades económicamente más desfavorecidas tienen *“menores recursos colectivos de calidad de vida, como parques y espacios abiertos recreativos, iluminación y limpieza en las calles”* (Diez Roux et al, 2010, p.3).

Por otra parte, las desigualdades de género también derivan de la existencia de una organización sexista del deporte que destina mayor infraestructura y recursos a la práctica masculina. La asociación de la masculinidad hegemónica con el deporte no solo limita la participación de las mujeres, sino también la de los adultos mayores en general, en tanto se pierden *“los atributos de resistencia, agilidad, coordinación y fuerza que demanda el modelo culturalmente dominante, se agrega una mayor carga de morbilidad”* (Puig Barata y Mosquera, 2017, p.4).

Sin embargo, en las últimas décadas se observa una mayor difusión de la práctica deportiva y recreativa en los países de mayores ingresos entre grupos de diferentes edades, clases sociales, género y pertenencia étnica en un contexto de diversificación de los lugares para hacerlo y del tipo de deportes y de actividad recreativa que se planifique.

2.1.3.- Las actividades físicas–recreativas: un acercamiento desde sus objetivos y características

Al definir las actividades recreativas Peña (2020) citado por Montes de Oca Montes de Oca, I. de J. (2021) en su tesis de maestría refiere que *“para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia, a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse”*. (p.14)

Se define como actividades recreativas a aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo.

En estas definiciones se incluye el componente psicológico, también aluden que la participación es la transformación, enriquecimiento de una determinada actuación, en el deporte es necesario además de lo cognitivo la presencia de lo afectivo;

materializado en las necesidades, motivos, intereses, intenciones que al estar latentes conducen a la participación como proceso que genera un cambio.

Pérez Meneses (2004) expone que la participación activa refuerza la idea de cooperación. La relación con los demás adultos para obtener un fin común ha de estructurarse en actividades sencillas y de fácil comprensión, apoyadas con la insistencia del maestro o animador.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacio de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible.

Los objetivos y características de la actividad físico-recreativa son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se configura. Es una constante promoción de todo, que anula la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores licitadores, debe responder a las motivaciones individuales.

Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como, buscar la comunicación, buscar la coeducación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respecto a compañeros, adversarios y juegos.

Debe activar a las personas, darle ocasión de “mover su cuerpo” aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección; no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva.

Se realiza desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actividad predominantemente entusiasta, que contribuye en cierta medida a un espacio ideal para la mejora del contacto social y reencuentro.

No deberán estar sometida a reglamentaciones demasiado rigurosa o en caminadas a la consecución de objetivos que la determinan o encasillen de forma excesiva, lo que derivaría en una pérdida de sus características fundamental del ocio, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta. Esto implica un aporte creativo por parte de los participantes.

Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juego de entrenamiento, convivencia y contenido organizativo), se utiliza la variedad de actividades como atracción, existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas entre otras.

No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo apela al gusto del espíritu competitivo, no exclusivo, sino evitar que sea la finalidad.

Respecto a las actividades lúdicas recreativas se puede decir que son aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer.

Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean. En el campo general de la lúdica también se inscriben las manifestaciones artísticas, el rito sacro y la liturgia religiosa, el espectáculo y la fiesta, y otras expresiones de la cultura humana regidas por el simbolismo lúdico, o representación simbólica de la realidad.

Las actividades lúdicas recreativas, los deportes recreativos y el espectáculo deportivo se diferencian entre sí, además, por la presencia en ellos de diversos grados de competencia y de competición. La competencia es la capacidad de realizar exitosamente una acción, emulando consigo mismo para superar las propias limitaciones físicas o psicológicas, y llegar a ser cada vez más competente.

Recreación: Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. La labor es, facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

La recreación física se identifica no solo con la recreación artístico literaria, y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás), que transita por la práctica de actividades lúdico recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo; como uno de los componentes de la cultura física (junto a la educación física escolar y de adultos, y el deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Todos estos elementos que se abordaron tienen el reflejo en la comunidad, asentamiento o localidad donde radican los adultos y para los cuales se intenciona la propuesta que se plantea de actividades físico-recreativas.

2.1.4.- Aspectos esenciales sobre la motivación humana: intereses y autovaloración.

En este capítulo se presenta un análisis de las concepciones teóricas sobre la motivación humana y sus componentes básicos. Se profundiza en las formaciones psicológicas motivacionales: intereses y autovaloración, hasta caer en el problema de la desmotivación y la poca participación por parte de los adultos en las actividades de recreación.

Un lugar importante en la comprensión de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo lo ocupó la obra de L. S. Vigostky (1960) quien, aunque desarrolló sus concepciones esencialmente en el área de los procesos cognoscitivos, comprendió la importancia del estudio de la personalidad y de los procesos afectivos.

También S. L. Rubinstein (1969) orientó su obra en buena medida a destacar la importancia del estudio de la personalidad como expresión superior del desarrollo de la vida psíquica del hombre, dando pasos muy concretos en el estudio de la relación de los procesos cognoscitivos y afectivos en la regulación de la actividad.

S. L. Rubinstein (1965) destacó la importancia metodológica de la autoconciencia para el estudio de la personalidad, viéndola como un elemento activo que mediatiza la expresión de los principales motivos y propiedades de la personalidad.

De esta forma las obras de L. S. Vigostky (1960) y S. L. Rubinstein (1965) sentaron las bases para dar un nuevo enfoque al estudio de la motivación humana, que supera el estudio abstracto de la motivación y funciones cognoscitivas, que se integra por la personalidad en el nivel superior de la motivación.

La necesidad de este nuevo enfoque se expresa por diversos autores, sobre todo en la década del 70 en adelante. Entre ellos se destacan B. G. Asiev (1975), K. Obujonsky (1978), L. I. Bozhonich (1979), A. N. Leontiev (1979 - 1981), y otros.

Un aspecto importante a considerar al estudiar la motivación humana son los estudios de A. N. Leontiev (1979-1981) sobre la actividad y la motivación. La unidad de la actividad y la motivación en sus concepciones queda reflejada al definir la actividad como proceso que se origina y dirige por un motivo, dentro del cual toma forma de objeto determinada necesidad.

En la obra de A. N. Leontiev (1979 - 1981) citado por Miranda D. (2012) también queda clara su concepción sobre la unidad entre lo afectivo y lo cognoscitivo; y al respecto señala que, lo que en el mundo material aparece para el sujeto en forma de motivos, objetivos y condiciones de su actividad debe de percibirse, representarse, comprenderse, retenerse y reproducirse por este de una u otra forma. Precisa que esto se refiere a los procesos de la actividad del sujeto y a él mismo, a sus estados, propiedades y particularidades.

En Cuba se destacan en este sentido los aportes del Doctor F. González Rey (1983), quien sostiene que los motivos superiores que más incidencia tienen en la motivación de la personalidad poseen como característica distintiva su integración en subsistemas conscientes de regulación motivacional, entre los que señala *“la autovaloración, los ideales, las intenciones profesionales y la concepción del mundo.”* (p.31)

También cabe destacar los estudios que sobre la motivación realizó C. T. Flores (1994) y D. González Serra (1995), quienes al respecto evidencian elementos importantes de la motivación.

Según el criterio de C. T. Flores (1994) citado por Valdevenito M. A. (2017) la motivación *“es un proceso dinámico, en el cual el individuo orienta sus acciones hacia la satisfacción de las necesidades generadas por un estímulo concreto y al conseguirlo experimenta una serie de sentimientos gratificantes”*. (p.45)

Por su parte D. González Serra (1995) define la motivación como el conjunto concatenado de procesos *“psíquicos que implican la actividad nerviosa superior, y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa”* (p.33), sus objetos y estímulos van dirigidos a satisfacer necesidades del hombre y en consecuencia regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o actuación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada.

Según el autor antes citado en la motivación participan un conjunto de procesos afectivos (emociones, sentimientos, y otros) y los procesos cognoscitivos en general y ocupan en ellos lugares importantes lo afectivo y las tendencias orientadoras de la personalidad. Entonces puede entenderse que la motivación implica la intensificación de la actividad psíquica de la personalidad y la regulación de la conducta para la satisfacción de una necesidad.

Se asume como definición de motivación la que de manera sintetizada ofrece D. González Serra (1995), quien la define a partir de la compleja integración de procesos psíquicos que regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento. La motivación constituye el motor movilizador del individuo hacia diversas esferas, entre las que se encuentran, el estudio, el trabajo, la amistad, la familia, la cultura física, entre otras.

Resulta un criterio común entre los estudiosos de la motivación, el hecho de que, en la base de los motivos, para realizar cualquier actividad humana están sus necesidades. Son precisamente ellas las que incitan al hombre a actuar en una forma y en una dirección determinada. De hecho, se infiere que para realizar un estudio de las motivaciones en los adultos sea preciso deslindar los elementos de base de la motivación humana, sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional.

La Psicología Contemporánea reconoce en las necesidades y los motivos, los constituyentes básicos de la motivación humana. Del concepto se infiere que es necesario distinguirla en su doble función: de activación y de dirección y regulación. Precisamente en su función de dirección es que la necesidad, es objeto del conocimiento psicológico.

Al tener en cuenta el criterio de S.L Rubinstein (1969) quien afirmó que *“lo psíquico para ser reconocido como tal tenía que cumplir una doble función: la de reflejo y la de regulación”*. (p.19) se puede afirmar que para que la necesidad cumpla su papel tanto impulsor como orientador ella debe concretarse en aquellos objetos que pueden corresponderse con dicha necesidad y ser susceptibles de satisfacerla. Son entonces los objetos de las necesidades los que constituyen los motivos de la actividad, ya sean objetos materiales o ideales, concretos o abstractos.

En lo que respecta al tema de intereses se trabajó con las definiciones de A.V Petrosky (1976), V.A Kruntetsky (1989), V. González Maura (1987-1995).

Al respecto A.V Petrosky (1976) los define como *“manifestaciones emocionales de las necesidades cognoscitivas de las personas”* (p.5) y se ve que este autor los clasifica por su contenido, su fin, su amplitud y constancia. Al referirse a su contenido enfatiza en los objetivos de las necesidades cognoscitivas y su significado real para las metas de una actividad dada.

Para A. V. Krutetsky (1989) citado por López González, L. (2014) los intereses son *“la dirección cognoscitiva activa del hombre a tal o cual objeto, fenómeno o actividad, vinculada con la actitud emocional positiva hacia ellos”* (p.65). Él los distingue por su contenido, envergadura, profundidad, estabilidad y efectividad.

En ambos autores se puede encontrar una sólida tendencia hacia lo cognoscitivo, que se vincula a lo emocional cuando de intereses se trata.

Desde la perspectiva de esta investigación se coincide con las concepciones de González Rodríguez, N. y Fernández Díaz, A. (2006), quien los define como *“formaciones psicológicas particulares que orientan la relación afectiva del hombre hacia el conocimiento de determinados hechos, objetos o fenómenos”*. (p.23)

Se aclara que, aunque en ellos predomine la unidad entre lo afectivo y lo cognoscitivo, prevalece en su orientación lo afectivo, por lo que constituye una

formación motivacional. Ella los distingue por su contenido (cultural, profesional, deportivo, científico). Para ella la importancia de los intereses radica en que, si el sujeto posee intereses sólidos y estables hacia una actividad, desarrollará un mayor nivel de ejecución en la misma, evidenciándose de esta forma la unidad de lo cognitivo y lo afectivo en la regulación de la actividad.

Se coincide con los criterios de A.V. Petrovsky (1976) acerca de la importancia de la amplitud y la constancia de los intereses como rasgo distintivo en el desarrollo armónico de la personalidad. Él destaca entre una de las tareas más importante de la sociedad, la formación de intereses “serios” y de “contenido”, que estimulen la actividad cognoscitiva del individuo. Por lo que prestar atención al trabajo comunitario desde la práctica del ejercicio físico con fines recreativos resulte novedoso.

2.1.5.- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad

El trabajo comunitario tiene como objetivo principal, fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que se expresa, para de esta forma consolidar el proyecto cubano de desarrollo socialista, mediante la cohesión de los esfuerzos de todos para lograr el mejor aprovechamiento de las potencialidades de la comunidad.

Se lleva a organizar y movilizar a la comunidad y se propicia su participación en la identificación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas y respuestas a necesidades de la propia comunidad, el mejoramiento de la calidad de vida, del progreso propio y de la sociedad en general, a partir de sus propios recursos materiales y humanos-físicos y espirituales.

El desarrollo de relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus integrantes, entre diferentes comunidades y entre la comunidad y la sociedad. El trabajo comunitario se convierte en un eslabón importante para mejorar valores como el colectivismo y la democracia social y constituye un freno a las tendencias individualistas y utilitarias. Fortalecer el sentimiento de identidad cultural como vía de valoración y apropiación de lo universal, lo nacional y lo local, frente a las tendencias globalizadoras.

Por lo que facilitar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad, favorece la comprensión y explicación crítica de la situación actual y perspectiva de su comunidad y del país, así como la importancia del papel de cada uno en su desarrollo.

El trabajo comunitario comprende tres fases:

- Diagnóstico
- Diseño de las acciones
- Validación por especialistas

Este plan de actividades físico-recreativas que se diseña para los adultos con poca participación en las actividades de recreación de su asentamiento, permite identificar el potencial humano y material con que se cuenta. Es el punto de partida para la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación realizada y para dar un orden de prioridad a las actividades a desarrollar, además, facilita la organización y el ordenamiento en el tiempo de estas.

2.2. Fundamentos metodológicos que sustentan el estudio

2.2.1.- Tipo de estudio y diseño de investigación

Al realizar una investigación que responde al paradigma cualitativo se afrontan una gran cantidad de retos, y para la investigación que se presenta se evidencian dos metas fundamentales; la primera estaría constituida por la interpretación de forma científica de los elementos subjetivos que giran en torno al objeto de estudio: el proceso de atención del adulto mayor; y como segunda meta, la gran cantidad de elementos que integran la lógica científica de la investigación.

Se evidencia también la relación existente entre el objeto de investigación y los métodos que se seleccionan para realizar el trabajo de campo y que por ende respondan a los modelos de paradigmas que se utilizan con la intención de lograr una fundamentación metodológica idónea donde se evidencia un estudio de tipo transversal que permite realizar el estudio para evaluar la participación de los adultos en las actividades de recreación.

2.2.2.- Muestra y tipo de muestreo

La muestra que se presenta responde a 63 adultos: 27 mujeres y 36 hombres del asentamiento Caleta Muñoz perteneciente al consejo popular Camilo Cienfuegos municipio de Cumanayagua.

Es de tipo no probabilística intencional, porque se “logra obtener los casos que interesan al investigador y que ofrecen una riqueza para la recolección y el análisis de los datos.” (Hernández, et al., 2010, p. 565)

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron: ser adulto, vivir en la localidad de Caleta Muñoz y estar dispuesto a cooperar con la investigación.

2.2.3.- Métodos del nivel teórico, empírico, matemáticos y estadísticos que se aplicaron en la investigación

2.2.3.1- Métodos del nivel teórico

Para elaborar los presupuestos teóricos de la investigación se tuvo en cuenta la utilización de métodos del nivel teórico que permitieron realizar una profunda revisión bibliográfica, documental y normativa para abordar la problemática relacionada con la poca participación de los adultos en las actividades de recreación que se hacen en el asentamiento de Caleta Muñoz. Entre estos se pueden citar:

Inducción-Deducción: este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico-Lógico: permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico que se trata, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Análisis-Síntesis: en el presente estudio, el análisis nos permitió estudiar de manera profunda la teoría acerca de los beneficios de la actividad física para los adultos, además de la práctica de ejercicios físicos con fines recreativos de acuerdo a las motivaciones de cada persona. La síntesis por su parte, consistió en la búsqueda de integración que amerita dicha atención, entre especialistas de distintas áreas del conocimiento.

2.2.3.2- Métodos del nivel empírico ¡Error! Marcador no definido.

Otro aspecto importante en el proceso investigativo se determina por los métodos empíricos que se emplean durante las distintas etapas del proceso. Para la recopilación de datos se aplicaron un conjunto de técnicas empíricas que aportan la científicidad, tal es el caso de:

Revisión documental (anexo # 1): para la recolección de la información se revisaron trabajos de investigación, artículos y publicaciones sobre el objeto de estudio.

Las entrevistas dieron la oportunidad al autor de socializar e interrelacionarse tanto con los líderes de la comunidad como con los familiares de los adultos mayores además de que se logró concretar un conjunto de informaciones a nivel personal y colectivo.

La encuesta, se utilizó para cumplimentar los objetivos 1 y 2, se diseñó una estructura que implemente como técnica el interrogatorio que reconoce la información que caracteriza a la muestra seleccionada.

Criterio de especialistas: Se aplicó una encuesta con el objetivo de valorar la viabilidad del plan de actividades físico-recreativas que se diseña para que contribuya a mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz en la recreación.

2.2.3.3- Métodos matemáticos y estadísticos

Los datos que se obtuvieron de la aplicación de los instrumentos se procesaron en el paquete estadístico SPSS 20.0 (Statistic Paket for Social Science), utilizándose el cálculo porcentual.

El método de valoración por especialistas se utiliza para valorar la factibilidad, aplicabilidad y viabilidad del plan que se diseña a partir de las características que estos cumplen al ser identificados por el investigador y responde a los intereses del estudio.

Para el análisis de los criterios que aportaron los especialistas se utilizó la técnica de grupo nominal que se empleó para facilitar la generación de ideas y el análisis de problemas y *“lograr un consenso rápido con relación a cuestiones, problemas, soluciones o proyectos. Permite producir y priorizar un amplio número de elementos.”* (Delbecq, & Van de Ven, 2019, citado por Montes de Oca Montes de Oca, 2021, p. 1) Se desarrolla a partir de 6 puntos fundamentales que proponen los autores mencionados: definir ideas; generar ideas; registrar ideas; clarificar ideas; hacer la selección y determinar la prioridad.

2.3- Análisis de los resultados

2.3.1- Resultados del diagnóstico

A partir de este momento se muestra el análisis que se realizó para exponer de forma clara, coherente y precisa la información que se obtuvo de los instrumentos que se aplicaron durante el periodo de inserción en el escenario de investigación.

Para la investigación se entrevistaron profesionales de cultura y el INDER que atienden la comunidad con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a la poca participación de los adultos en la recreación física de la comunidad.

Algunos de los resultados que se evidencian en esta es que 5 profesionales manifiesta que la participación de los adultos a las actividades que se ofertan en la recreación de la comunidad es mala, de igual forma la motivación y la situación demográfica ya que no se explotan los medios de difusión masiva y no se realiza un trabajo casa a casa porque las distancia son grandes en este asentamiento, por lo que los 5 plantean que la organización y la divulgación carecen de organización puesto que no se involucran los factores de la comunidad.

Los datos que se expresan de forma cualitativa con anterioridad se puede constatar en el gráfico 1

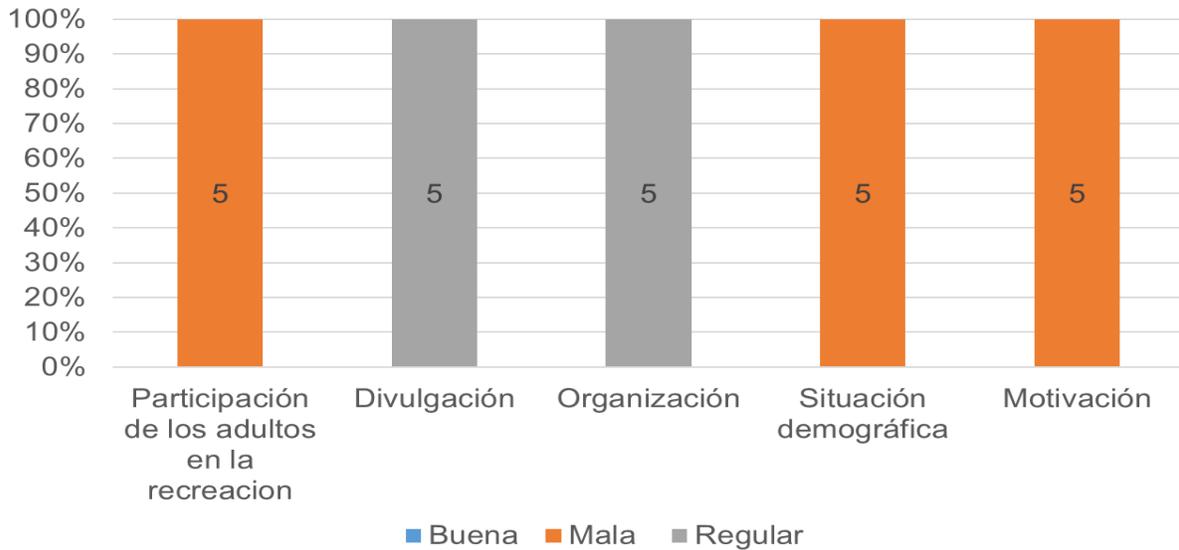


Gráfico 1: Entrevista a profesionales de Cultura y el INDER

Por otra parte, los resultados de la encuesta (anexo 4) aplicada a los adultos exponen que a estos no les gustan las actividades que se ofertan, solo 30 plantean que se divulgan las actividades en el área y los 63 expresan en la encuesta no están a gusto con el horario que se planifican y plantean que no hay sistematicidad en la realización de las mismas.

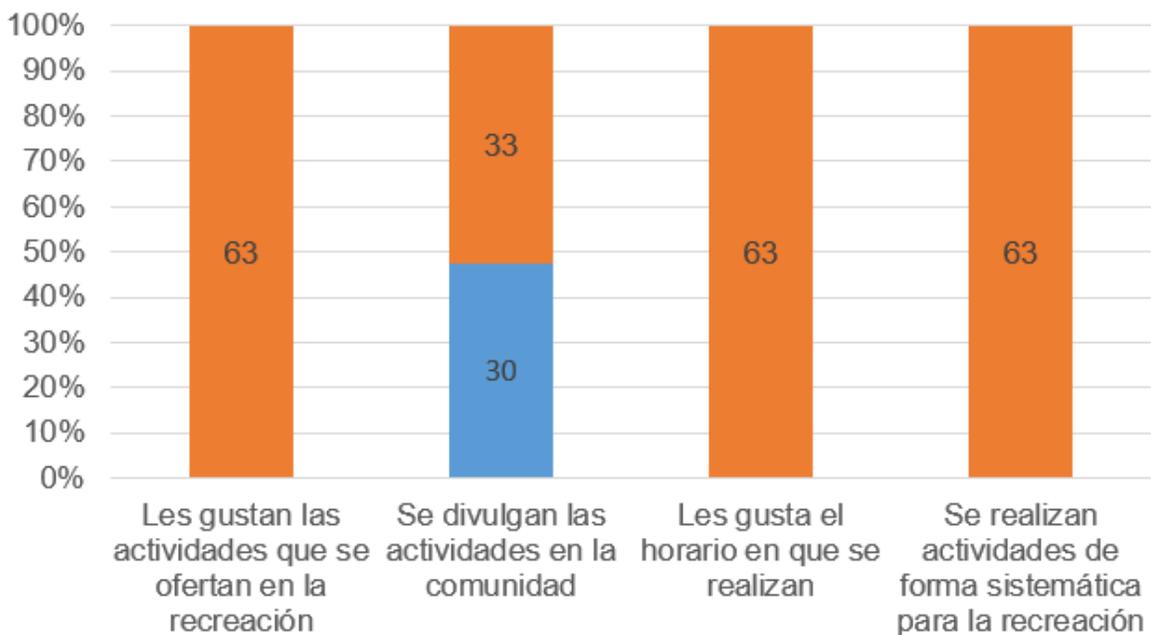


Gráfico 2: Encuesta a los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos.

Con respecto a la pregunta que se relaciona con las actividades que prefieren que se realicen, dicen que les gustaría realizar competencia de Fútbol, Voleibol, Béisbol, encuentros de dominó y dama y los resultados se constatan en el gráfico 3 que a continuación se muestra.

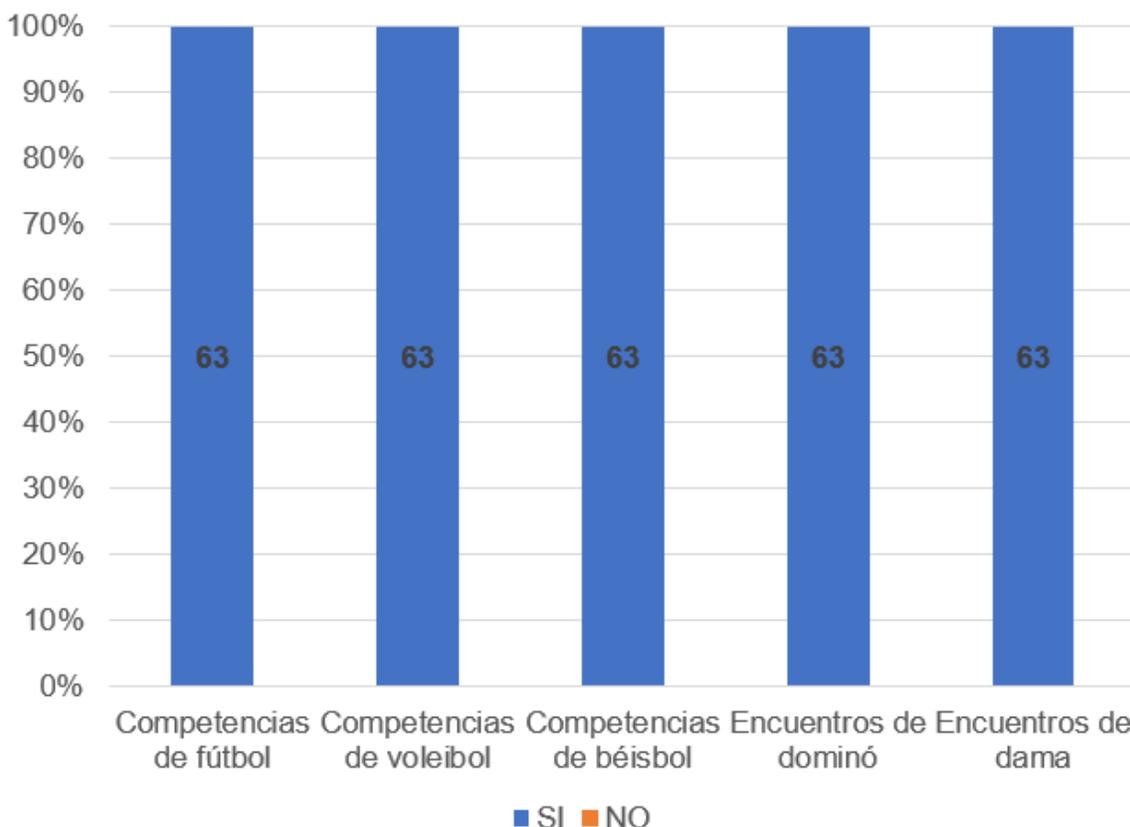


Gráfico 3: Actividades de preferencias para el adulto en la comunidad.

2.3.2- Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos en la recreación ¡Error! Marcador no definido.

El Plan de actividades físico-recreativas se diseña con el fin mejorar la participación del adulto del asentamiento “Caleta Muñoz” del Consejo Popular Camilo Cienfuegos en la recreación a partir de ofertas de actividades que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población de adultos y de los que padezcan enfermedades no

transmisibles, se crean espacios en la comunidad para aumentar el control y proporciona los medios necesarios para mejorar su salud

El objetivo general del Plan de actividades físico-recreativa es mejorar la participación del adulto del asentamiento “Caleta Muñoz” del consejo popular Camilo Cienfuegos en la recreación.

Los objetivos específicos de este plan serían:

1. Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.
2. Incorporar, a los adultos a la práctica del ejercicio físico sistemático y demás actividades, deportivas recreativas.

El tiempo de duración del plan se proyecta para tres meses (septiembre, octubre, noviembre)

Diagrama del plan:

- Acciones
- Hora
- Lugar
- Fecha
- Responsable
- Ejecutor

No.	Acciones	Hora	Lugar	Fecha	Responsable	Ejecuta
1	Festival de tracción de la sogá	8.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
2	Competencia de Futbol	9.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
3	Caminata	8.00 am	Según decisión del grupo	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
4	Encuentro de domino	9.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
5	Encuentro de dama	8.00 am	Según decisión del grupo	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
6	Competencia de Voleibol	8.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos

7	Bailoterapia	8.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
8	Carrera de orientación	9.00 am	Círculo Social	Quincenal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
9	Competencia de Baile	8.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos
10	Competencia de Béisbol	9.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos

2.3.3- Validación por especialistas del plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos en la recreación

En este trabajo se utilizó para la validación de las acciones diseñadas, el criterio de especialistas, este proceso se realiza mediante diferentes etapas que a continuación se dan a conocer:

Etapas y tareas del proceso de validación:

- 1 Primera etapa: Selección de los especialistas.
- 2 Segunda etapa: Elaboración y aplicación de la encuesta.
- 3 Tercera etapa: Procesamiento de los resultados de la encuesta.

Para transmitir una valoración de la propuesta de acciones se tuvieron en cuenta los siguientes criterios para la selección de los especialistas:

- Años de experiencia como profesores y buenos resultados durante su trayectoria laboral.
- Idoneidad en el Instituto Nacional de Deporte y Recreación.
- Creatividad en la impartición de sus clases.
- Disposición para participar en la validación.
- Capacidad de análisis y pensamiento lógico.
- Espíritu colectivista y autocrítico.

Selección de los especialistas.

Los especialistas fueron seleccionados entre aquellos profesionales Licenciados en Cultura Física o Máster en la Actividad Física en la Comunidad con sólidos conocimientos sobre la recreación, con experiencia en el trabajo comunitario, que tuvieran como mínimo 5 años de experiencia, con preparación profesional y sentido

de responsabilidad, espíritu colectivista, autocrítico y disposición para colaborar en el proceso.

Al elegir los especialistas según estas características se propicia la obtención de resultados con calidad, junto a otros aspectos propios de ellos como son: sinceridad, honestidad, seriedad y otras cualidades en este sentido, que hace que las opiniones que brinden sean confiables y válidas para el objetivo que se quiere lograr con la aplicación del método.

Luego se fue a la búsqueda de información de los especialistas, se utilizó una guía para que ellos fueran lo más objetivos al valorar el proceso de implementación de la propuesta de actividades para el adulto mayor.

Los indicadores que se tuvieron en cuenta para ser evaluados con los especialistas se relacionan con los indicadores que se desean medir en la propuesta de actividades.

El grupo de especialistas, integrado por 9 personas, quedó conformado por: (5) Máster metodólogos de cultura física y de la Dirección Municipal de Deporte con experiencia y con dominio en la actividad, (2) licenciados del deporte profesores con experiencia y con dominio del trabajo con el adulto mayor, (2) licenciados en el área de salud: el médico y la enfermera del consultorio.

Se planifican y ejecutan dos sesiones de trabajo con los especialistas, con duración de 45 minutos cada una.

En la primera sesión, se les explican los propósitos de la investigación que se realiza, se da la posibilidad de que los especialistas conozcan en qué consiste el plan de actividades y qué objetivos se persiguen con la misma, después se entrega una encuesta que tiene como objetivo que los especialistas ofrezcan su opinión fundamentada sobre su aplicación que constituye el resultado principal de este estudio.

2.3.3.1- Análisis de cómo fueron valorados los indicadores por los especialistas

En este sentido, al tener en cuenta los resultados que se obtuvieron una vez que se aplicó el instrumento a los especialistas (anexo 4), un total de 8 evaluaron de muy adecuado la estructura de la propuesta de actividades elaborada, los mismos

refieren que es de fácil razonamiento y preciso en cuanto al actuar de quien intenta ponerlo en práctica y responde a los objetivos propuestos, lo que representa el 88.8 % del total y 1 especialistas (11,2%) de los encuestados manifiestan este aspecto como adecuado.

Como se puede apreciar en el indicador que se relaciona con los contenidos de la propuesta de actividades elaborada, 8 de los especialistas lo evalúan de muy adecuado (88.8%) y lo consideran efectivo para la dirección del trabajo con el adulto, 2 especialistas (11.2%) lo evalúa como adecuado.

En cuanto a la novedad y actualidad, el 88.8% lo evalúa de muy adecuado y resulta ser diferente a otras propuestas, además de que ayudará el plan de actividades físico-recreativas a mejorar la participación de los adultos del asentamiento Caleta Muñoz y el 11.2% lo evalúa de adecuado.

Resulta necesario destacar con relación a la factibilidad de la propuesta de acciones los especialistas que evaluaron de muy adecuado este aspecto, fueron los 10 entrevistados, de ellos el 88.8% consideran que posee aplicabilidad para la población a la que se dirige y las actividades se ajustan a las necesidades reales de incorporación del adulto a las actividades de la recreación y dos entrevistados refieren que es adecuado para un 11.2%.

De forma general, estos resultados se evidencian en la gráfica 4 donde se muestran los resultados sobre validez de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas diseñada, que ayudará a mejorar la participación de los adultos del asentamiento en la recreación.

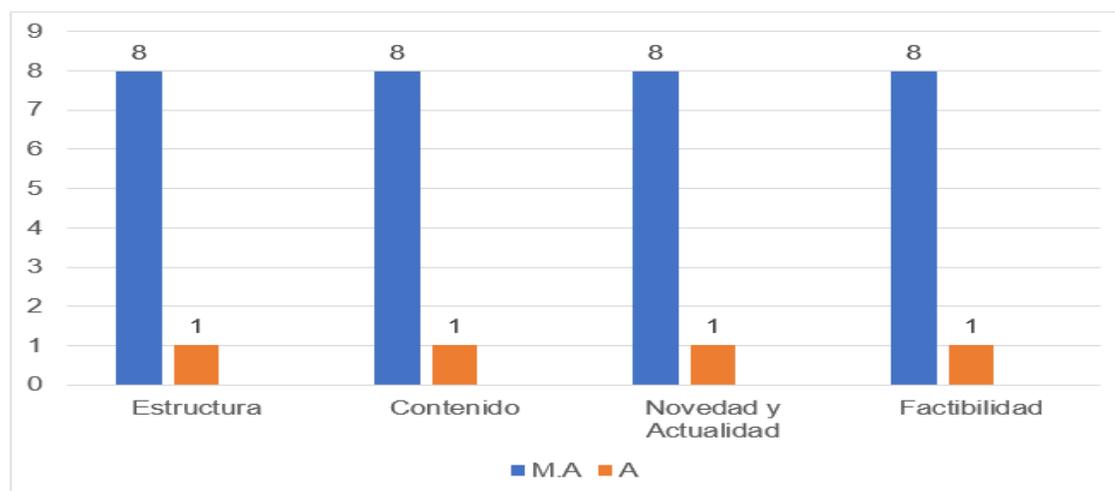


Gráfico 5: Validación por criterio de especialistas.

3 – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3 1– CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos relacionados con el proceso de recreación física de los adultos del Consejo Popular Camilo Cienfuegos, asentamiento Caleta Muñoz del municipio Cumanayagua justifica la necesidad de buscar nuevas vías para vincular al adulto a la recreación mediante las actividades físico recreativas.

El diagnóstico realizado posibilitó a la investigadora hacer una valoración en torno al estado actual de la poca participación del adulto en las actividades de recreación; donde se identificó que hay motivaciones, que, como parte de un proceso dinámico, influyen en los estímulos que se hacen por el personal del INDER y de Cultura

Se elaboró el Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la participación del adulto del asentamiento Caleta Muñoz del Consejo Popular Camilo Cienfuegos en las actividades de recreación.

Los especialistas consideran que las actividades diseñadas están en correspondencia con las necesidades y objetivos de los adultos, es aplicable y tiene calidad por lo que contribuye a elevar la participación de los adultos en las actividades recreativas en el asentamiento Caleta Muñoz del Consejo Popular Camilo Cienfuegos.

3.2 –RECOMENDACIONES¡Error! Marcador no definido.

- 1- Divulgar el plan en todo el Asentamiento
- 2- Aplicar el plan en el verano del 2023
- 3- Explorar nuevas formas de utilización del tiempo libre que tengan en cuenta otras ramas de la vida social del individuo.

REFERENCIAS

- Ballesteros, M. S. & Freidin, B. (2021) Determinantes sociales asociados a la actividad física recreativa y el cuidado de la salud. Estudio en la República Argentina en 2009 y 2018. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(276), 2-19. Internet <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2804/1396?inline=1>
- Barroso, G.; Calero, S. & Sánchez, B. (2016) *Evaluación Ex ante de proyectos: Gestión integrada de organizaciones de Actividad Física y Deporte* Quito. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Diez-Roux, A. & Mair, C. (2010) Neighborhoods and health. *Ann N Y Acad Sci*, 1186, p.125–145. <http://hdl.handle.net/2027.42/78378>
- Esquivel, V. (2011) *La economía del cuidado en América latina: Poniendo a los cuidados en el centro de la agenda*. http://www.americalatinagenera.org/es/documentos/Atando_Cabos.pdf
- Freidin, B.; Wilner, A.; Ballesteros, M. S. & Krause, M. (2018) *Salud, riesgo ambiental y territorio: Experiencias de mujeres de un barrio de clase popular en el conurbano norte de Buenos Aires*. Editorial Teseo.
- Fox, K. R. & Hillsdon, M. (2007) Physical activity and obesity. *Obesity reviews*, 8(1), 115-121.
- González Rey, Fernando. (1982) *Algunas cuestiones de desarrollo moral de la personalidad*. Pueblo y Educación.
- González Rodríguez, N. & Fernández Díaz, A. (2006). *Trabajo Comunitario. Selección de lecturas*. Félix Varela.
- González Serra, D. J. (1985) *Teoría de la Motivación y Práctica Profesional*. Pueblo y Educación.
- Hall, C. M. & Page, S. J. (2014) *The geography of tourism and recreation: Environment, place and space*. Routledge.
- López González, L. (2014) *Plan de actividades recreativas para potenciar la participación del adulto mayor al círculo de abuelo del consultorio 16*. (Tesis

de Maestría). Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte Piti Fajardo.

Menéndez, E. (2009) *De sujetos, saberes y estructuras: introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva.*

Miranda Jiménez, D. (2012). *Acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino del consultorio médico 33 de Manicaragua.* (Tesis de Diploma). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero” Villa Clara

Montes de Oca Montes de Oca, I. J. (2021). *Estrategia con apoyo familiar para la integración al círculo de abuelos de los adultos mayores.* (Tesis de Maestría). Universidad de Cienfuegos

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019) *Inactividad física: un problema de salud pública mundial.*
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Ortiz-Hernández, L. (2005) Disparidad en la disponibilidad de infraestructura para la actividad física deportiva en los municipios de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 6(4). <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/154>

Parra, D. C.; McKenzie, T. L., Ribeiro, I. C.; Ferreira Hino, A. A.; Dreisinger, M.; Coniglio, K.; Munk, M.; Brownson, R. C.; Pratt, M.; Hoehner, C. M. & Simoes, E. J. (2010) Assessing physical activity in public parks in Brazil using systematic observation. *Am J Public Health*, 100(8), 1420-1426. Internet <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.181230>

Pérez Meneses, N. (2004) *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local.* (Trabajo de Diploma.) Universidad Agraria “Fructuoso Rodríguez Pérez”

Petrovsky, A. V. (1978). *Psicología General.* Pueblo y Educación

Pont Geis, P. & col (2008) *Plan integral de promoción de deporte y actividad física. Actividad Física y Deporte en Personas Mayores.*
<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/1432>

- Puig Barata, N., & Mosquera, M. J. (2017). *Edad y deporte*. En: M. García Ferrando, N. Puig Barata, F. Lagardera Otero, R. Llopis Goig, & A. Vilanova Soler. *Sociología del deporte*. Alianza.
- Phelan, J. C.; Link, B. G. & Tehranifar, P. (2010) Social Conditions as Fundamental Causes of Health Inequalities; Theory, Evidence, and Policy Implications. *J Health Soc Behav*, 51, 28-40. <https://doi.org/10.1177%2F0022146510383498>
- Rodríguez, Á.; Páez, R.; Altamirano, E.; Paguay, F.; Rodríguez, J. & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), p.1-12.
- Rubistein, S. L. (1969). *Principios de Psicología General*. Revolucionaria
- Samitz, G.; Egger, M. & Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose–response meta-analysis of cohort studies. *Int J Epidemiol*, 30, 1382-1400. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr112>
- Socarrás, S.; Bolet, M. & Lara, R. (2010) Vínculo universidad-sociedad a través de la percepción de médicos y pacientes diabéticos sobre su enfermedad. *Educación Médica Superior*, 24(3), 290-299.
- Valdebenito Mardones, M. A. (2017) *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de Tomé* (Tesis de Medicina) Universidad Católica de la Santísima Concepción
- Vigotsky L. S. (1989) *Obras Completas*. Pueblo y Educación
- WHO (2018) *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>

ANEXOS

Anexo 1: Guía del análisis de documentos

Objetivo: Verificar la información relacionada con la recreación física en el adulto.

Nombre del documento	Tipo y alcance del documento	Objetivos
Diagnóstico comunitario del asentamiento Caleta Muños	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance territorial.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características históricas y socioculturales de la recreación del adulto en la comunidad. - .
Programa de la Actividad Física del adultor	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance local.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar las particularidades específicas de este grupo etario dentro del asentamiento Caleta Muños.
Registros del profesor	De Proyección comunitaria a corto plazo y de alcance local.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el grado de incorporación del adulto a la Recreación en el área.
Notas de campo de los encuentros	No oficial, a corto plazo y alcance grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Compilar las memorias del proceso de creación de los encuentros para constatar resultados. - Analizar la información recopilada por esta vía para determinar elementos significativos que contribuyan a la mejora continua del proceso

Anexo 2: Guía de entrevista a los profesionales del INDER Y Cultura que atienden la comunidad

Objetivo: Constatar el estado del interés por la participación en las actividades de la recreación del adulto del asentamiento Caleta Muños.

1. ¿Cómo se ha comportado tradicionalmente la participación de los adultos en la comunidad?
2. ¿Considera que la divulgación de las actividades de la recreación en el asentamiento es buena, mala o regular?
3. ¿Cree que la organización de la recreación en el asentamiento es buena, mala, regular?
4. ¿Entiende que la situación demográfica del asentamiento para el desarrollo de la recreación es buena, mala, regular?
5. ¿La motivación de los adultos por las actividades de la recreación en el asentamiento es buena, mala, regular?

Anexo 3: Guía de encuesta al adulto del asentamiento Caleta Muñoz del consejo popular Camilo Cienfuegos.

Objetivo: Constatar organización de las actividades de recreación que se hacen en el asentamiento de Caleta Muñoz.

1. ¿Les gustan las actividades que se ofertan en la recreación?
SI NO
2. ¿Se divulgan las actividades en la comunidad?
3. ¿Considera que el horario en que se panifican las actividades es correcto?
SI NO
4. ¿Se realizan actividades de forma sistemática para la recreación?
SI NO
5. ¿Qué actividades le gustaría se realizarán con más frecuencia?

Anexo 4: Encuesta a especialistas

Objetivos: Valorar el plan de actividades físico-recreativas para los adultos del asentamiento. Caleta Muñoz

Datos personales del encuestado:

Título:

Categoría docente:

Nivel de escolaridad:

Centro de trabajo:

Años de experiencia:

Cargo que ocupa:

Compañero (a): Teniendo en cuenta su experiencia, su preparación profesional y su sentido de responsabilidad; necesitamos su cooperación para valorar el Plan de actividades físico recreativas para los adultos del Asentamiento, necesitamos evalúe, utilizando la escala que se propone según los aspectos que relacionamos a continuación.

- 1) ¿La estructura de Plan de actividades físico recreativas para los adultos del Asentamiento responde a los objetivos propuestos?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 2) ¿Usted considera que el plan de actividades físico recreativas para los adultos del Asentamiento es efectiva para el trabajo con el adulto mayor ?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 3) ¿El Plan de actividades físico recreativas para los adultos del Asentamiento constituyen una vía novedosa para lograr la participación?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 4) ¿ Plan de actividades físico recreativas para los adultos del Asentamiento son factibles y se ajusta a las necesidades reales de participación?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

5) Otros criterios

6) Ud. debe resumir sus criterios en la siguiente tabla:

Criterios para valorar el plan de actividades físico-recreativas para los adultos del Asentamiento	Escala valorativa		
	M.A.	A	P.A
Estructura			
Contenidos			
Novedad y actualidad			
Factibilidad			

Leyenda:

MA: Muy adecuado

A: Adecuado

PA: Poco adecuado.

Expresa cualquier opinión o sugerencia que considere necesaria.