



Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Tesis presentada en opción al título Académico de Máster en la
Actividad Física y Condición Física Saludable en el Adulto
Mayor

La actividad físico recreativa en las relaciones
intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes

Autor: Solangel Morera Núñez

Tutor: Dr. C. María Rosa Núñez González. Profesor Titular

Cienfuegos, 2022

SINTESIS

La actividad físico recreativa en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes es la investigación que se presenta con el objetivo de elaborar una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas que contribuya a las relaciones intergeneracionales de los adultos que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, fortaleciéndose el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI); en ese interés se emplearon métodos de investigación para la conformación de un diagnóstico que corroboró el problema científico y facilitó la presentación del resultado. La contribución práctica está dada en la Estrategia estructurada en fases y acciones. La novedad científica reconoce que la Estrategia se distingue de otras propuestas a partir de los supuestos que emanen en su fundamentación teórica y práctica. Los resultados avalan la transformación en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, desde el soporte es las actividades físico recreativas, mostrándose la contribución al fortalecimiento del proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI) y el cumplimiento de las políticas para la atención a adultos mayores en Cuba, dirigidas a una longevidad satisfactoria.

ÍNDICE

	Contenidos	Pág.
	Síntesis	
	INTRODUCCIÓN	
	CAPÍTULO I. LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN EL FOMENTO DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES	
1.1		
1.2		
1.3		
	CAPITULO II. ESTRATEGIA: ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES	
2.1	Diagnóstico de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi	
2.2	Presentación de la Estrategia	
	CAPÍTULO III. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ESTRATEGIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN POS DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES	
3.1	Valoración de los resultados de la Estrategia por especialistas	
3.2	Resultados en la implementación práctica de la Estrategia	
	CONCLUSIONES	
	RECOMENDACIONES	
	REFRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La Organización de Naciones Unidas (ONU), en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento publicó un informe reconoce la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particularidades de los mayores y los jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones; ratificando esa idea en declaraciones posteriores asociada a las actividades físico recreativas y las relaciones sociales: ONU (2004, 2014).

En correspondencia con esa idea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017); asumen que sólo se podrá afrontar el reto de un envejecimiento exitoso cuando se asuman comportamientos para un envejecimiento activo; y para ello, entre otras ideas, promueve las relaciones intergeneracionales, desde las cuales se favorece la participación en dinámicas y temas sociales y culturales, que permiten el diálogo, el intercambio y la reflexión a nivel familiar, organizacional y social.

Así, el tema de las relaciones intergeneracionales, ocupó espacios de reflexión y debate entre investigadores internacionales: Bermejo (2010); Belando (2015) y Cortes (2016); quienes apuntaron la importancia de modelos de Programas intergeneracionales, que una vez puestos en práctica demostraron la validez de dichas relaciones para fomentar la participación de los adultos mayores; entre estos Programas se mencionan: personas mayores que actúan como mentores, tutores, o cuidadores de generaciones que les siguen, o por el contrario estas generaciones ayudan a esas personas, en actividades conjuntas y de prestación de servicios a otros. Resulta significativo como autores internacionales ponderan a ambas generaciones como beneficiarias de las sinergias que se producen entre ellos y como el dar y el recibir les permite aprendizajes mutuos, imperando para ello el respeto a las filosofías que cada generación establece según su tiempo y los adelantos científico técnicos que tienen lugar; idea que comparten autores como: Canedo & García (2015); Cortes (2016); Batista (2016); Jiménez (2017).

Luego, el tema de las relaciones intergeneracionales es objeto de análisis desde diferentes disciplinas; para la sociología, la organización social se ve reflejada en las

relaciones existentes entre las distintas generaciones, analizando la influencia que tiene cada grupo generacional en la sociedad; en la perspectiva política, las interrelaciones que se producen entre las diferentes generaciones conducen a la solidaridad, la igualdad o el conflicto, aspectos reconocidos por autores como: Balseca & Chiliquinga (2016); Castro (2017).

En Cuba varios investigadores presentan doctrinas sobre la importancia y efectividad de las relaciones intergeneracionales: Iglesias (2009); Guilarte (2015); Fraga, et al., (2016); en sus planteamientos aluden a como se favorece la participación de las personas de diferentes generaciones en actividades familiares y sociales, pues en ello se producen diálogos, reflexiones y aprendizajes, asistiéndose a consensos de participación, cooperación y colaboración.

Luego, en Cuba se identifica una realidad, reconocida en el Anuario Demográfico (2018), que alude a un aproximado de 11 209 628 habitantes, con una tasa anual de crecimiento negativa (-1,0 por cada mil habitantes); y el grado de envejecimiento de la población es de 20,4%, cifra que viene aumentando aceleradamente desde el año 2005; resultado de este comportamiento es la puesta en práctica de un grupo de políticas y servicios dirigidos al bienestar de la población y a la elevación de su calidad y esperanza de vida, donde el adulto mayor se convierte en el centro de atención de políticas gubernamentales (ONEI, 2019).

En ese sentido, el Estado cubano prioriza Programas nacionales para atender a la población envejecida a través de los Ministerios: de Salud Pública (MINSAP), Educación (MINED), Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER), Educación Superior (MES) y Trabajo y la Seguridad Social (MTSS), entre otros, aprobándose políticas en la Constitución de la Republica (2019); los Lineamientos del PCC (2016 al 2021), y el Código de las familias cubanas, pendiente a referendo (2022) que benefician a los adultos mayores.

Esta dinámica de población reconoce que la esperanza de vida sobrepasa los 78 años de edad, siendo de 80,4 % en el caso de las mujeres; situación que corrobora las condiciones demográficas como resultado de un proceso socioeconómico, histórico y cultural, la cual tiene una marcada incidencia en la composición por edades de la población y las necesidades de establecer relaciones entre diferentes generaciones;

cuando hoy en Cuba, la realidad muestra que existen más adultos mayores que generaciones que les siguen (CEPAL, 2018).

En interés de mostrar resultados que ilustren la importancia de las relaciones intergeneracionales y sus interacciones, se revisaron investigaciones que aluden a las ventajas de dichas relaciones y en los cuales priman doctrinas que refieren la investigación social y educacional: Fariñas (2018); Pozzo (2019); Díaz, Pérez & Ortega (2020); en ese sentido se corroboraron antecedentes que constituyen soporte teórico práctico para la presentación de este proyecto y desde las cuales fue posible el entendimiento de las dinámicas intergeneracionales y sus interrelaciones hasta la actualidad, fundamentadas en la recreación física y la educación para la salud.

Así, desde 1959, se pone de manifiesto en Cuba, una voluntad de cubrir las necesidades de cuidado de los adultos mayores, siendo la dimensión organizativo-institucional una de las más complejas por sus impactos sociales, multiplicándose las Casas de abuelos y Hogares de ancianos, que contemplan tanto servicios ambulantes como internos, aunque aún no logran cubrir las necesidades y demandas; además se promocionaron otras vías como: la atención de las organizaciones de masas (CDR, FMC) y las Cátedras de los adultos mayores (CUAM) en las Universidades y Centros Universitarios Municipales, entre otros; idea que comparten Iglesias (2009); Delgado & Calero (2017); Fariñas (2018).

Además, con la intención de promover las relaciones entre diferentes generaciones, el Ministerio de educación (MINED) y el Ministerio de Educación Superior (MES) promueven la consolidación de los Proyectos educativos institucionales (PEI); en sus centros; entiéndase, según Cabrera, Alpizar & Núñez (2018); que PEI es la estrategia que modela cómo debe ser la institución educativa al cabo de un período de tiempo para cumplir su misión social y el camino para lograrlo, posibilitando un clima democrático y participativo, en el que se integran todas las aspiraciones en cuanto a la educación de los niños, adolescentes y jóvenes, y las actividades para lograrlas que incluyen acciones para la atención a las relaciones intergeneracionales con los adultos mayores.

Velázquez (2015) plantea que en los momentos actuales la escuela cubana necesita de un PEI que permita la elaboración del currículo escolar a partir de las estrategias

que se tracen para dar cumplimiento al fin y los objetivos generales del nivel y para su encargo social; de forma participativa y articuladora de todas las potencialidades intra-escolares, extraescolares y comunitarias, que incluyen aspectos como la recreación física y la educación para la salud articulada a las políticas demográficas y de atención a los adultos mayores.

En las definiciones anteriores se logra establecer la importancia del PEI y se determinaron como sus rasgos esenciales: su sustento en el diagnóstico, la participación de los diferentes factores que interactúan en y con la comunidad, dirigido a lograr cambios positivos en dicha institución, lo cual permitirá asumir las exigencias de la sociedad actual; y en ello, se otorga a las relaciones intergeneracionales un lugar especial, por su contribución en la formación de las nuevas generaciones bajo principios y valores de la sociedad socialista cubana: Cabrera, Alpizar & Núñez (2018). Así, se consideró las actividades físico recreativas puede contribuir al establecimiento de relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; y dichas relaciones pueden ser utilizadas para generar nuevas ideas y proyectos, aprovechando las potencialidades que ofrece la articulación entre las escuelas y las Instituciones de la salud que acogen a los adultos mayores, provocando una sinergia que articule valores, conocimientos y nuevas prácticas educativas, en las que se involucre la participación social y comunitaria.

Esa perspectiva centró el análisis de la idea inicial que conlleva a la presentación de este proyecto de investigación, y consideró que el Proyecto educativo institucional tiene debilidades manifiestas en la realización de actividades conjuntas entre adultos mayores y adolescentes; dichas debilidades pueden mitigarse a través de las actividades físico recreativas; entre otras se identifican:

- Los vínculos entre los Organismos INDER, Salud y Educación, en pos de aprovechar las potencialidades del ejercicio físico.
- La convocatoria para establecer adecuadas relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
- La atención a temáticas que permitan la comunicación intergeneracional y el aprovechamiento de sus bondades como: la recreación física, entre otras.

- La concepción de actividades físico recreativas que permitan las relaciones intergeneracionales de forma integral, flexible, participativa y contextualizada.
- El análisis crítico de la realidad, que evidencia como prevalece un pensamiento rígido, esquemático e irreflexivo, que impide proyectar acciones para las relaciones intergeneracionales de los adultos que asisten a la Casa de abuelos del Consejo Popular Ariza y de los adolescentes del Centro mixto Nguyen Van Troi, aprovechando las potencialidades de las actividades físico recreativas.

Estas insuficiencias conducen al planteamiento del siguiente **problema de investigación**: ¿Cómo contribuir a las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes?

Objeto de estudio: el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI)

Campo de acción: las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.

Objetivo: Elaborar una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas que contribuya a las relaciones intergeneracionales de los adultos que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, fortaleciéndose el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI).

Idea a defender: la elaboración de una Estrategia que se fundamente en las potencialidades de las actividades físico recreativas contribuirá al fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi; fortaleciéndose el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI) y el cumplimiento de las políticas para la atención a adultos mayores en Cuba, dirigidas a una longevidad satisfactoria.

Para el cumplimiento del objetivo de la investigación se planificaron las siguientes **tareas de la investigación**:

1. Análisis de los referentes teóricos que fundamentan las potencialidades de las actividades físico recreativas para las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

2. Diagnóstico de la realidad del Proyecto educativo institucional (PEI) en cuanto a la concepción de las actividades físico recreativas, en la consolidación de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.
3. Diseño y elaboración de la Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas para el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.
4. Validación de la Estrategia por el criterio de especialistas y la implementación de las etapas en la práctica.

La muestra fue seleccionada por criterios intencional, según interés del estudio realizado y quedó conformada por 15 adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y 15 adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.

Metodología

La concepción metodológica en la investigación es la del materialismo dialéctico, y asume como criterio fundamental, la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos, en ello, se articularan métodos y técnicas de la investigación, que consideran las posturas de autores como: Behar (2008); Cortés & Iglesias (2005); Hernández, Fernández, Baptista (2010).

Para la realización de las tareas será necesario el empleo de diversos métodos de investigación:

Teóricos

- Histórico-lógico, posibilitó el estudio de los antecedentes y criterios teóricos acerca de las potencialidades de las actividades físico recreativas para las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes a nivel internacional y en Cuba.
- Analítico-sintético, facilitó el estudio de las potencialidades de las actividades físico recreativas para las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes y del comportamiento de dichas relaciones entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, para luego, elaborar el informe de investigación y llegar a las conclusiones

parciales y finales.

- Inductivo-deductivo, permitió el establecimiento de nexos entre las potencialidades de las actividades físico recreativas y su utilización a favor de las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; y facilitó la construcción de la Estrategia que se fue enriqueciendo en el desarrollo de la investigación.
- Generalización, permitió el establecimiento de los presupuestos teóricos y metodológicos de la investigación, la valoración del resultado de la Estrategia propuesta y la implementación en la práctica, así como la precisión de los referentes teóricos de la Estrategia.

Empíricos

- Análisis de documentos, posibilitó la interpretación de la información necesaria, para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al problema objeto de investigación y su campo de acción, develándose las potencialidades de las actividades físico recreativas para lograr las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
- Observación, se empleó para la obtención de la información sobre los principales factores que afectan y que pueden potenciar el comportamiento de las actividades físico recreativas para el establecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.
- Entrevista: aplicada en dos guías, según interés del estudio, primera a los profesionales de salud, del INDER y Centro Mixto, y segunda a adultos mayores y adolescentes; y proporcionó las indagaciones acerca del comportamiento de las actividades físico recreativas y de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.
- Modelación, permitió la creación de una representación o modelo de la realidad, como condición previa en la elaboración de la Estrategia, como un instrumento creado para reproducir las fases, pasos y acciones, y descubrir nuevas relaciones y cualidades de la propuesta.

- Consulta a especialistas, se utilizó para la valoración y aprobación por los expertos de la Estrategia propuesta.
- Criterio del usuario, se empleó en la valoración del resultado y facilitó el reconocimiento de los usuarios respecto al resultado de la investigación.

Matemático estadístico

- Análisis porcentual, facilitó el procesamiento de los datos en números y porcentos y su representación gráfica.

La **contribución práctica** está dada por la elaboración de la Estrategia desde la fundamentación y estructura que asume en fases y acciones al considerar el Proyecto Educativo Institucional del Centro Mixto Nguyen Van Troi y la articulación con la Casa de abuelos, en pos de aprovechar las potencialidades de las actividades físico recreativas para fomentar las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, todo lo cual suma al bienestar de los adultos mayores a través de la dirección, promoción y organización de dichas actividades que contribuirán al fortalecimiento de valores, actitudes y convicciones en los participantes.

La **novedad científica** radica en la concepción de la estructura de la Estrategia, que la distingue de otras propuestas a partir de los supuestos que emanen en su fundamentación teórica y práctica, y las potencialidades de las actividades físico recreativas para fomentar las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; aspectos que fortalecieron el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI) del Centro Mixto Nguyen Van Troi, y desde la cual se defiende el supuesto de una transformación en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, cuyo soporte es las actividades físico recreativas, al posibilitar la coherencia para la participación en el diagnóstico, la elaboración de la propuesta y su validación.

CAPÍTULO I. LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN EL FOMENTO DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES

CAPÍTULO I. LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN EL FOMENTO DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES

En este capítulo se da salida a la primera tarea de la investigación con la realización de un proceso de análisis de los referentes teóricos que fundamentan las potencialidades de la actividad físico recreativa para las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, a partir de la toma de posición de la autora de la investigación quien asume las concepciones de estudio y propuestas de autores internacionales y nacionales en las concepciones del Proyecto educativo institucional, las relaciones intergeneracionales y las potencialidades de la actividad físico recreativa para las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

1.1 El proyecto educativo institucional: atención a los adultos mayores

El tema que refiere el Proyecto educativo institucional (PEI) ocupa espacios de debate científico pedagógico, en los cuales, varios investigadores develan en sus doctrinas la importancia del mismo a partir de considerar las relaciones entre la escuela, las familias, y los agentes de la comunidad. En esa intención Cabrera, Núñez y Alpizar (2017); Alonso, Morera & Núñez (2021); coinciden en la idea del PEI, observado como aquel, que engloba las estrategias que se trazan en la escuela y que permiten dar cumplimiento a su encargo social; luego, expone los valores, cultura, fines y estructura de funcionamiento de la escuela, que se articulan para conseguir sus propósitos de carácter estratégicos en función de una educación desarrolladora.

Desde esa concepción Alonso, Morera & Núñez (2021); plantean que el PEI modela cómo debe ser la escuela, las acciones precisas para un período de tiempo que le permita cumplir su misión social, a partir de la toma de decisiones de la comunidad educativa en, desde, y para la escuela y su comunidad; lo cual le imprime un signo que identifica el desarrollo de la vida de la escuela, y su esencia radica en la articulación de los objetivos y contenidos planteados en el currículo escolar, los estilos y métodos que precisan el sistema de relaciones en dependencia de las actividades planificadas y los aspectos esenciales de la organización escolar, como el horario único y el reglamento de régimen interno de la escuela, las relaciones con la familia y con otros agentes de la comunidad.

Autores como Núñez (2016); Cabrera, Núñez y Alpizar (2018); Alonso, Morera & Núñez (2021); consideran que el PEI deberá tener presente las relaciones entre las diferentes generaciones en un entramado que permita solucionar los problemas más apremiantes de la escuela, sus docentes, educandos, familias y en general de la comunidad, desde la concepción de considerar a la escuela como el centro cultural de mayor relevancia. De las consideraciones y análisis precedentes, realizados por la autora en la literatura científica, se derivaron ideas en las cuales PEI, asume características que lo identifican, más allá de un documento, y lo consideran más hacia la práctica pedagógica observado como una propuesta integradora, flexible y contextual que deviene proceso y resultado de la toma de decisiones compartidas por la comunidad educativa, a partir de una visión estratégica en su planificación fundamentada en

métodos y estilos de dirección participativos, que respondan a las prioridades y objetivos del currículo general de la escuela: Alonso, Morera & Núñez (2021).

En ese sentido el período de trabajo de un PEI deberá considerarse desde una perspectiva de proceso continuo y permanente, que integre el proceso de enseñanza aprendizaje a las problemáticas socioculturales y económico productivas del entorno de las instituciones educativas a partir del análisis de las políticas vigentes y el emprendimiento de iniciativas creadoras para llegar a las metas que se planifiquen con la utilización de formas de trabajo ágiles y productivas.

Una de las líneas de trabajo del PEI refiere las relaciones intergeneracionales y el aprovechamiento de las potencialidades de varias áreas del conocimiento para ese fin; entre esas áreas se encuentran las actividades físico recreativas como colofón en el desarrollo de la personalidad de los escolares, quienes reciben las influencias educativas desde varios escenarios, entre estos se encuentran las relaciones con los adultos mayores, expresadas a través del contexto histórico social en que se desarrolla el proceso docente educativo, las condiciones económicas, culturales y de desarrollo específicos alcanzados por la comunidad educativa, las características urbanas o rurales, al clima socio-político de la comunidad, la diversidad de intereses en los Organismos correspondientes.

Desde la óptica de este estudio se consideró por la autora que el PEI es un ente mediador en el cumplimiento de las políticas que ponderan la atención al adulto mayor en Cuba desde espacios socioeducativos; luego exige de la búsqueda de nuevos métodos de trabajo y alternativas, fundamentadas en el conocimiento científico, posición que indica una ruta para la presentación de la investigación, en la cual se estima el entramado de las complejas interrelaciones educativas y de trabajo que tienen lugar entre los diferentes agentes, desde la escuela hacia la familia, las instituciones de la comunidad, las organizaciones, y viceversa, proceso que reconoce como denominador común la satisfacción individual y social de las personas.

Además, la experiencia en la práctica pedagógica de la autora de la investigación develó que el PEI es una herramienta en la consolidación de relaciones intergeneracionales, en este caso entre adultos mayores y adolescentes, carente de una visión estratégica que considere espacios y gestione conocimientos a favor de

actividades de interés común entre estas generaciones, reconociéndose en esa sentido a las actividades físico recreativas, las cuales develan potencialidades favorecedoras para la concepción de acciones articuladas a favor de la cooperación y la colaboración entre organismos y agentes de la comunidad.

Luego, el PEI es reconocido por la autora de la investigación como un instrumento de trabajo científico, que puede ser utilizado a favor de la promoción de acciones en las cuales adultos mayores y adolescentes sean protagonistas con la expresión de relaciones participativas, creadoras, dinámicas a favor de mantener una condición saludable tanto física como mental; análisis que consideró las potencialidades de las actividades físico recreativas en ese interés particular.

Desde esa mirada al objeto de estudio de la investigación, declarado en el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI); la autora defiende la idea que supone la elaboración de una Estrategia, fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas, aspecto que será analizado posteriormente en este informe, con el interés de demostrar la necesidad del fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los adolescentes desde la concepción del Proyecto educativo institucional (PEI).

En tanto, es válido reconocer que para tales fines, en el PEI se deberá considerar una perspectiva de colaboración y cooperación entre los organismos Educación, INDER, Salud, y otros afines a la idea que se presenta, quienes asumirán la responsabilidad en el diseño de un diagnóstico participativo que revele las necesidades e intereses de adultos mayores y adolescentes desde dos direcciones: las relaciones intergeneracionales y las potencialidades de las actividades físico recreativas para lograrlas.

1.2 Las relaciones intergeneracionales en el proceso de atención al adulto mayor

La idea que direcciona este apartado refiere concepciones teóricas acerca de las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, observadas desde el objeto de estudio de la investigación, en el cual tiene lugar el proceso de atención al adulto mayor; en esa perspectiva el punto de partida consideró el análisis del concepto generación, término que se asocia a un grupo de personas que comparten características que les identifican y a su vez les diferencian de otras según

sus rangos etarios, determinados por el momento histórico, los acontecimientos vividos, los ámbitos geográfico-territoriales, los valores, la época sociocultural y educacional: Guilarte (2015); Ojeda & López (2017).

Investigadores foráneos: Balseca & Chiliquinga (2016); Batista (2016); Sánchez (2017); coinciden al reconocer las generaciones desde enfoques diversos:

- Genealógicas, es decir parentescos, ancestros y los roles sociales.
- Pedagógicas, en referencia a las relaciones y los roles educativos.
- Socioculturales e históricas, relacionadas con conflictos sociales, movimientos culturales, seguridad social y estado de bienestar.
- Como etiquetas, para caracterizar grupos específicos de población.

Otra línea de pensamiento reconoce las relaciones intergeneracionales: Guilarte (2015); Ojeda & López (2017); y establecen ideas que las regulan a partir de considerar en ello la participación, la orientación y los resultados en tres dimensiones: el contexto en que tienen lugar, el contenido de las relaciones y las vías que pueden asegurarlas. Investigadores foráneos: Balseca & Chiliquinga (2016); Castro (2017); Delgado & Calero (2017); y las refieren como aquella interacción entre dos o más personas de diferentes grupos etarios, que pueden tener o no vínculos familiares, las cuáles conviven en un mismo tiempo social, con intereses afines, en una interrelación que permite el establecimiento de los vínculos para el intercambio y aprendizajes de las realidades psicosociales y socioculturales en su entorno y contexto de vida.

Desde esa posición estos autores asumen las dimensiones que integran el concepto de intergeneracionalidad y en ello reconocen su dimensión teórico – práctica, en la cual tiene lugar un proceso de enlace de los componentes biológicos, culturales y económicos, a partir de la comunicación y la solidaridad, la responsabilidad mutua, que toma en cuenta las necesidades, intereses e incluso las opiniones: Bonvalet (2016); Jiménez (2017); Díaz, Pérez & Ortega (2020).

Las dimensiones se identifican en:

- Estructural, permite o restringe a nivel estructural las relaciones intergeneracionales, como puede ser la distancia geográfica.
- Asociativa, refiere la frecuencia e intensidad del contacto intergeneracional.
- Afectiva, indica la calidad de las relaciones, por la cercanía emocional y el conflicto.

- Consensual, determinada por la percepción del grado de acuerdo en valores y creencias.
- Normativa: asociada con el grado de compromiso con las obligaciones filiales y parentales.
- Funcional, por el intercambio de apoyo emocional, económico e instrumental entre las diferentes generaciones.

La aproximación a las relaciones intergeneracionales en el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI) consideró un análisis centrado en las necesidades e intereses de ambas generaciones, todo lo cual permitió a la autora de la investigación el establecimiento de valoraciones al respecto, y en ello, reconocer que las relaciones intergeneracionales, identifican la manera en la que las personas interactúan, mostrándose de forma diversa, según incidencia de factores psicosociales y contextuales, que en este caso se expresan en el estudio a partir de los adultos mayores y adolescentes: Alonso, Morera & Núñez (2021);

Luego, tuvo lugar un proceso de conceptualización de las relaciones intergeneracionales que consideró la coincidencia de criterios de diferentes autores: Cascante & Espinoza (2021); Alonso, Morera & Núñez (2021); quienes refieren dichas relaciones entre personas de distintos grupos de edades, a partir del establecimiento de amistades, vínculos e intercambios motivados por un interés común o afín a determinadas situaciones o entornos en los que tienen lugar, y en ello, especifican que influye el momento socio-histórico en el cual se desarrollan las generaciones, las costumbres, los prejuicios o estereotipos culturales, las representaciones sociales, los estilos de comunicación, los valores que se socializan y las normas de interacción que se transmiten de una generación a otra.

Además, la literatura científica reconoce la identificación de los espacios y lugares en los cuales se desarrollan las relaciones intergeneracionales: Sordo (2019); Pozzo (2019); Alonso, Morera & Núñez (2021); entre estos mencionan los espacios cotidianos, en familia, contextos educativos, laborales, culturales, deportivos, en los cuales tiene lugar una interacción solidaria en pos del intercambio de ideas, consejos, y experiencias que comparten, siempre y cuando las relaciones sean positivas.

En interés de fomentar adecuadas relaciones intergeneracionales a nivel internacional se proponen alternativas en programas y proyectos a favor de las relaciones intergeneracionales; entre estos se estudiaron las propuestas de Balseca & Chiliquinga (2016); Jiménez (2017); Castro (2017); Alonso, Morera & Núñez (2021); quienes coinciden en reconocer la incidencia de las actividades físico recreativas para fomentar estas relaciones a favor de un envejecimiento activo que conduce a la participación social, la integración de a los espacios de interacción en la comunidad y la búsqueda de métodos que eviten el aislamiento y la soledad en los adultos mayores. En esa dirección, en Cuba se presentan otros resultados como antecedentes de este estudio que avalan la importancia de las relaciones intergeneracionales fundamentadas en diferentes contextos y aristas: Guilarte (2015); asume el rol de la comunicación intergeneracional en la formación inicial pedagógica, Batista (2016); expone como la dinámica intergeneracional entre jóvenes y adultos mayores en una organización laboral cubana facilita los resultados productivos y de comunicación interpersonal, Delgado & Calero (2017); conceden importancia a los espacios de convivencia y experiencia intergeneracional y en un estudio realizado por Pozzo (2019); se alude a las interacciones con la comunidad de varias generaciones, en estas investigaciones no se tiene presente las actividades físico recreativas, en tanto Díaz, Pérez & Ortega (2020); se pronuncian por las relaciones intergeneracionales para un envejecimiento activo y satisfactorio.

Desde la idea que se defiende en la investigación, no se encontraron publicadas investigaciones que direccionan sus objetivos a las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes a partir del empleo de acciones consensuadas mediante un proyecto educativo institucional, en el cual las actividades físico recreativas ocupen el centro de la atención para facilitar dichas relaciones y aprovecharlas a favor de otros procesos como la promoción y educación para la salud, el intercambio de saberes y experiencias y valores compartidos entre ambas generaciones; en ese sentido aparece un artículo de: Alonso, Morera & Núñez (2021). Luego, la autora de la investigación considera que las relaciones intergeneracionales deberán entenderse desde el supuesto de superar la unión de dos generaciones en un espacio o contexto determinado; en ello, las relaciones tienen la cualidad de ejercer

influencias reciprocas a favor de la comunicación desde la cooperación y la colaboración interpersonal a partir de los vínculos afectivos, la solidaridad, la reciprocidad y la inclusión. Este análisis consideró lo oportuno en la identificación de barreras que puedan interferir en las relaciones intergeneracionales y en ese sentido propone tener presente falta de lugares comunes para generaciones diferentes, la concepción nula o débil de actividades, la incomprensión respecto a intereses comunes, la falta de planificación ordenada y el seguimiento a diagnósticos que manifiesten necesidades sentidas.

En esa perspectiva el estudio consideró la revisión de políticas educativas y de salud que direccionan en sus esencias las relaciones entre personas de diferentes generaciones y en ello, afloró que el Proyecto educativo institucional puede ser un valioso instrumento de trabajo para proyectar actividades en las cuales adultos mayores y adolescentes tengan espacios de motivación, estimulación, entrenamiento cognitivo, e interacción social. En esa dirección la autora de la investigación asume que las actividades físico recreativas tienen potencialidades para favorecer las relaciones intergeneracionales: Alonso, Morera & Núñez (2021);

Ante esa afirmación el análisis consideró la búsqueda de antecedentes alrededor de la transmisión de saberes y conocimientos que involucren las relaciones de ambas generaciones con las actividades físico recreativas, y en ese particular se encontraron supuestos que indican conflictos liderados por las personas jóvenes en sus relaciones con adultos mayores, pues suponen diferencias en cuanto los hábitos y costumbres, gustos y preferencias, maneras de pensar, uso del tiempo disponible.

El estudio de las relaciones intergeneracionales develó que es un fenómeno complejo, en su esencia sobrepasa la coexistencia de las generaciones, resulta clave no tratar de forzar las relaciones, por el contrario se deberá propiciar el respeto por la diversidad y la inclusión en un entramado de solidaridad a favor de encuentros intergeneracionales que faciliten el desarrollo de las actividades en una interacción directa entre las personas de diferentes generaciones.

En ese sentido la autora de la investigación establece una idea respecto a las relaciones, desde la cual distingue la importancia de los procesos recíprocos

destinados a la orientación, las influencias educativas, el intercambio, las reflexiones y el aprendizaje entre dos o más generaciones, en las cuales surge la solidaridad.

El análisis de varios artículos científicos reflejo el concepto de solidaridad intergeneracional, en el cual la perspectiva refiere una colaboración, interacción, integración e inclusión entre varias personas, que no tienen el mismo rango etario, sin importar que exista o no un lazo de parentesco que los una; luego, la solidaridad indica sentido de pertenencia e implica un proceso que permite a las generaciones interactuar de manera armónica y flexible: Rodríguez & Vidal Figueroa (2015); Ares (2021); Blanco (2021).

Desde la óptica de la investigación se consideró que las relaciones entre los adultos mayores y los adolescentes fundamentadas en la realización de actividades físico recreativas conducen a la solidaridad intergeneracional, en ello, los fundamentos se reconocen por el cambio en la estructura sociodemográfica que tiene lugar en el contexto cubano y cienfueguero, derivado del incremento de las tasas de envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida para los mayores de 65 años, y por el rol social que asumen los adultos mayores en tareas familiares y laborales, siendo notorio en las formas de relaciones solidarias la búsqueda de una equidad entre las generaciones.

El este estudio la solidaridad intergeneracional expresa la intención de lograr relaciones recíprocas entre los adultos mayores y los adolescentes, de manera ordenada, planificada y consensuada entre varios organismos:

- Educación, facilita un entramado de relaciones a partir del proyecto educativo institucional y la planificación de las actividades físico recreativas que consideran la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes, propicia espacios y horarios, aporta recursos humanos con preparación adecuada y establece vínculos con las familias a tales efectos, y con la comunidad, propiciando que la escuela este presente en la vida.
- INDER, facilita la concepción de un programa de ejercicios físicos y actividades recreativas ordenadas a partir de la gestión del conocimiento a tales fines y aporta recurso humanos preparados, a favor del vínculo con la escuela, la comunidad y sus miembros, en un entramado de relaciones de colaboración.

- Salud, favorece la salida al Programa de atención a los adultos mayores y adolescentes, aporta recursos humanos con preparación adecuada y facilita las recomendaciones desde la óptica medico sanitaria para develar un proceso de interés común a favor de hábitos de vida sanos y saludables con el principio de la prevención.

En esa dirección el interés radica en la colaboración, la cooperación y la asistencia mutua, en un proceso que tiene como punto de partida la construcción de intercambios formales y de saberes compartidos, fundamentados en las fortalezas de cada una de estas etapas de la vida y el diagnóstico de las necesidades, que serán suplidas desde las actividades físico recreativas, en una práctica regular que aporta nuevas ideas para la solidaridad intergeneracional.

El análisis desarrollado como parte del constructo teórico de este apartado develó que dentro de las estrategias en pos de fomentar el envejecimiento activo y la longevidad satisfactoria, a partir de mejorar las condiciones sociales, económicas y culturales de los adultos mayores, en Cienfuegos, se encuentran el fomento de la solidaridad intergeneracional, la cual se distingue por la creación de un ambiente de respeto y comprensión e inclusión frente a las experiencias de la otras generaciones con las cuales compartir es un orgullo bajo el precepto del envejecimiento, asimilado como aquel proceso en el cual el adulto mayor deberá cuidarse a sí mismo y para ello participara y contribuirá con autonomía e independencia.

Las observaciones realizadas a partir del objeto de estudio de la investigación develaron que los adultos mayores sienten y perciben ser sujetos activos; que tienen la sabiduría y la experiencia que solo ellos pueden aportar a las generaciones que llegaron después que ellos, y manifiestan la responsabilidad ante la necesidad de nuevos espacios para el fortalecimiento de la solidaridad entre ellos y otras generaciones y es en esa dirección que la autora de la investigación consideró articular las actividades físico recreativas a las relaciones interrelacionales con salida en el proyecto educativo institucional.

1.3 Potencialidades de la actividad físico recreativa en las relaciones intergeneracionales de adultos mayores y adolescentes

A nivel global, se reconoce como un reto, la atención al fenómeno del envejecimiento poblacional, y en esa dirección el desafío se identifica en la mejora cualitativa de la salud y el bienestar de los adultos mayores; para ello, las autoridades de cada región y país debaten en espacios científicos de reflexión y debate el papel que juegan los profesionales de diversas disciplinas, como los filósofos, economistas, sociólogos, psicólogos, médicos, rehabilitadores educadores, profesionales de la cultura física, y el deporte entre otros; quienes analizan aspectos que refieren el estudio de la calidad de vida, el bienestar humano la longevidad satisfactoria, y la satisfacción en general de los adultos mayores: Bollic (2015); Cienfuegos, Saldívar, Díaz & Avalos (2016).

En ese interés además, se debate el fenómeno del envejecimiento del organismo humano, observado como un proceso individual, que a su vez, está condicionado por el contexto social, la calidad y los estilos de vida y los modos de vida; en esa dirección la ONU (2014); y la OMS (2016); asumen la calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Luego, la calidad de vida, es un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno: Blanco & Salazar (2017); Sánchez, M. (2017).

Así se estudia, además la concepción de bienestar: Cienfuegos, Saldívar, Díaz & Avalos (2016); Sánchez, M. (2017); identificado por los investigadores con el estado de desarrollo económico, la riqueza familiar o individual, el nivel de vida, el estado de salud, la longevidad individual, la calidad y cantidad de los servicios médicos y básicos, los ingresos o salarios, la satisfacción de las necesidades y deseos, y con la existencia de la llamada felicidad, elementos todos que individual o conjuntamente pueden ser sentimientos transitorios y que se traducen en calidad de vida como expresión del bienestar humano, en general.

Otros investigadores relacionan las concepciones de calidad de vida y bienestar humano con el estado de la salud y el mantenimiento de la capacidad funcional, reconociendo que el envejecimiento saludable es algo más que la ausencia de

enfermedad: Palmero, et al., (2021); Pérez & Orosa (2021); Cascante & Espinoza (2021); Sordo (2021); en esa dirección afirman que el envejecimiento es una etapa de nuevas oportunidades para las personas y la sociedad y coinciden con estudios anteriores avalados por la OMS (2016); en la concepción de la salud al identificarla como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

El estudio de la literatura científica corroboró la diversidad de opiniones respecto al tema de investigación y en ello, la actividad físico recreativa ocupa el eje central en el estudio asociado a las concepciones de envejecimiento, calidad de vida y bienestar en la capacidad funcional de los adultos mayores a partir del reconocimiento de los beneficios de dicha actividad para favorecer la condición saludable de estos adultos. En esa dirección, de manera general las potencialidades de las actividades físico recreativas se reconocen a partir de los beneficios que reportan, ante la necesidad de todo ser humano ante la realización de ejercicios físicos de forma regular y en la sensibilización con esa necesidad para emplear su influencia como una vía segura que permitirá evitar el deterioro orgánico, en pos de lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades: Rodríguez (2018); Iglesias (2019); Coll (2020).

En otra arista del tema, se reconoce que estos beneficios también se reportan para los adolescentes; con la variante de aportar además, a la reducción de la violencia y comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, mejorar la agilidad tanto física como mental, desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca - pulmonar; y favorece el rendimiento académico, la formación de valores como la disciplina y la responsabilidad: Mato, et al., (2020).

Luego, es consideración de la autora de la investigación que las actividades físico recreativas pueden ser beneficiosas tanto en los adultos mayores como en los adolescentes y aboga por la combinación de espacios formales en los cuales la esencia sean las actividades físico recreativas a favor de las relaciones intergeneracionales; en ello, la idea radica en ponderar dichos beneficios y

aprovecharlos en pos de un intercambio generacional que conduce a fortalecer la longevidad satisfactoria y la condición saludable de los adultos mayores.

En ese sentido, otro de los beneficios de las actividades físico recreativas se reconocen en la prevención de enfermedades; entre estas la reducción del riesgo de las tres principales causas de muerte: cardiopatías, accidente cerebrovascular y cáncer: Castellón (2020); Saad, et al., (2020). También los beneficios de las actividades físico recreativas conducen a la prevención o mitigación de los efectos de la diabetes de tipo II, la hipertensión, la osteoporosis, el control del peso y disminuye el riesgo de obesidad, aumenta las capacidades mentales: Rodríguez (2018); Iglesias (2019); Coll (2020).

En otros beneficios de las actividades físico recreativas se alude a cómo actúa sobre los niveles de energía y los hábitos de sueño, el bienestar psicológico, la reducción del estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad, favorece la autoestima, pues conduce a que los individuos puedan sentirse mejor y más relajados, favorece el funcionamiento del corazón, estimula el funcionamiento intestinal y contribuye a la sexualidad: Coll (2020); Castellón (2020); Saad, et al., (2020);

Desde la óptica de la investigación, en la búsqueda de puntos coincidentes sobre por qué promocionar adecuadas actividades físico recreativas entre adultos mayores y adolescentes, se encontró que en la literatura científica que se pondera de manera individual y estos supuestos apuntan hacia motivos identificados en la prevención muertes tempranas, de sobrepeso y causas de obesidad, la tendencia a menos prácticas de actividades físico recreativas por las femeninas, y por los grupos sociales en desventaja económica.

Varios investigadores reconocen las potencialidades que tienen las actividades físico recreativa para los adultos mayores y los adolescentes desde aspectos fisiológicos, psicológicos y biológicos a partir de su influencia en el organismo humano: Rodríguez (2018); Iglesias (2019); Coll (2020). Rodríguez (2018); Iglesias (2019); Coll (2020); Castellón (2020); Saad, et al., (2020); sin embargo, desde la óptica de este estudio se asume el factor preventivo de dicha actividad y en ello, se considera necesario organizar y programar adecuadamente la realización de ejercicios físicos para la salud, como parte de las actividades recreativas, favoreciéndose entonces, valores

educativos, sociales y sanitarios, culturales y de estilos de vida sano y seguros, en pos de la condición física saludable de ambas generaciones.

De manera general en la literatura científica se reconocen los beneficios de las actividades que combinan el ejercicio físico con la recreación, en una línea de pensamiento convergente en ideas que socializan las relaciones: Jiménez, Núñez & Coto (2013); Fernández (2013); Ruíz & Goyes (2015); Orozco & Molina (2019); sin embargo, la mayoría de los autores valora las potencialidades en una u otra generación y de una u otra actividad y resultan escasas las hipótesis o ideas que se defienden a partir de la participación conjunta de ambas generaciones o la articulación entre ejercicios físicos y acciones de recreación.

Entre las potencialidades de las actividades físicas los investigadores asumen una perspectiva que convocó a la autora de la investigación a estudiarlas según fueron clasificadas; y en ese interés declararon beneficios para el:

- Sistema Cardiovascular, porque aumenta la masa muscular del corazón (miocardio) y la cavidad cardíaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico, y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre, reduce el riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho, mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, el estancamiento sanguíneo y el deterioro de las válvulas venosas, que dan lugar a la flebopatía (varices) y mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos, entre otros.
- Sistema Respiratorio, permite mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital, mejora la oxigenación del organismo, la difusión del oxígeno de los alvéolos a los capilares, ya que aumenta la superficie de contacto y su permeabilidad, provocando un mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético, mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas, entre otros.
- Sistema metabólico, produce un mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes), favorece el metabolismo graso, dificultando

el almacenamiento de grasa y facilitando su movilización y utilización energética. Por tanto, es ideal para combatir la obesidad, aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.) y aumenta la HDL Colesterol (lipoproteína de alta densidad), y disminuye la LDL Colesterol y el colesterol total, por lo que se reduce el riesgo de hiperlipidemia y arteriosclerosis, entre otros.

- Sistema óseo, articular y muscular, facilita el aumentar la mineralización y densidad ósea, disminuyendo el riesgo de fracturas, mejora la ordenación trabecular, pudiendo el hueso soportar una mayor tensión, favorece la osteoblastosis (construcción de hueso). La falta de actividad física lleva aparejada una pérdida significativa de masa ósea y el fortalecimiento de los componentes articulares (cartílago, ligamentos, tendones, etc.), por lo que se reduce el riesgo de lesiones articulares (esguinces, luxaciones, etc.), mejora la postura, por la tonificación de los grupos musculares que le proporcionan sostén a la columna vertebral y a la pelvis, aumenta la fuerza del músculo y los tendones, mayor elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos y evitando lesiones musculares.

Desde la perspectiva que se asume en la investigación respecto a las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales de adultos mayores y adolescentes, se consideró oportuno estudiar las concepciones que definen la otra cara de la moneda, en ese caso, las que refieren las consecuencias de la inactividad física, en pos de poder establecer nuevas concepciones en el fundamento teórico de la investigación.

Así, el análisis develó que la inactividad física es un fenómeno que afecta la salud de la población, y en ello, la OMS (2019); se pronunció por nuevos espacios que mitiguen los efectos de dicho fenómeno, pues es reconocido como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), entre otras las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, o el cáncer; con sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Alonso, Morera & Núñez (2021); se pronuncian por la combinación de actividades físico recreativas que motiven a desechar la inactividad física.

En ese interés Alonso, Morera & Núñez (2021); conceden importancia a la organización de ejercicios dosificados según los usuarios y el reconocimiento de sus potencialidades y necesidades, para lo cual sugieren, de común acuerdo con otros autores tener presente determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración, contenida dentro de los modelos o estilos de vida saludables, que conlleven a adecuadas relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes: Orozco & Molina (2019).

Desde esa perspectiva se estudiaron ideas en una línea de pensamiento que considera las potencialidades de la actividad físico recreativa y agregan a sus doctrinas un valor fundamentado en las relaciones intergeneracionales de adultos mayores y adolescentes: Ruíz & Goyes (2015); Orozco & Molina (2019); Alonso, Morera & Núñez (2021); luego, asumen las recomendaciones para la proyección de actividades físicas recreativas, según rango de edades, emitidas por la OMS (2019):

- Personas entre 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, realizadas con la intención de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades, debiéndose acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, la mayor parte se recomienda sea aeróbica, con la incorporación de un mínimo tres veces por semana, de actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
- Personas de 65 años en adelante, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias; se propone la realización de 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Las actividades físico recreativas tienen un marco legal regulatorio manifiesto en Programas de ejercicios físicos, reconocidos en Cuba por: Programa para Hipertensos, cardiópatas, diabético, asmáticos, entre otros (Solano, Peña, Caraballo (2020).

El Siglo XXI, se ha caracterizado por ser una época de cambios a nivel mundial en todas las esferas de la vida, tanto natural, tecnológica, científica y social, corroborándose un desarrollo de las ciencias, que tiene como efecto una prolongación de la vida y una explosión del envejecimiento a nivel global, fenómeno al cual Cuba no escapa; situación que deviene en la consolidación de ideas, y proyectos a favor de las mejoras cualitativas en la salud y el bienestar del adulto mayor, consideradas en que deberá permanecer activo en las áreas física, social y mental, a través de la participación en actividades recreativas y de ocio, en actividades laborales, culturales, políticas y sociales, educativas y de formación a lo largo de toda la vida; aspectos que se socializan desde la óptica de esta investigación con el agregado de facilitarles la solidaridad intergeneracional por medio de actividades físico recreativas ordenadas en

el proyecto educativo institucional, a partir de considerar los pilares estratégicos del envejecimiento activo según la OMS (2019): la participación , la seguridad y la ayuda económica.

Llegado a este punto del informe de investigación se reconoce que el Proyecto educativo institucional, es una herramienta científica que reúne fortalezas para facilitar, mediante las actividades físico recreativas las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; sin embargo, con la intención de lograr nuevos éxitos en ese particular, es necesario concertar nuevas ideas a favor de la condición saludable de los adultos mayores, sustentadas en un constructo teórico que favoreció la gestión del conocimiento para la presentación de los resultados prácticos en el siguiente capítulo.

CAPITULO II. ESTRATEGIA: ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES

En este capítulo tienen salida las tareas dos y tres de la investigación a punto de partida en la realización de un diagnóstico de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los adolescentes con el empleo de métodos de investigación y el procesamiento de sus resultados; todo cual facilitó la presentación del resultado, devenido en un Estrategia en pos de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, la cual sume una estructura interna en correspondencia con sus objetivos.

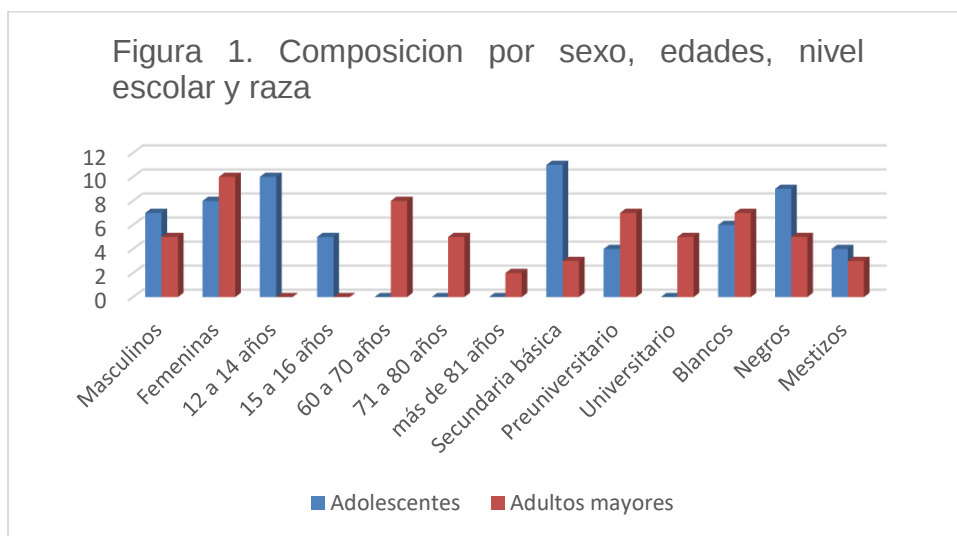
2.1 Diagnóstico de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi

En este apartado tiene salida la realización de la segunda tarea prevista en el desarrollo de la investigación, para ello, se conformó una breve caracterización de los participantes y se realizó el diagnóstico de la realidad que presenta las actividades físico recreativas en la consolidación de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, a partir de la aplicación de instrumentos de indagación declarados en el análisis de documentos, la observación de actividades y la entrevista, resultado que sigue a continuación.

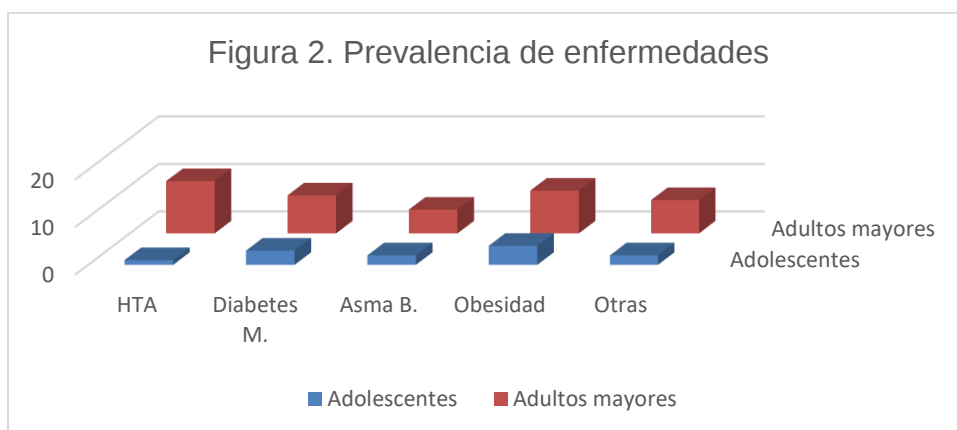
La muestra de estudio se conformó de manera intencional según interés de la investigación, previo consentimiento informado de los participantes (Anexo 1), integrada por 15 adultos mayores y 15 adolescentes, a partir de considerar los siguientes criterios de inclusión:

1. Mostrarse de acuerdo con las condiciones de la investigación y tener disposición para colaborar en la misma.
2. En el caso de los adolescentes tener la aprobación de los padres o tutores para participar.
3. Tener plenas facultades mentales.

En ello, se analizó la composición por sexos, edades, nivel escolar y raza, representada en la figura 1.



Además se consideró la prevalencia de las enfermedades que padecen que declararon los adultos mayores (Figura 2).



Así, tuvo lugar el proceso de indagación de aspectos de interés en el estudio a partir de la aplicación de instrumentos que develaron los resultados siguientes:

El análisis de documentos fue un instrumento necesario y de gran valor que permitió reconocer las esencias legales en la interpretación de la información obtenida, para reconocer los vínculos de las fuentes escritas respecto a las potencialidades de las actividades físico recreativas para lograr las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

El análisis tomó como fuente de referencia una guía elaborada a los efectos de la investigación (Anexo 2) y consideró la revisión de los siguientes documentos:

Constitución República de Cuba, Proyecto Código Familia (2019 y 2022), Programa de la Agenda 2030, Programa nacional de atención al Adulto mayor, Programa nacional de atención a los Adolescentes, Documentos del trabajo metodológico de la Cultura física, el deporte y la recreación, Tesis de culminación de estudio del pregrado y el posgrado, Proyecto educativo institucional (PEI) Centro mixto Nguyen Van Troi

En todos esos documentos se aprecia como denominador común la intención al cumplimiento de las políticas trazadas a nivel internacional y que Cuba asume en sus concepciones respecto a las potencialidades de las actividades físico recreativas para lograr la atención a adultos mayores y adolescentes. En ese sentido y en interés de la investigación se corroboró en el análisis de estos documentos que:

- El envejecimiento de la población mundial es un proceso intrínseco de la transformación demográfica, de prioridad para los Estados y gobiernos, quienes trazan acciones encaminadas a la disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida; constituye un tema de gran actualidad, fenómeno que se manifiesta a nivel global y en el caso de Cuba, se reconoce que es ya un país envejecido, con pronósticos que apuntan a mayores porcentajes; originados por: baja tasa de fecundidad, el aumento de las migraciones y el incremento de la expectativa de vida.
- La atención a los adultos mayores se legaliza a partir de Programas y proyectos nacionales como: Médico de la Familia, los Círculos de Abuelos y Casas de Abuelos y hogares de Ancianos, Cátedras del adulto mayor, entre otros.
- La atención al envejecimiento progresivo y acelerado es un reto para la sociedad en general, que implica la búsqueda de alternativas para ese fin.
- Los adolescentes constituyen un grupo poblacional de prioridad en las políticas sociales, educativas, de salud, culturales y deportivas, su comportamiento es variable, sin embargo tienen potencialidades para motivar, sensibilizar y convocar.
- La práctica de ejercicios físicos de manera sistemática ayuda a mantener equilibrada la salud mental, socializar experiencias y permite mantener activo no solo el cuerpo sino el legado de vivencias, conocimientos y significados, se considera como el bastón de la vida para aprender a vivir mejor, una fuente de beber energías positivas para ponerle vida a los años.

- Se pondera las actividades físico recreativas como un proceso de significación en la formación de la personalidad, en general y en el adulto mayor permite, dicha actividad, que logre independencia, bienestar y salud; y en los adolescentes la formación de conductas saludables preventivas.
- Las relaciones entre diferentes generaciones sintetizan y consolidan las aspiraciones sociales de preservar valores, de lograr la inclusión, la equidad y el reconocimiento de la experiencia sobre un entramado fundamentado en el respeto.
- En el Proyecto educativo institucional (PEI) del centro mixto Nguyen Van Troi no se tiene presente las potencialidades de las actividades físico recreativas para fortalecer las relaciones intergeneracionales.

La aplicación de la observación a las actividades permitió obtener información sobre los principales factores que afectan y que pueden potenciar el comportamiento de las actividades físico recreativas para el establecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi; para ello se elaboró una guía (Anexo 3), que una vez aplicada, facilitó el establecimiento de patrones que se manifiestan en las actividades físico recreativas y en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.

Fueron observadas 10 actividades, previstas en el Proyecto educativo institucional (PEI) del centro mixto Nguyen Van Troi, entre el mes de mayo de 2021 y mayo 2022, en las que participaron, indistintamente, adultos mayores y adolescentes. En estas actividades predominó un ambiente general pedagógico y didáctico acorde a las orientaciones y disposiciones para las mismas, derivándose de ello, la formulación de objetivos, el empleo de medios auxiliares para su cumplimiento, el tratamiento a la formación de valores a partir de su contenido y concepción, valorándose este indicador como favorable para el interés de este estudio.

En relación al cumplimiento de los objetivos, se reconoció que en todos los casos, fue positivo y en ello incidió la participación de quienes, bajo su responsabilidad las ejecutaron, valorándose que propiciaron, según su intención, un espacio para la realización de la actividad física o recreativa.

Al considerar en las observaciones realizadas la incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, las valoraciones se direccionaron a dos aspectos:

1. Las potencialidades de las actividades físico recreativas: en las 10 actividades se consideró dicha potencialidad; sin embargo estas no se aprovechan adecuadamente y en el 70% de las actividades los ejecutores dirigieron sus objetivos a la celebración y conmemoración de efemérides, fechas, sin considerar de manera formal que pudieron ser aprovechadas para la promoción, divulgación y ejecución de las actividades físico recreativas y solo el 30% aprovechaba dichas potencialidades.
2. Participación conjunta de los adultos mayores y adolescentes: en el 30 % de estas actividades se observó la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes; sin embargo en el 70 % de las mismas se realizaron de manera independiente, valorándose en ello, que se desaprovechan las potencialidades de las actividades físico recreativas para lograr un acercamiento entre estas dos generaciones que permita el establecimiento de relaciones sobre la base de un denominador común que refiere las actividades físico recreativas.

Las actividades observadas fueron las siguientes: Caminatas (2), Festival de Juegos tradicionales (2), Festival deportivo recreativo (2), Plan de la calle (2), Thai Chi (2).

En ese sentido se representaron los resultados de la observación a las actividades en las tablas 1 y 2 (Anexo 4), según la participación conjunta de los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, resultados que se presentan en las figuras 3, 4, 5.

Figura 3. Incidencia de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes

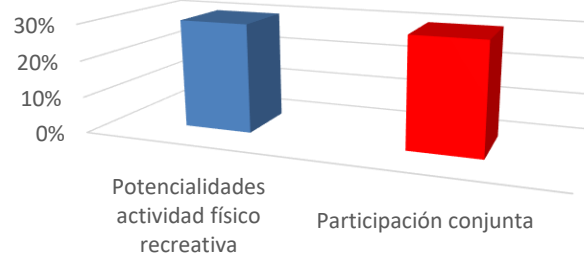
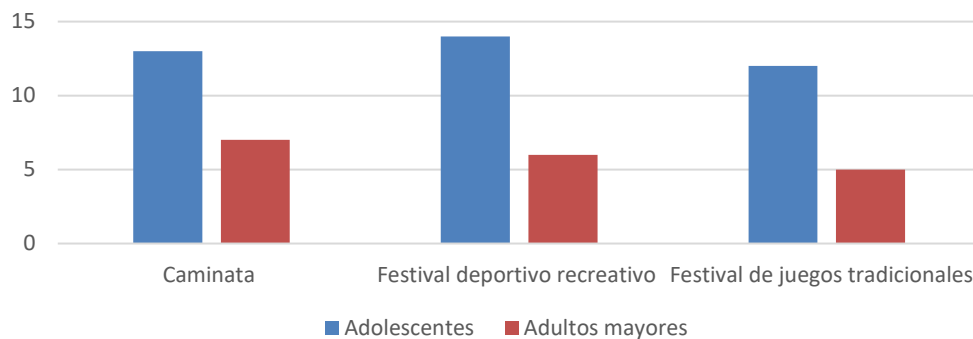
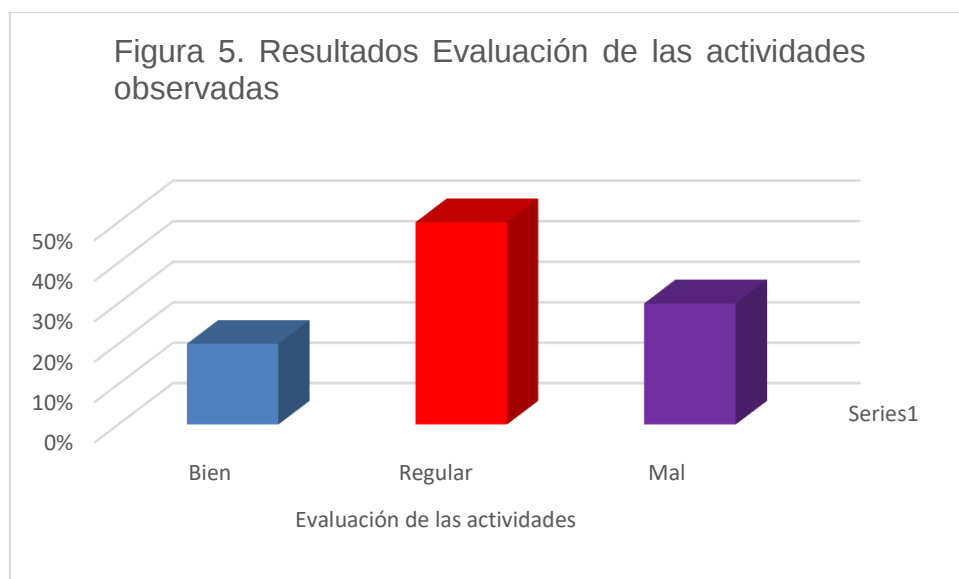


Figura 4. Participación conjunta en las actividades



En este sentido las observaciones muestran que la participación conjunta en las actividades de los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi; resulta muy pobre y en ello es notorio que se desaprovechan las potencialidades de las actividades físico recreativas para el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales.

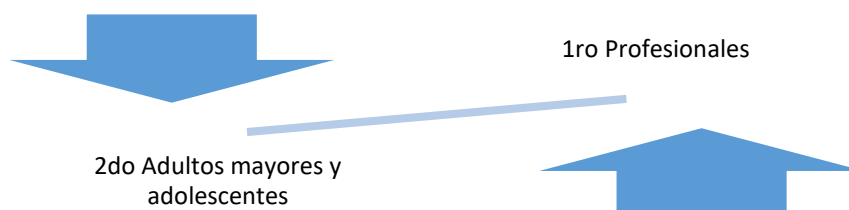
También el análisis de la observación a las actividades consideró los resultados según el registro de la observación.



De manera general el proceso de observación corroboró que se realizan actividades que pueden ser aprovechadas en pos del fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi; sin embargo las observaciones muestran debilidades en esa dirección, al no ser consideradas desde el Proyecto educativo institucional (PEI) del centro mixto Nguyen Van Troi, que se identifican en:

- Poco aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas.
- Baja participación conjunta de los adultos mayores y adolescentes.

La entrevista fue aplicada en dos grupos de informantes:



En ambos casos el objetivo se direccionó a la exploración de los conocimientos y la búsqueda de valoraciones sobre el comportamiento de las actividades físico recreativas y como se considera respecto a su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, aplicándose una guía elaborada a tales efectos, en dos partes, primero a los profesionales y segundo a adultos mayores y adolescentes (Anexo 5).

Los resultados de ambas entrevistas conformaron una serie de datos que se presentan en las tablas 3 y 4 (Anexo 6), y avalan el reconocimiento de las actividades físico recreativas en pos del favorecimiento de las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; sin embargo los profesionales aportaron datos que facilitaron en la investigación la identificación y análisis de elementos que atentan en un buen desarrollo de ese particular, con un denominador común: al no ser consideradas en el Proyecto educativo institucional (PEI) del centro mixto Nguyen Van Troi; entre estos elementos se señalan:

- Los vínculos entre los Organismos Inder, Salud y Educación tienen debilidades y afectan el poder aprovechar las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes.
- Las convocatorias que se realizan en pos del aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes, son insuficientes.
- En ambos contextos de actuación profesional: Centro mixto y Casa de abuelos, falla la organización integral, flexible, participativa y contextualizada, de las actividades físico recreativas en pos del establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes.

Entre las causas de mayor incidencia en el no aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes, se identificaron en orden de prioridad:

1ro. La concepción de las actividades se realiza sin tener presente el Proyecto educativo institucional (PEI) del centro mixto Nguyen Van Troi, facilitador de vínculos con la comunidad (93.3%).

2do. Fallas en la concepción de alternativas que permitan contribuir a las relaciones intergeneracionales entre los adultos y los adolescentes desde el Proyecto educativo institucional (PEI) (93.3%).

3ro. Insuficiente preparación de los responsables de coordinar actividades conjuntas entre esas dos generaciones bajo la condición de las actividades físico

recreativas que deberán ser consideradas en el Proyecto educativo institucional (PEI) (86.6%).

4to. Realización de actividades de manera independiente sin establecer adecuadas coordinaciones desde el Proyecto educativo institucional (PEI) (80.0%).

4to. Bajo nivel de reconocimiento respecto a la necesidad de fortalecer la solidaridad entre estas dos generaciones asociada a las potencialidades de la actividad físico recreativa en el Proyecto educativo institucional (PEI) (73.3%).

5ta. Las relaciones intergeneracionales no son observadas como una dinámicas que facilita el dialogo, el intercambio y la reflexión a nivel personal, familiar, y social como parte del Proyecto educativo institucional (PEI) (60.0%).

De otra parte la guía de entrevista 2, facilitó la exploración de los conocimientos y aportó los siguientes datos de interés para el diagnóstico:

- En la realización de actividades físico recreativas en tu contexto de actuación los adolescentes superan a los adultos mayores en la participación activa (86.6%); sin embargo en la participación como observadores los adultos mayores superan a los adolescentes (66.6%)
- En la identificación de las actividades de mayor gusto, en un orden de prioridad los adolescentes superan a los adultos mayores y declaran que prefieren las actividades de mayor movimiento: bailables, excursiones y caminatas (93.3 %); en tanto los adultos mayores asumieron las actividades en un 73.3%, prefiriendo los juegos de mesa (Anexo)
- Reconocen los adolescentes que prefieren en las actividades físico recreativas estar con otros adolescentes (93.3 %); y con otras personas de la comunidad (86.6%); en tanto los adultos mayores prefieren estar acompañados de familiares (86.6%).
- La opinión de considerar una propuesta, que permita el acercamiento entre adultos mayores y adolescentes, fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas fue señalada en ambos casos por el (93.3 %) de los participantes.

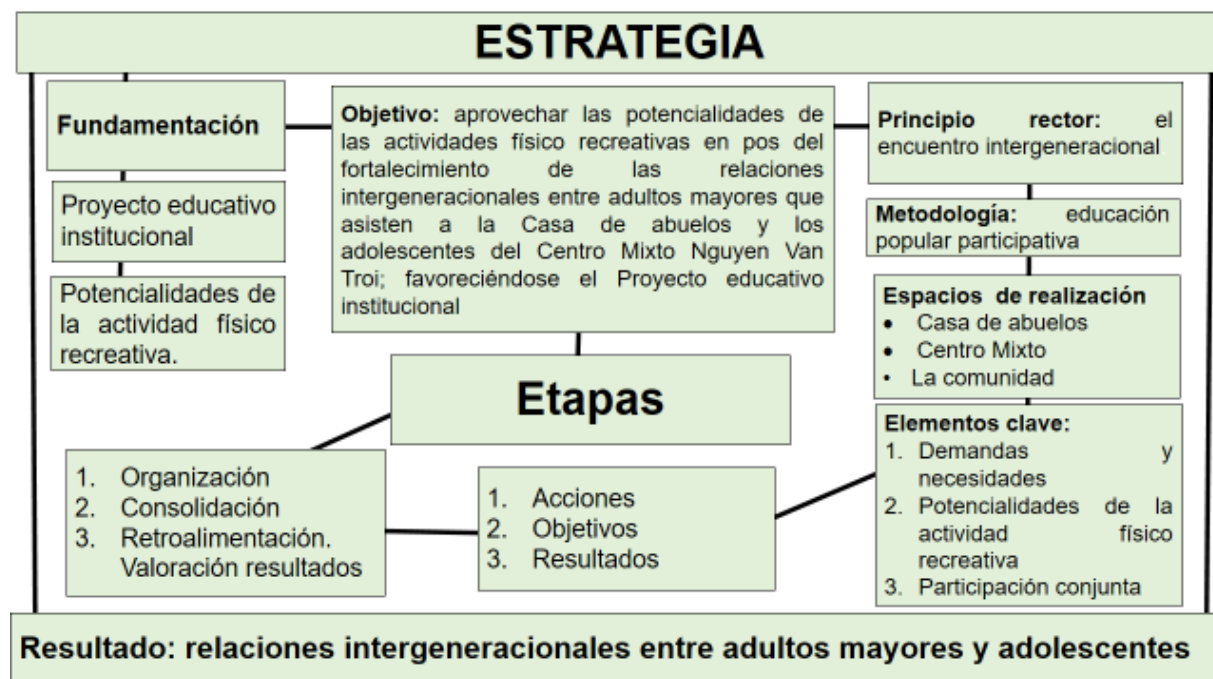
Llegado a este punto del informe de investigación, toda vez que se reunieron las evidencias necesarias, se consideró tener los elementos oportunos para la

presentación del resultado de la investigación en interés del cumplimiento de la tercera tarea de la investigación que refiere el diseño y elaboración de la Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas para el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi.

2.2 Presentación de la Estrategia

La salida a la tercera tarea de investigación permitió la realización del diseño de la Estrategia, el cual consolidó su elaboración de forma ordenada, coherente y dirigida; representándose dicho diseño en la figura 6.

Figura 6. Diseño de la Estrategia



Estrategia de actividades físico recreativas en pos de las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes

Fundamentación

La fundamentación teórica de la Estrategia consideró dos aspectos esenciales, avalados en las doctrinas y resultados presentados por investigadores, en correspondencia con los objetivos de la investigación.

- Primero, la importancia del Proyecto educativo Institucional: Cabrera, Núñez & Alpízar (2017).
- Segundo, las potencialidades de las actividades físico recreativas: Valladares (2021).

El Proyecto educativo institucional tiene gran importancia para el desarrollo de la labor formativa y educativa en la escuela cubana actual; en esa intención diferentes estudios reconocen que dicho proyecto ha transitado en el discurso pedagógico cubano por varias identidades: proyecto institucional, proyecto escolar, proyecto educativo, entre otras, y en ello, el sentido común alude a la flexibilidad para desarrollar el proceso docente educativo atendiendo a las particularidades de su contexto, aspectos que consideran el trabajo de las instituciones educativas en, con y para la comunidad. Entonces, la importancia del Proyecto educativo institucional radica en su concepción que permite el desarrollo de un diagnóstico integral de los educandos, sus familias y la comunidad, en el cual se plasman objetivos, metas y acciones que permitan hacer de la escuela el centro cultural de su comunidad, y en ello, se reconoce su significación práctica, con la participación de diferentes actores y factores de la comunidad en pos de reanimar las relaciones, rescatar tradiciones, mostrar costumbres, todo en un fin común dirigido a fortalecer valores.

En la construcción del Proyecto educativo institucional participan los factores de la comunidad, quienes aportan experiencias para solidificar acciones en pos de los Círculos de interés, los convenios, intercambios, colaboraciones, entre otras acciones; posibilitando un clima democrático y participativo, en el que se integran todas las aspiraciones en cuanto a la educación de los niños, adolescentes y jóvenes y las actividades para lograrlas de conjunto con otras generaciones de cubanos; luego, es notorio como en los momentos actuales, las acciones del Proyecto educativo institucional pueden fortalecer procesos dirigidos a la promoción y educación para la salud, la actividad física recreativa, las relaciones interpersonales, con un estilo participativo y articulador de todas las potencialidades intraescolares, extraescolares y comunitarias; todo lo cual favorece el cumplimiento de las exigencias de la sociedad actual.

Desde la consideración de la Estrategia que se presenta se consideró la importancia del Proyecto educativo institucional para reconocer las potencialidades de las actividades físico recreativas, que deberán ser ordenadas, planificadas y previstas para fortalecer las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; en ese interés se propone con la Estrategia un cambio de significado a las actividades y espacios que están creados en el Centro Mixto Nguyen Van Troi, al insertar la Casa de abuelos y posibilitar las relaciones intergeneracionales a partir de un Proyecto educativo que sea integral, flexible, participativo y contextualizado, según objetivos de este estudio.

En esa perspectiva se asumen las doctrinas que proponen un Proyecto educativo institucional fundamentado en flexibilidad, el carácter reflexivo y la coordinación intersectorial; análisis que permite su contextualización a los fundamentos de la Estrategia a partir de considerar el segundo aspecto, devenido en las potencialidades de las actividades físico recreativas.

En Cuba, diferentes espacios de reflexión y debate asumen la temática de los cambios del perfil demográfico y epidemiológico de la población, manifestándose en el fenómeno del envejecimiento poblacional análisis que refieren debilidades en la participación de los adultos mayores en espacios sociales y concepciones de una imagen negativa de la vejez y envejecimiento a escala social y cultural; en ello resulta de interés la promoción de la solidaridad intergeneracional, no sólo de la población en general para con los mayores, sino también desde los adultos mayores hacia las generaciones más jóvenes, propiciándose la transmisión de sus conocimientos, habilidades y experiencias, y reconociéndose la contribución que prestan los adultos mayores desde el punto de vista espiritual, socioeconómico y cultural.

Se conocen pocas experiencias intergeneracionales, fuera del ámbito de la familia, que apostan por el establecimiento de las relaciones de afecto en pos de provocar cambios de actitudes hacia las personas adultas mayores, en un entramado de relaciones que permita el intercambio solidario e inclusivo con un enfoque de respeto a los deberes y derechos de ambas generaciones; sin embargo existe una oportunidad para revertir esta situación que se identifica en las potencialidades de la actividad físico recreativa.

Luego, las actividades físico recreativas se constituye como uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable y una longevidad satisfactoria, y en ese interés deberá practicarse de forma regular y moderada por los adultos mayores, a partir de considerar las potencialidades que tiene, las cuales se reportan en la literatura científica como beneficios, entre estos se señalan:

- La mejora de la capacidad física, mental e intelectual.
- La reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.
- La prevención en la disminución de las capacidades funcionales asociadas al envejecimiento.
- Contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y a preservar las capacidades funcionales.
- El aumento del rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social.
- El establecimiento de relaciones personales, familiares y sociales entre adultos mayores y con otras generaciones.
- Se elevan los niveles de autonomía personal y social.
- Ocupan el tiempo libre de una forma sana y saludable.
- Evita el sedentarismo.

A tono con la idea anterior que refiere las potencialidades de las actividades físico recreativas, se deberá considerar las **normas de adaptación** ante las características de las personas que participan en dicha actividad, significándose que en los adultos mayores el tratamiento será de forma específica, en correspondencia con las capacidades y necesidades que tengan.

Para ese fin deberán analizarse las potencialidades de las actividades físico recreativas, observadas en la **promoción** de diferentes actividades de participación, entre estas se señalan:

- Actividades de participación en: festivales deportivos recreativos, festivales de juegos tradicionales, caminatas, ciclismo, natación, yoga, Tai chi chuan, bailables, y gimnasia.
- Deportes de resistencia: que permitirán el desarrollo cardiovascular del organismo mediante el incremento de la capacidad aerobia.

- El atletismo: promueve beneficios a nivel físico, fisiológico, social y psicológico.
- Natación: mejora del bienestar físico emocional y el control de enfermedades, al producir efectos beneficiosos sobre articulaciones, aumenta la frecuencia respiratoria, no hay acumulación de ácido láctico, ni se modifica la frecuencia cardiaca, aumenta la ventilación pulmonar, la flexibilidad y el mineral óseo, facilita el desarrollo de la resistencia y tonificación muscular.
- Las caminatas: permiten el control sobre las fatigas, evitando que ocurran, al modificar el pulso en reposo y en un aumento de la capacidad del corazón para cumplir su función de bombeo de sangre, permitiendo relacionarse socialmente y desarrollar valores de solidaridad, compromiso, ayuda y colaboración .

Los **beneficios sociales** de las actividades físico recreativas corroboran las potencialidades de estas en los adultos mayores, quienes logran asumir un rol cada vez más activo en la vida social, manifestándose con la creación de amistades, la interacción social, el cumplimiento de las normas de convivencia y la socialización de nuevas experiencias entre ellos y con otras generaciones.

También se reconocen en las potencialidades de las actividades físico recreativas en los beneficios de diferentes funciones:

- Incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza.
- Mejoras en las condiciones hemodinámicas, de la mecánica ventilatoria y su eficiencia.
- Mejoras en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.
- Permite el poder mantener la independencia personal.
- Conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos.

Además, las potencialidades de las actividades físico recreativas se manifiestan en el aspecto socio - psicológico:

- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye la depresión y la ansiedad.
- Eleva el vigor, la autoestima y la imagen corporal.
- Ofrece oportunidades de distracción e interacción social.

- Mejorar la capacidad de resiliencia, el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.

Los **objetivos de las actividades físico-recreativas** se manifiestan en:

- Posibilitar la ocupación del tiempo libre, con una orientación desde Programas como: "deporte para todos" o "deporte popular".
- Satisfacer las demandas de la población en función de la ocupación del tiempo libre, facilitando la participación de todos los géneros, edades y razas.
- Estimular la práctica deportiva recreativa con interés popular, inclusivo, accesible y económico, desde una organización instructiva educativa y formativa.

Atendiendo a sus **características** las actividades físico recreativas se define como aquella actividad que actúa de forma compensatoria de los déficit existenciales de la vida habitual a través del movimiento, y en ello, asume la concepción de la educación permanente y durante toda la vida; en la cual los diferentes comportamientos y valores implican un fin instructivo educativo direccionado a la búsqueda de la comunicación social, a divertirse a través de la realización de juegos y la práctica de deportes, la estimulación de la creatividad, la cooperación y el cumplimiento de las reglas del trabajo en equipos, la solidaridad, y respeto entre iguales.

Objetivo de la Estrategia

- Aprovechar las potencialidades de las actividades físico recreativas en pos del fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi; fortaleciéndose el proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI).

Metodología

La Estrategia se aplicará a partir de considerar la **metodología de la educación popular participativa**, y en ese interés la propuesta supone la sensibilización y el compromiso de los participantes, tanto adultos mayores como adolescentes, para cumplir el objetivo declarado.

En síntesis, la concepción metodológica dialéctica de la educación popular, pone su atención en las situaciones concretas que surgen de la práctica, para analizarlas, hacer

deducciones, confrontarlas con otras experiencias, conceptualizarlas, emitir juicios críticos, en un proceso sistemático, teórico - práctico del conocimiento de las realidades concretas, que conlleva a pensar dialécticamente, para poder así enfrentar nuevas y distintas situaciones que la propia práctica irá exigiendo conocer y transformar.

Luego, la Estrategia asume como punto de partida la identificación de las potencialidades de las actividades físico recreativas y de las necesidades que tienen las relaciones intergeneracionales entre adulto mayores y adolescentes en una situación y contexto específico, bajo el principio de una acción instructiva educativa, que deberá insertarse entonces, en la dinámica propia de la Casa de abuelos y el Centro Mixto Nguyen Van Troi de la comunidad aricense, todo lo cual implica esto una perspectiva de continuidad a favor de la longevidad satisfactoria.

En ese interés, la Estrategia asume la apropiación de los contenidos teóricos, los fundamentos metodológicos, los instrumentos técnicos y los procedimientos didácticos, desde los cuales y acciones correspondientes bajo la concepción de la transformación de la realidad inicial.

En la Estrategia, a partir de la aplicación de la metodología de la educación popular participativa, consideran como **elementos clave**:

- La organización de un proceso en **etapas y acciones**, que deberá ocurrir de forma ordenada, planificada, ascendente, creativo, flexible y verificable.
- Dicho proceso partirá de **las demandas y necesidades** manifiesta en el diagnóstico.
- Las acciones articularan dinámicamente desde el contenido, los medios de enseñanza aprendizaje, hasta las formas de ejecución y control y se fundamentaran en la aplicación de **técnicas participativas**.
- Dichas técnicas participativas incentivarán la reflexión y la expresión de los participantes a partir del objetivo de cada una.
- Las formas de organización de las actividades físico recreativas: serán variadas a tono con las necesidades identificadas en el diagnóstico y en respuesta a las demandas, luego asumirán como base la aplicación de técnicas participativas, entre las que se sugieren: técnicas de animación y presentación, socio dramas,

trabajos grupales donde interactúan ambas generaciones, dramatización de vivencias familiares y juegos recreativos con énfasis en valores y con enfoque de derechos.

La Estrategia considera un **principio rector**: el encuentro intergeneracional. Este principio considera la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes, en las actividades físico recreativas, respetando en esa participación las individualidades, gustos, intereses, potencialidades y necesidades; en ello, los roles se reconocen en:

- Los adultos mayores deberán reconocer las habilidades y potencialidades de los adolescentes y contribuirán al fomento de nuevas relaciones con ellos, considerándolos como transmisores de sus experiencias, brindándoles orientaciones, consejos o recomendaciones que los conlleven a ser mejores en la realización de su vida personal y social.
- Los adolescentes deberán promover relaciones con los adultos mayores, en forma respetuosa e inclusiva, siendo portadores y transmisores de conocimientos, de su alegría, energía y voluntad de convivencia, mostrándose como receptores de las experiencias y habilidades de los mayores.

Espacios de realización de las acciones

- Casa de abuelos
- Centro Mixto
- La comunidad

Etapas y acciones de la Estrategia

1ra. Etapa: Organización

Objetivo: Lograr la organización de las actividades físico recreativas con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes, de modo que se consoliden las relaciones intergeneracionales.

Acciones

1. Realización de un Taller para la presentación de las partes implicadas y la organización de las acciones.
2. Presentación del diseño de las actividades físico recreativas con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes a partir de

considerar los roles, fechas de cumplimiento, aseguramientos humanos y materiales.

3. Elaboración de un material educativo contentivo de la información básica sobre el proceso de envejecimiento, deberes y derechos del adulto mayor y aportes de las actividades físico recreativas para una longevidad satisfactoria
4. Toma de acuerdos.

2da Etapa: Consolidación

Objetivo: Ejecutar las actividades físico recreativas con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes.

Acciones

5. Ejecución del diseño de las actividades físico recreativas con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes.
6. Promoción y facilitación del material educativo contentivo de la información básica sobre el proceso de envejecimiento, deberes y derechos del adulto mayor y aportes de las actividades físico recreativas para una longevidad satisfactoria
7. Realización de un taller valorativo del comportamiento de las relaciones intergeneracionales a partir del aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas.
8. Toma de acuerdos

3ra Etapa: Retroalimentación y valoración de los resultados

Objetivo: realizar valoraciones que permitan la retroalimentación de las etapas y la construcción de los resultados sobre la base de las necesidades que van surgiendo en el desarrollo de la Estrategia y la proyección de nuevas acciones en pos de la contribución a su perfección y mejora.

9. Fortalecimiento de la experiencia entre los diferentes actores involucrados con el desarrollo de un festival deportivo recreativo integrador.
10. Taller de valoración de los resultados de las relaciones intergeneracionales a partir de reconocer en ello, las potencialidades de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales.

11. Planteamiento de nuevas acciones que contribuyan a la retroalimentación de la Estrategia.

12. Presentación de los resultados en eventos y publicaciones.

Resultados esperados

- El reconocimiento de la necesidad social en el establecimiento de las relaciones intergeneracionales, fundamentadas en el intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizajes entre las dos generaciones a partir de las potencialidades de las actividades físicos recreativos
- La concepción de una alternativa, en este caso una Estrategia sujeta a su perfección y mejora, que indique de forma ordenada en una secuencia de acciones, la vía para favorecer las relaciones intergeneracionales, aprovechando las potencialidades de las actividades físico recreativas.
- Facilitación de las interacciones mutuamente beneficiosas, que conduzcan al desarrollo de relaciones de cooperación, colaboración, intercambio entre personas de distintas generaciones, a favor de compartir sus saberes, y que se apoyan mutuamente en beneficio individual, social y comunitario.
- Transformaciones en ambos grupos de edades en: comportamientos y aprendizajes, la autoestima y confianza en sí mismos, sentimientos de solidaridad, acceso a redes de apoyo, y participación social, bienestar, psicológico, físico y social, mejora en la salud mental y física, entre otras.

A partir de considerar el proceso de modelación de la Estrategia se procedió a la valoración de los resultados, análisis que se presenta en el siguiente Capítulo.

CAPÍTULO III. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ESTRATEGIA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN POS DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES ENTRE ADULTOS MAYORES Y ADOLESCENTES

En este capítulo se realiza una valoración de los resultados de la Estrategia de actividades físico recreativas en pos de las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes a partir de considerar el método criterio de especialistas, adaptado a las condiciones del estudio; para luego proceder a la valoración de los resultados de la Estrategia en la implementación práctica de las acciones de la misma. Los resultados obtenidos avalan las lecciones aprendidas en el proceso investigativo.

3.1 Valoración de los resultados de la Estrategia por especialistas

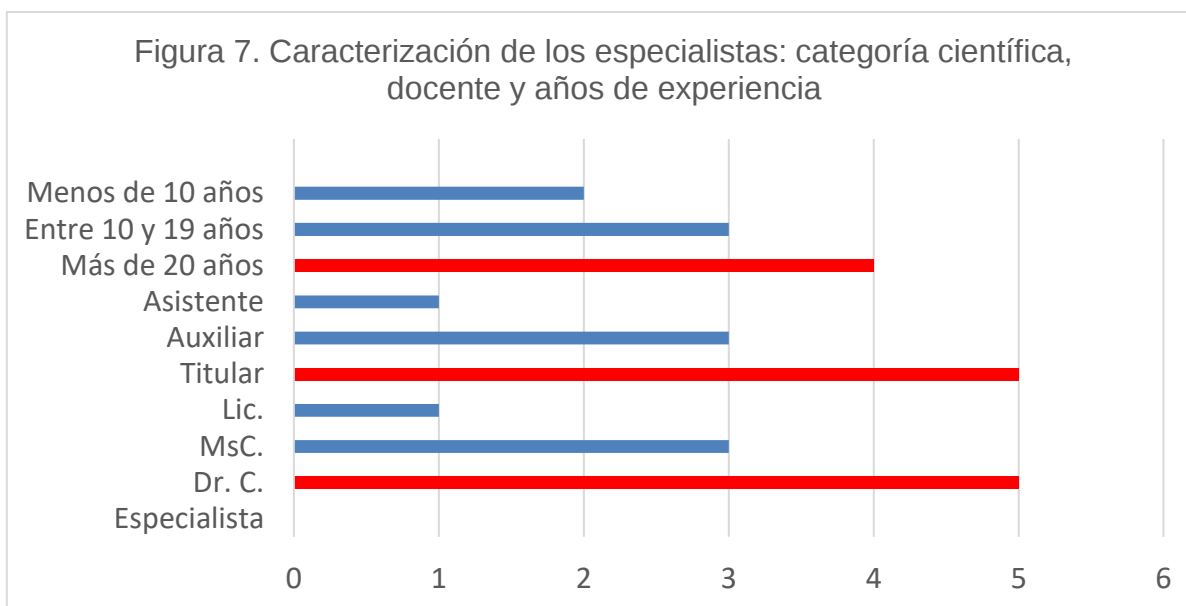
El método de evaluación por especialistas se empleó en la investigación para la valoración oportuna de la Estrategia propuesta siguiendo las doctrinas de Crespo (2006, 2012); Herrera, et al., (2022) quienes consideran la validación de las investigaciones a partir de la consulta a expertos y especialistas; en este caso se asume la concepción de Mesa (2018); quien refiere al especialista como aquel individuo con experiencia en el ejercicio de la profesión en relación con el objeto de estudio de la investigación, avalada por una alta calificación, un conocimiento profundo del tema objeto de investigación y resultados satisfactorios en el trabajo, el cual tiene práctica en una rama determinada de la ciencia, y pueden proceder a la realización de valoraciones de la factibilidad, aplicabilidad, viabilidad de una propuesta dada.

Además, estos autores consideran que los especialistas deberán cumplir ciertos requisitos que les permitan establecer valoraciones al obtener una consideración que justifique o constate si es apropiada o no la propuesta que valoran para las condiciones actuales del proceso para el cual está elaborada una determinada propuesta científica. Entre otros requisitos deberán mostrar su experiencia en el objeto "concreto-pensado" propuesto por el investigador, y caracterizarse por ser críticos, con la finalidad perfeccionar los resultados científicos propuestos.

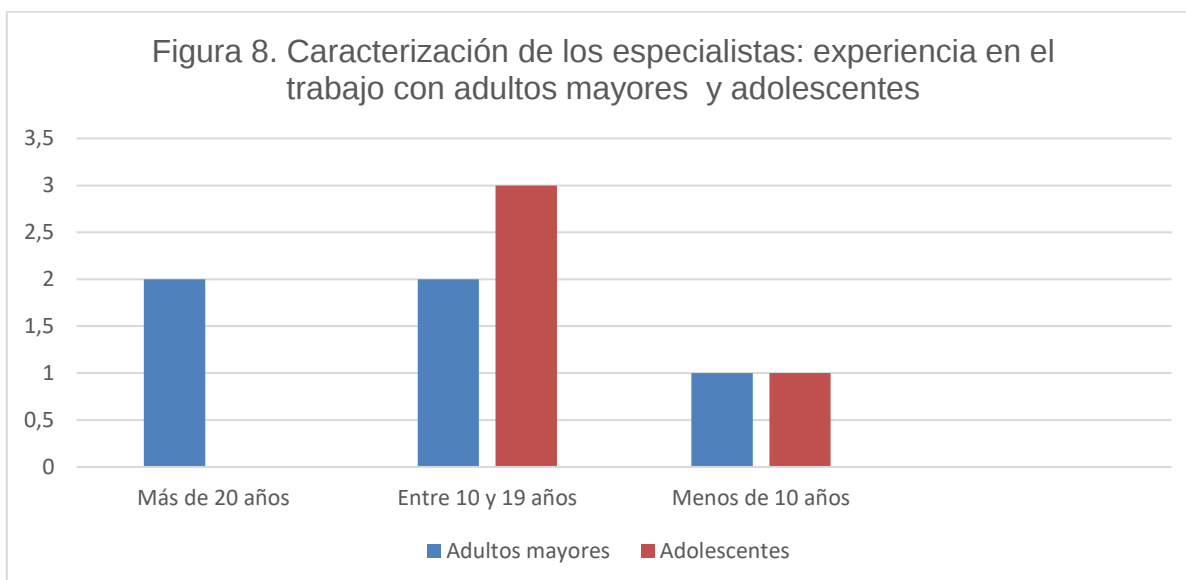
En este caso se consideró seguir la secuencia de acciones de carácter metodológico para la utilización del método de especialistas en la valoración de la Estrategia,

considerándose, además el cuestionario, observable en el anexo 7. Los resultados de este proceso se presentan en el anexo 8; mostrándose la caracterización de los 9 especialistas seleccionados en las figuras de la 7 a la 12.

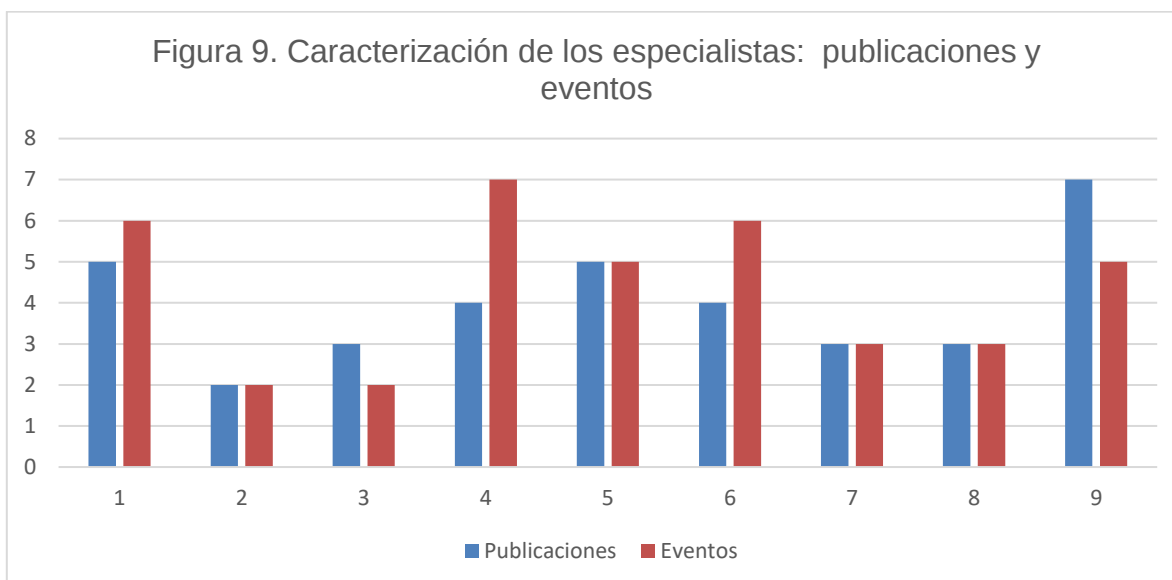
En relación a ello, predominaron los especialistas con categoría científica de Doctor en Ciencias, profesores titulares, y con más de 20 años de experiencia.



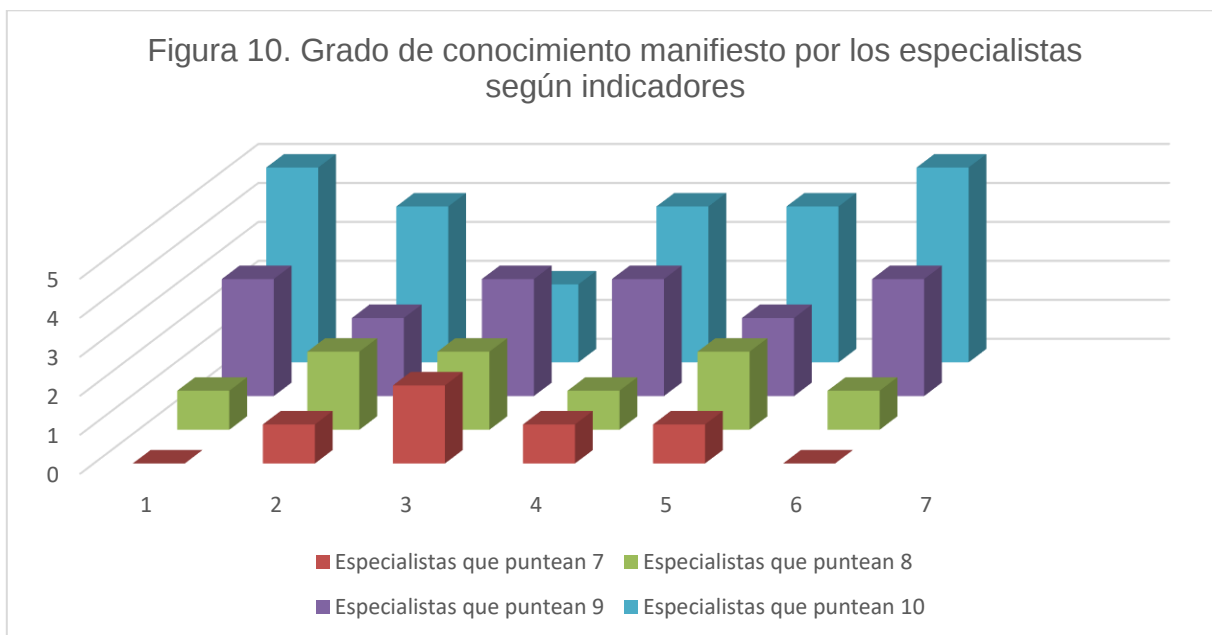
También se confirmó que los especialistas que tienen experiencia en el trabajo con los adultos mayores predominaron sobre los que tienen esa condición en el trabajo con adolescentes.



En relación a las publicaciones y participación en eventos, existió una correspondencia que mostró unanimidad en esa dirección, avalándose un nivel de socialización de los resultados de sus investigaciones favorables al interés de la investigación.

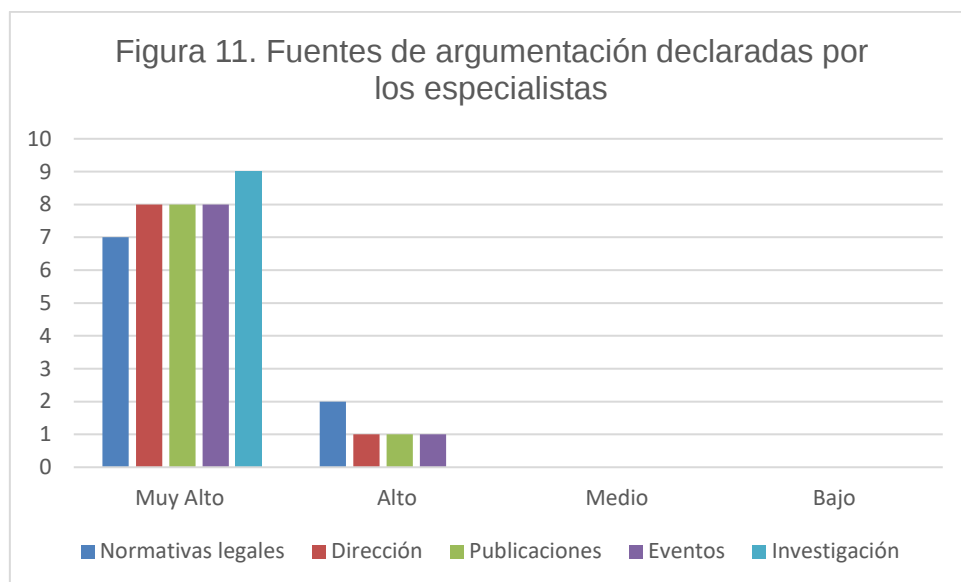


En esa dirección se comprobó que el grado de conocimientos expresado por los especialistas, respecto al tema osciló entre 7 y 10 puntos, con un predominio de la puntuación en 10, lo cual corrobora sus competencias para la valoración del resultado de la investigación.



En tanto, los indicadores expresados en las fuentes de argumentación reconocieron una calificación entre alto y muy alto; predominando muy alto, lo cual demuestra el

nivel de preparación de los especialistas para valorar el resultado de la investigación a partir de la gestión del conocimiento respecto a las potencialidades de las actividades físico recreativas, en la consolidación de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los adolescentes.



De manera formal, se realizó un proceso de envío de la Estrategia a los nueve especialistas, a partir de un proceso de comunicación con la investigadora que facilitó el proceso valorativo. En un primer acercamiento al documento formularon algunas recomendaciones, mostrándose unicidad de criterios al respecto y en ello recomendaron:

1. La ampliación de la fundamentación considerándose la promoción de los beneficios sociales de las actividades físico recreativas (88.8%).
2. El empleo de la metodología participativa de la educación popular (77.7%).
3. La consideración de un principio que dirija la estrategia basado en las relaciones intergeneracionales (88.8%).
4. La consideración de los resultados esperados en la estructura de la Estrategia (77.7%).

La autora de la investigación asumió las recomendaciones formuladas y procedió a la reelaboración del diseño y de la estructura formal del documento que avala el resultado de la investigación, luego, reenvió dicho documento a los especialistas, quienes de común acuerdo consideraron en sus valoraciones, de modo general, la Estrategia de

Muy Adecuada: fundamentación (88.8%); objetivos (77.7%); metodología (66.6%); etapas y acciones (88.8%); concepción general (100%). Los resultados de ese proceso se representaron en la figura siguiente.



Además, los especialistas formularon opiniones que fortalecieron el proceso de aprobación del resultado, y expresaron que la Estrategia:

- Contribuirá a legalizar un instrumento científico, que bien utilizado favorecerá a la comunidad en general.
- Reúne los requisitos para su implementación en la práctica, sin necesidad de costos y gastos adicionales, resulta económica y viable al contexto en que se aplicará.
- Deberá considerar, de ser necesario un proceso de capacitación a los ejecutores, para que mantenga la sostenibilidad en el tiempo.
- Asume la participación conjunta de dos generaciones le imprime novedad y originalidad, aspectos que pueden ser aprovechados para promover salud y responsabilidad ante las etapas de la vida.
- Se distingue de otras Estrategias al conducir varios procesos al unísono en un interés común y sobre la misma fundamentación, lo cual la hace interesante desde un acto planificado y organizado científicamente.

- Asume una perspectiva de aplicación en la práctica que facilitará la identificación de las posibilidades de multiplicarla en situaciones y contextos análogos.
- Es una propuesta loable, en la cual las relaciones intergeneracionales provocan nuevas ideas, concepciones y valoraciones a favor de las políticas de atención a los adultos mayores.

Llegado a este punto de la investigación y contando con la aprobación de los especialistas se procedió a su implementación en la práctica.

3.2 Resultados en la implementación práctica de la Estrategia

Los resultados en la implementación práctica de la Estrategia se valoraron según los objetivos de las etapas y acciones previstas y para ese fin la autora consideró la aplicación de métodos y técnicas participativas.

La primera etapa de organización tuvo lugar entre los meses de noviembre y diciembre del año 2021, y cumplió el objetivo previsto al lograrse la organización de las actividades físico recreativas, con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes, para contribuir a la consolidación de las relaciones intergeneracionales. La primera acción realizada fue el Taller previsto para la presentación de las partes implicadas y la organización de las acciones, en el mismo participaron 15 adultos mayores, 15 adolescentes, 11 familiares, 2 directivos y 2 profesores de Educación Física del Centro mixto, 2 directivos de la Casa de abuelos, 2 profesores del INDER, el médico y la enfermera de la Casa de abuelos, la investigadora y la tutora de la investigación, para un total de 51 personas.

La primera acción de la Estrategia consideró la realización del taller, se realizó en el Círculo social con el apoyo del Presidente del Consejo Popular y otros factores de la comunidad. Los participantes estuvieron en círculo, sentados los adultos mayores y los adolescentes a su lado sentados en el suelo, el resto ocupó el espacio del lateral derecho, se procedió a presentar a los participantes con la técnica de los colores, expresando su nombre y color favorito y por qué? A continuación la investigadora explicó el objetivo del taller y se presentó las ideas clave de la Estrategia.

A solicitud de la investigadora se unieron adultos mayores y adolescentes en parejas para escribir frases en un cintillo sobre las relaciones intergeneracionales y el resto de

los participantes escribió en un papelógrafo. Terminado este momento la investigadora presentó al Instructor de arte, quien realizó un monólogo sobre la importancia del cuidado de la salud a partir de la realización de ejercicios físicos recreativos. En el cierre del taller cada participante expresó sus opiniones sobre la propuesta a desarrollar. Las evidencias de esta acción se presentan en el anexo 8.

La segunda acción de la Estrategia tuvo salida en el diseño de las actividades físico recreativas en pos de la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes a partir de considerar los roles, fechas de cumplimiento, aseguramientos humanos y materiales, fue realizado por la investigadora de conjunto con los profesores del Inder y de Educación Física del centro Mixto, y en ello se establecieron los objetivos, momentos y actividades correspondientes, dejando un espacio a la flexibilidad para introducir los cambios necesarios, según demandas que puedan surgir.

Los objetivos del diseño de las actividades físico recreativas se declararon en:

1. Organizar el grupo, adaptar el organismo para la realización de la actividad, creando un ambiente agradable.
2. Estimular la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes.
3. Mejorar la estabilidad física, el equilibrio, la resistencia y las capacidades físicas.
4. Recuperar hábitos y habilidades y estimular la motivación por la actividad físico recreativa conjunta.
5. Mejorar la oxigenación del organismo, al ayudar a la recuperación rápida del organismo y de la musculatura que interviene en la actividad físico recreativa conjunta.
6. Estimular la participación conjunta por la salud, las relaciones intergeneracionales y amor por la vida.

Los momentos y ejercicios que se proponen, corresponden al siguiente esquema:

Inicial	Ejercicios de presentación y bienvenida. Ejercicios de movilidad articular.
Calentamiento	Ejercicios de aplicación combinada y lanzamiento. Juegos sencillos. Ejercicios de equilibrio. Ejercicios de agarre. Ejercicios fortalecedores. Ejercicios aeróbicos.
Principal	Juegos y actividades participativas.

Final	Ejercicios respiratorios. Relajación muscular. Estiramientos. Juegos recuperativos
-------	---

La tercera acción de la Estrategia se realizó con la participación de los adolescentes, quienes elaboraron un material educativo con la información básica sobre el proceso de envejecimiento, deberes y derechos del adulto mayor y aportes de las actividades físico recreativas para una longevidad **satisfactoria; en dicho material se compilaron recortes de periódicos, revistas, dibujos, entrevistas, que conformaron un instrumento para el establecimiento de las relaciones intergeneracionales.**

La toma de acuerdos consideró:

Acuerdo No 1. Organizar el cronograma de actividades físico recreativas con la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes. Fecha de cumplimiento: enero 2022.

Acuerdo No 2. Incluir en la realización de una de las actividades previstas la entrega del material educativo a las autoridades de la Casa de abuelos, con la finalidad de su utilización en otros espacios de intercambio conjunto.

En la segunda etapa de la Estrategia se procedió a la consolidación del diseño y cronograma de las actividades. El Cronograma fue presentado como parte del cumplimiento del primer acuerdo, con las actividades centrales y queda de la siguiente forma:

Fecha	Actividades	Lugar y horario	Responsables	Ejecutores
28 enero	Presentación de la Tabla gimnastica de adultos y adolescentes	Parque de la comunidad 5.00 p.m.	Investigadora	Profesores del Inder y de Educación Física
14 de febrero	Para bailar. Presentación del danzón y la rueda de casino.	Círculo social. 5.00 p.m.	Investigadora	Instructores de arte

8 de marzo	Festival deportivo recreativo	Parque de la comunidad 5.00 p.m.	Investigadora	Profesores del Inder y de Educación Física
16 abril	Concurso de habilidades deportivas y recreativas	Parque de la comunidad 5.00 p.m.	Investigadora	Profesores del Inder y de Educación Física
5 junio	Caminata x la salud	Salida desde el parque. Destino Rio Covadonga.	Investigadora	Profesores del Inder y de Educación Física

En cada actividad se procedió a dar salida a los momentos y ejercicios previstos en el diseño de las actividades físico recreativas en pos de la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes; luego la combinación con las actividades del cronograma favorecieron la ejecución de las actividades físico recreativas como parte del cumplimiento de la quinta acción.

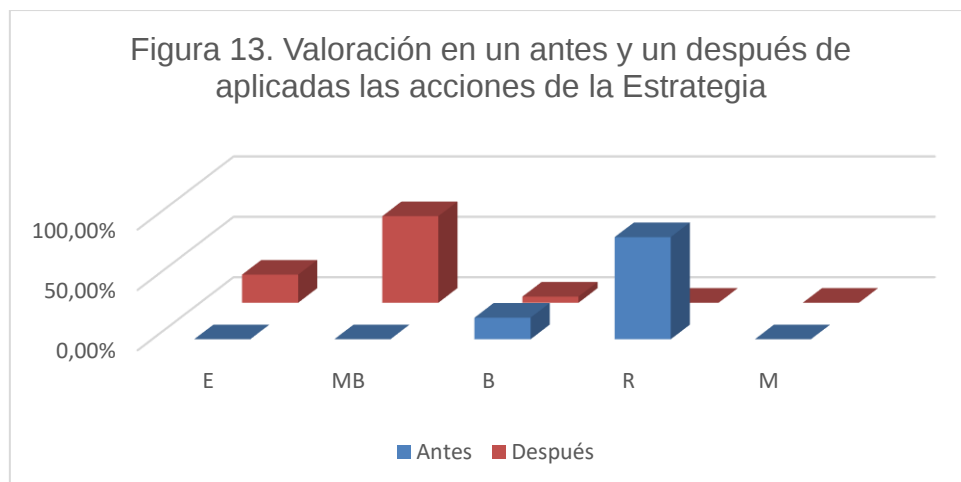
La sexta acción de la Estrategia permitió el cumplimiento del acuerdo No 2, al ser **presentado el material educativo en la Casa de abuelos. Un adolescente** explicó su contenido y se realizó la entrega formal a las autoridades de la Casa de abuelos. Los adultos expresaron opiniones como:

...me siento muy feliz por tener este material con consejos y ayuda para seguir adelante...me encanta disfrutar de los muchachos, cuando vienen a las actividades conjuntas los amo mucho...se portan muy bien y me ayudan a leer...por sus alegrías es que decidí participar en los ejercicios... es muy interesante estar juntos y llevarnos bien, aprendo mucho con estos muchachos y me encanta hacer ejercicios, bailar y compartir con ellos...

La séptima acción de la Estrategia considero la realización del taller valorativo del comportamiento de las relaciones intergeneracionales a partir del aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas; se realizó en el mes de julio del año 2022, y en el mismo participaron 13 adolescentes (dos estaban enfermos) y 12 adultos mayores (tres estaban enfermos); además del resto de los implicados, para un total de 39 personas.

Se procedió a la presentación del objetivo del taller por la investigadora, se dividió el grupo en dos bandos; uno rojo y otro azul, empleándose la técnica de tarjetas en colores; una vez organizados recibieron órdenes de valorar la siguiente idea: ¿cómo consideran que las actividades físico recreativas han influido en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes?; y en ese interés realizaron las siguientes actividades:

1. Escribir 3 frases que demuestren la respuesta. Entre esas frases se identificaron: el movimiento hace amigos; la actividad física permite acercarnos; participar juntos hace que podamos unir intereses; me encantó compartir con los abuelitos, son muy cómicos en los ejercicios; las actividades me facilitaron entender a los ancianos; fui feliz cerca de los muchachos porque me motivaron para participar...
2. Valorar dicha idea en un antes y un después de aplicada la Estrategia; a partir de considerar en ello los indicadores de excelente, muy bien, bien, regular y mal; para lo cual se decidió emplear el método de criterio del usuario; considerándose como tal a aquellas personas que reciben el beneficio directos de una propuesta y los efectos de la misma, y por tanto asume una posición al respecto y emite su criterio; este método posibilita obtener información de primera mano y con las opiniones que emiten los sujetos, llegar a corroborar los resultados esperados. Los resultados mostraron que existió una contradicción, pues avalaron en el reconocimiento que antes predominaba en las actividades el regular (84.6%); y después de aplicada la Estrategia, existió un predominio de Muy bien (71.7 %), datos representados en la figura 13.



En este punto se procedió a la toma de acuerdos de cierre de la etapa, y en ello, se proponen los siguientes:

Acuerdo No 3. Socializar las lecciones aprendidas.

Acuerdo No 4. Pasar a la siguiente etapa entre los meses de octubre a diciembre del año 2022.

En el cumplimiento del tercer acuerdo, fueron identificadas las lecciones aprendidas y cruzadas con los resultados esperados, demostrándose desde dichas lecciones el cumplimiento del objetivo y la idea que se defiende en la investigación.

Aprendizajes y lecciones aprendidas

Los aprendizajes y lecciones aprendidas se reconocen en:

- Un trabajo que permitió establecer los vínculos entre los Organismos Inder, Salud y Educación, lográndose el aprovechamiento de las potencialidades de la actividad físico recreativa en el desarrollo de las relaciones intergeneracionales.
- El resultado en las convocatorias favoreció el establecimiento de adecuadas relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes mediante la realización de actividades físico recreativas.
- La coordinación y colaboración entre los Organismos e instituciones locales y comunitarias facilitó el proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas y fortaleció el entramado de relaciones en los encuentros intergeneracionales.

- El material educativo elaborado fortaleció la gestión del conocimiento de los adultos mayores y adolescentes, favoreciéndose la sensibilización con la atención al adulto mayor en pos de una longevidad satisfactoria.
- La concepción de un diseño de actividades físico recreativas fortaleció el desarrollo de las relaciones intergeneracionales de forma integral, flexible, participativa y contextualizada.
- La ejecución de las actividades diseñadas permitió la modificación de la realidad inicial lográndose evidencias de modos de actuación en los participantes, en ello, prevaleció la flexibilidad, la solidaridad, la inclusión, la alegría, el deseo de hacer y hacerlo bien, el entusiasmo.
- Los adultos que asisten a la Casa de abuelos y los adolescentes del Centro Mixto Nguyen Van Troi, lograron un espacio de intercambio, comunicación, y socialización de experiencias aprovechando las potencialidades de la actividad físico recreativa en la consolidación de las relaciones intergeneracionales.
- La elaboración de la Estrategia favoreció y fortaleció la concepción del Proyecto Educativo Institucional, pues de forma ordenada facilita las relaciones intergeneracionales, dejando una apertura de la escuela hacia la comunidad, y de la comunidad hacia sus miembros.
- La experiencia representan una oportunidad para dos grupos etarios (adultos mayores y adolescentes) quienes tuvieron la oportunidad de compartir saberes, alegrías, oportunidades, se expresen libremente y compartieron de manera inclusiva los beneficios de las actividades físico recreativas mediante los afectos, los cambios de actitudes en ambas generaciones, demostrándose un impacto positivo.

El cuarto acuerdo queda pendiente para la continuidad del proceso de investigación, pues este informe cierra antes del mes de octubre del año 2022; luego, llegado a este punto se presentan las conclusiones y recomendaciones del proceso de investigación.

CONCLUSIONES

El análisis de los referentes teóricos permitió la gestión del conocimiento a partir del estudio de las doctrinas de investigadores, y en ello, facilitó la toma de posición de la investigadora para la presentación del resultado científico; considerándose la realización de un diagnóstico de la realidad del Proyecto educativo institucional (PEI) que corroboró debilidades en dos direcciones fundamentales: el aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas, y la participación conjunta en dichas actividades de adultos mayores y adolescentes, fenómeno que interfiere en las relaciones intergeneracionales.

La solución al problema científico consideró la elaboración de una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas para el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes; valorada de muy adecuada por los especialistas, quienes consideraron podía ser implementada en la práctica; para lo cual asumió una estructura por etapas y acciones, mostrándose la utilidad de la misma a partir de considerarse en la práctica regular de la investigación, y avaló la contribución al fortalecimiento del proceso de atención al adulto mayor desde el Proyecto educativo institucional (PEI) y el cumplimiento de las políticas para la atención a adultos mayores en Cuba, dirigidas a una longevidad satisfactoria.

RECOMENDACIONES

1. Dar continuidad a la implementación de la tercera etapa de la estrategia.
2. Presentar los resultados del proceso de investigación en eventos y publicaciones.

REFERENCIAS

- Alonso Hidalgo, Y., Morera Núñez, S., & Núñez González, M.R. (2021). Las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes en la concepción del proyecto educativo institucional de la secundaria básica. *Revista Conrado*; Volumen 18, Número 80. ISSN: 1990-8644.
- Anuario Demográfico de Cuba. (ADC, 2018). Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE), de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información.
- Ares, P. (2021). Familias y adultos mayores en Cuba. *Revista Temas*.
- Balseca Basantes, J. E., & Chiliquinga Vejar, L. del C. (2016). Incidencia en las relaciones intergeneracionales en el envejecimiento activo de la población en Ecuador. *Dom. Cien.*, ISSN: 2477-8818 Vol. 2, núm. 4, oct., 2016, pp. 191-206. <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Barrientos Danger, M., et al., (2021). Metodología para la estimulación de la memoria y la función ejecutiva en el adulto mayor mediante la actividad física. *Arrancada*, ISSN 1810-5882, Vol. 21, núm. 38.
- Barrientos, M., Del Monte, L., & Aguilar, E. M. (2016). Ejercicio físico y la estimulación de la memoria de trabajo en el adulto mayor. *Rev. Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física*, ISSN 1728-922X, RNPS 2026, 11(3).
- Batista Jiménez, Y. (2016). La dinámica intergeneracional entre jóvenes y adultos mayores en una organización laboral cubana. *Desidades*, número 12, año 4.
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Edición: A. Rubeira. ISBN 978-959-212-783-7
- Belando Montoro, M. R. (2015). Conflicto intergeneracional y algunos caminos hacia la sociedad intergeneracional. *Prisma Social*, núm. 14, junio-noviembre, 2015, pp. 545-573. IS+D Fundación para la Investigación Social Avanzada. Las Matas, España.
- Bermejo García, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas*. Madrid. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Editorial Panamericana.

- Blanco Colunga, C.J. (2021). Relaciones intergeneracionales en Cuba desde los imaginarios de jóvenes y adultos mayores... ¿cómo potenciarlas? <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/.pdf>
- Bonvalet, C. (2016). Las relaciones intergeneracionales: ¿problema actual o reminiscencia del pasado? Papeles de Población, 88, 47-75. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?>
- Cabrera Fernández, A., Núñez González, M.R., Alpizar, R. (2017). Los nexos ciencia - tecnología - sociedad (CTS) en la formación permanente de los directores de escuelas primarias en la planificación del PEI. Revista Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo. ISSN: 1989 - 4155. <http://www.eumed.net/rev/atlante/index.html>
- Cascante Zúñiga, A. & Espinoza Morúa; G. (2021). Las relaciones intergeneracionales y estereotipos etarios como dimensiones psicosociales de la intergeneracionalidad en personas adolescentes y adultas mayores de la provincia de Alajuela, Costa Rica. Trabajo final de Graduación. Universidad Nacional.
- Castellón Ravelo, Y. (2020). El proceso de atención al Adulto Mayor en Cienfuegos: ¿salud o bienestar?. Medisur; 18(2):3 <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4515>
- Castro Gallardo, M. (2017). Relaciones Intergeneracionales y bienestar de las personas mayores. Universidad de Granada. Tesis Doctoral. <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1634/1/1684256x.pdf>
- Centro de estudios de población y desarrollo. Oficina nacional de estadística e información (ONEI) (2019). Anuario Demográfico de Cuba 2018. La Habana.
- Coll Costa, J.L. (2020). La actividad física en la prevención de las enfermedades no transmisibles para un envejecimiento saludable. Ponencia presentada en el evento internacional Universidad 2020. Editorial Universitaria. <http://www.eduniv.reduniv.edu.cu>
- Comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2018). Cuba: Informe a la Tercera Reunión de la Conferencia regional sobre Población y Desarrollo

- de América Latina y el Caribe. Lima, Perú.
<https://crpd.cepal.org/3/es/documentos/informe-nacional-cuba>.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2017). Derechos de las personas mayores: retos para la interdependencia y autonomía (LC/CRE.4/3), Santiago.
- Cortés Cortés, M. E., & Iglesias León, M. (2005). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. UNACAR. ISBN: 968-6624-87-2
- Cortes Pérez, A. (2016). Yo comparto...tú te diviertes: un proyecto de intercambio intergeneracional. Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
- Crespo, T. (2006). Respuesta a 16 preguntas sobre el empleo del criterio de expertos en la investigación pedagógica.
- Crespo, T. (2012). Software: Competencias expertos y Procesa criterio de expertos. Cuba. Constitución de la República de Cuba, de 10 de abril de 2019. Gaceta Oficial
- Delgado, C.R., & Calero, C.G. (2017). Espacios de convivencia y experiencia intergeneracional. Trabajo Social Hoy, 82, 19-40. Doi: 10.12960/TSH.2017.0014
- Díaz Hurtado, A., Pérez Villar, J., & Ortega Expósito, T. (2020). Relaciones intergeneracionales para un envejecimiento activo y satisfactorio. Novedades en Población, Número Especial, mayo de 2020, 91-104. <http://www.novpob.uh.cu>
- Fariñas Acosta, I. (2018). El desafío de una sociedad para todas las edades. Periódico Granma. <http://www.granma.cu/cuba/2018-08-13/eldesafio-de-una-sociedad-para-todas-las-edades>.
- Fernández Bergh, R. (2013) Recreación: Práctica de un buen envejecimiento. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3250/ev.3250.pdf
- Fraga, J., Correa, M., Suárez, M., et al., (2016). Envejecimiento poblacional en Cuba. A partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, Cuba.

- Guilarte Castillo, E. (2015). La comunicación intergeneracional en la formación inicial pedagógica. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISBN 9789591640369. <http://www.onei.gob.cu/node/13808>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ª ed.). México: Mc Graw–Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Herrera Masó, J.R., et al., (2022). El método de consulta a expertos en tres niveles de validación. Revista habanera ciencias médicas; 21(1):e4711. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4711>
- Iglesias Suárez, R. A. (2019). La actividad física-recreativa para los adultos mayores en edades comprendidas entre 65-75 años de la comunidad. Tesis presentada en opción al título de Master en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río.
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M. & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. www.intersedes.ucr.ac.cr ISSN 2215-2458. Vol. XIV, N°27.
- Jiménez, M. (2017). Programas intergeneracionales y participación social: la integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad. Universitas Psychologica, 16(1).
- Lineamientos de la Política Económica y Social del PCC. (2016). Política.
- Mato Medina, O., Ambris Sandoval, J., Llergo Young, M., & Mato Martínez, Y. (2020). Autoconcepto en adolescentes considerando el género y el rendimiento académico en Educación Física. Revista Universidad y Sociedad, 12(6), 22-30.
- Noa Pelier, B.Y., Coll Costa, J.L., & Alexander Echemendía del Valle, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista PODIUM, 16(1). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/929>
- Núñez González, M.R. (2016). La actividad pedagógica cooperada de instructores de arte y promotores culturales en escuelas rurales. (Tesis de Doctoral). Universidad de Cienfuegos.

- Oficina nacional de estadísticas e información (ONEI) (2014). Informe Nacional. Censo de Población y Viviendas 2012. La Habana, Cuba.
- Ojeda, R., & López, E. (2017). Relaciones intergeneracionales en la construcción social de la percepción del riesgo. *Desacatos*, 54, 106-121. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2002). Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. <http://undesadspd.org/>.pdf
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2004). Declaración por el día internacional de las Personas Mayores. Conferencia de Kofi Annan. <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2014). Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. <http://undesadspd.org/Portals/0/ageing/documents/Fulltext-SP.pdf>
- Organización Mundial Salud (OMS). (2016). La actividad física en los adultos mayores. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Orozco Vargas, R. & Molina Zúñiga, R. (2019). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *Inter Sedes*. 3, 63-71.
- Pozzo, L. (2019). Lo comunitario como cualidad de las relaciones intergeneracionales. II Convención Científica Internacional de Ciencia, Tecnología y Sociedad “CCI 2019” y de la Agenda 2030. Cuba.
- Rodríguez Almeida, C. (2018). Diagnóstico de la práctica de ejercicio físico en adultos mayores el municipio Guanabacoa. (Trabajo de Diploma). Universidad Manuel Fajardo.
- Rodríguez, M.C. & Vidal Figueroa, C. (2015). Solidaridad intergeneracional: jóvenes y adultos mayores en estrecha colaboración intergeneracional. *ProsPectiva. Revista de trabajo social e intervención social*. (20).
- Ruíz, L. A. & Goyes, L. A. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239-267. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>

- Saad Al-Ansari, S., et al., (2020). Directrices de la OMS (Organización mundial de la salud) sobre actividad física recreativa y comportamientos sedentarios.
- Salazar, M. & Castro, M. (2019). Soledad y convivencia intergeneracional: Resignificar el cuidado en el ciclo vital. Reflexiones, 8, 79-93.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/34152>
- Salgado, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. (Tesis Doctoral). Universidad Internacional de Catalunya.
- Sánchez, M. (2017). Acercamiento a la noción de generación. Generaciones, relaciones intergeneracionales, política generacional.
http://www.generationencompendium.de/downloads/Luescher_Kompendium_spanisch_10-10-2017.pdf
- Sierra, R. (2017). Políticas intergeneracionales: Una revisión teórica sobre la vejez.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6860/Políticas+intergeneracional?>
- Solano Téllez, L. E., Peña Batista, M., Caraballo Cobas, E. (2020). Calidad de vida del adulto mayor: un aporte al desarrollo local en el municipio Cauto Cristo. REDEL. Revista Granmense de Desarrollo Local. 4.
- Sordo Noriega, M. (2019). El envejecimiento activo: propuesta de un programa intergeneracional. (Tesis de Maestría). Universidad de Valladolid.
- Valladares Palenzuela, J. (2021). Sistema de ejercicios físicos y juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor Acción, 17. <http://accion.uccfd.cu>
- Velázquez, E. E. (2015). La Educación: Retos y voluntad política. Conferencia inaugural del Congreso Internacional Pedagogía 2015. Universitaria.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimientos informados

Consentimiento No 1. Acta de consentimiento informado de los padres o tutores de los adolescentes que participan en la investigación

Estimado compañero/a: su hijo (adolescente) ha sido seleccionado para participar en un estudio acerca las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes; en ese interés solicitamos apruebe mediante este consentimiento la participación en la investigación, manifestando su acuerdo con la firma. Toda la información que se obtenga será confidencial y el adolescente participará en el estudio si es su voluntad, así como el derecho a abandonar la misma en el momento que lo desee, y no recibirá efecto adverso alguno por su decisión.

Nombre y firma del investigador

Nombre y firma del padre o tutor

Fecha: _____

Consentimiento No 2. Acta de consentimiento informado de los adolescentes que participan en la investigación

Estimado compañero/a: te convocamos a participar en un estudio acerca un estudio acerca de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre

los adultos mayores y adolescentes, en ese interés solicitamos, mediante este consentimiento, que muestres tu conformidad para la participación en la investigación, manifestando su acuerdo con la firma. Toda la información que se obtenga será confidencial, participarás en el estudio si es tu voluntad, así como el derecho a abandonar la misma en el momento que lo desees, y no recibirás efecto adverso alguno por su decisión.

Nombre y firma del investigador

Nombre y firma del adolescente

Fecha: _____

Consentimiento No 3. Acta de consentimiento informado de los adultos mayores que participan en la investigación

Estimado compañero/a: te convocamos a participar en un estudio acerca un estudio acerca de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes, en ese interés solicitamos, mediante este consentimiento, que muestres tu conformidad para la participación en la investigación, manifestando su acuerdo con la firma. Toda la información que se obtenga será confidencial, participarás en el estudio si es tu voluntad, así como el derecho a abandonar la misma en el momento que lo desees, y no recibirás efecto adverso alguno por su decisión.

Nombre y firma del investigador

Nombre y firma del adolescente

Fecha: _____

Anexo 2. Guía para la revisión de documentos

- **Objetivo:** reconocer y analizar el marco legal de las actividades físico recreativas para lograr las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, a partir de la interpretación de la información necesaria, para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al tema de investigación.

Documentos a consultar y revisar

- Constitución República de Cuba
- Proyecto Código Familia (2019 y 2022)
- Programa de la Agenda 2030.
- Programa nacional de atención al Adulto mayor
- Programa nacional de atención a los Adolescentes
- Documentos del trabajo metodológico de la Cultura física y el deporte
- Tesis de culminación de estudio del pregrado y el posgrado

Indicadores a tener en cuenta para la valoración de los documentos

1. Marco legal y regulatorio sobre las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
2. Consideraciones sobre las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

3. Antecedentes en el marco legal y regulatorio sobre la las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
4. Funciones del marco legal y regulatorio sobre las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
5. Ventajas y barreras que pudieran apreciarse en el marco legal y regulatorio de las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

Anexo 3. Guía de observación a las actividades

Objetivo: valorar el comportamiento de las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

Datos generales de las actividades observadas

Fecha_____

Hora_____

Actividad observada_____

Participantes____

Aspectos a observar

1. Ambiente general pedagógico y didáctico de la actividad.
2. Cumplimiento de los objetivos.
3. Aprovechamiento de las potencialidades de actividad físico recreativa y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
4. Participación de los adultos mayores y adolescentes.

La observación será registrada en una planilla y tabulada a partir de considerar que:

- (B) Bien, cuando se aprovechan las potencialidades de las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
6. (R) Regular, cuando se aprovechan de manera parcial las potencialidades de las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.
 7. (M) Mal, cuando no se aprovechan las potencialidades de las actividades físico recreativas y su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

Para tabular los resultados se empleara una planilla con el registro de la observación de la siguiente forma:

No actividades observadas	Aspectos observados		
	Bien	Regular	Mal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Anexo 4. Datos obtenidos en los resultados de la observación de las actividades

Tabla 1. Participación en actividades conjuntas

No	Actividades	Adolescentes		Adultos mayores	
		No	%	No	%
1.	Caminata	13	86.6	7	46.6
2.	Festival deportivo recreativo	14	93.3	6	40.0
3.	Festival de juegos tradicionales	12	80.0	5	33.3

Tabla 2. Análisis de la observación a las actividades, resultados según el registro de la observación.

No actividades observadas	Resultados de la observación		
	Bien	Regular	Mal
1.		x	
2.			x
3.		x	
4.	x		
5.		x	
6.		x	
7.			x

8.		x	
9.	x		
10.			x
Total	2	5	3

Anexo 5. Guías de de entrevista

Guía de entrevista 1

Objetivo: explorar los conocimientos en relación a las valoraciones sobre el comportamiento de las actividades físico recreativas y como se considera respecto a su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

Participan:

- Directivos y profesores de las actividades físico recreativas
- Médico y enfermera de la familia y Equipo básico de salud.
- Docentes del Centro mixto Nguyen Van Troi.

Presentación

Compañero usted fue seleccionado para participar en una investigación, de acuerdo con el tema y los objetivos de la misma, solicitamos responda la siguiente entrevista. Los datos que usted aporte serán empleados en la investigación bajo el principio de la ética correspondiente. Gracias por su colaboración.

Responda

- Considera usted que el Proyecto educativo institucional (PEI) propicia los vínculos entre los Organismos Inder, Salud y Educación permiten aprovechar las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento

de relaciones entre adultos mayores y adolescentes: Si ____ NO ____ A veces ____

- Considera que son suficientes las convocatorias que se realizan desde el Proyecto educativo institucional (PEI) en pos del aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes: Si ____ NO ____ A veces ____
- En sus contextos de actuación profesional se debate y reflexiona sobre las potencialidades de las actividades físico recreativas, para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes al considerar que dicha actividad puede manifestarse de forma integral, flexible, participativa y contextualizada desde el Proyecto educativo institucional (PEI): Si ____ NO ____ A veces ____
- Considera usted que la concepción de actividades físico recreativas pudieran favorecer las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes, al ser prevista en el Proyecto educativo institucional (PEI): Si ____ NO ____ A veces ____
- De los siguientes planteamientos, marque en un orden de prioridad del 1 al 5, donde uno es que mayor incidencia tiene, como causa del no aprovechamiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas para el establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes a partir del Proyecto educativo institucional (PEI).
 - a. ____ No reconocimiento de las potencialidades de las actividades físico recreativas.
 - b. ____ Poca importancia al establecimiento de relaciones entre adultos mayores y adolescentes.
 - c. ____ Realización de actividades de manera independiente sin establecer adecuadas coordinaciones.
 - d. ____ Poca importancia al desarrollo de actividades que posibilite un acercamiento entre dos generaciones.
 - e. ____ Insuficiente preparación de los responsables de coordinar actividades conjuntas entre esas dos generaciones.

- f. ____ Bajo nivel de reconocimiento respecto a la necesidad de fortalecer la solidaridad entre estas dos generaciones asociada a las potencialidades de la actividad físico recreativa.
- g. ____ Las relaciones intergeneracionales no son observadas como una dinámicas que facilita el dialogo, el intercambio y la reflexión a nivel familiar, organizacional y social.
- h. ____ Fallas en la concepción de alternativas que permitan contribuir a las relaciones intergeneracionales entre los adultos y los adolescentes.

Otra que considere: _____

- Considera viable la presentación de una propuesta que permita el acercamiento entre los adultos mayores y los adolescentes fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas en el Proyecto educativo institucional (PEI): Sí ____ No ____

Guía de entrevista 2

Objetivo: explorar los conocimientos en relación a las valoraciones sobre el comportamiento de las actividades físico recreativas y como se considera respecto a su incidencia en las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes.

Participan:

- Adultos mayores
- Adolescentes

Presentación

Compañero usted fue seleccionado para participar en una investigación, de acuerdo con el tema y los objetivos de la misma, solicitamos responda la siguiente entrevista. Los datos que usted aporte serán empleados en la investigación bajo el principio de la ética correspondiente. Gracias por su colaboración.

Responda

1. Sobre la realización de actividades físico recreativas en tu contexto de actuación:

Se realizan: Si___ No___ A veces___

Participas activamente: Si___ No___ A veces___

Participas como observador: Si___ No___ A veces___

2. Identifica en esas actividades las de mayor gusto, para ello marque en un orden de prioridad del 1 al 5, donde uno es que mayor predominio tiene.

- Juegos de mesa___
- Juegos de movimiento___
- Juegos de cancha
- Juegos con sogas
- Juegos con otros obstáculos
- Caminatas___
- Excursiones___
- Bailables___
- Otros. ¿Cuáles? _____

3. En esas actividades participan otras personas, reconócelas y para ello marque en un orden de prioridad del 1 al 5, donde uno es la que mayor reconocimiento tiene.

- Familiares___
- Adultos mayores___
- Adolescentes___
- Profesores___
- Otras personas de la comunidad___

4. Considera viable la presentación de una propuesta que permita el acercamiento entre adultos mayores y adolescentes, fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas.

Sí___ No___

Anexo 6. Datos obtenidos en la tabulación de los resultados de las entrevistas

Tabla 3. Resultados de las entrevistas

Actividades del PEI	Adultos mayores	Adolescentes
	Sí	Sí
Realización de actividades físico recreativas	53.3 %	86.6 %
Participación activa	26.6 %	66.6
Participas como observador	46.6%	20.0%

Tabla 4. Resultados de las entrevistas

Actividades	Adolescentes		Adultos mayores	
	No declarado preferencia de la actividad	% de adolescentes que declaran ese número	No declarado preferencia de la actividad	%de adultos mayores que declaran ese número
1. Juegos de mesa	8	60.0	1	73.3
2. Juegos de movimiento	6	73.3	5	33.3
3. Juegos de cancha	4	73.3	0	0.0
4. Juegos con sogas	7	66.6	0	0.0
5. Juegos con otros obstáculos	5	80.0	0	0.0
6. Caminatas	3	86.6	4	53.3
7. Excursiones	2	93.3	3	66.6

8. Bailables	1	93.3	2	66.6
--------------	---	------	---	------

Anexo 7. Secuencia de acciones de carácter metodológico para la utilización del método de especialistas en la valoración de la Estrategia.

1. Declaración del objetivo
2. Delimitación de las características o requerimientos deben poseer los especialistas Selección los posibles especialistas que pueden ser utilizados en la investigación
3. Selección y aplicación del método, la técnica e instrumento para la recolección de los criterios.
4. Procesamiento de la información
5. Presentación de los resultados, destacándose los aspectos relevantes derivados de su análisis.

Cuestionario aplicado a los especialistas

Objetivos

1. Valorar la Estrategia propuesta según indicadores de análisis.
2. Emitir juicios de aprobación de la Estrategia propuesta para su implementación en la práctica.

Estimado(a) colega: para la culminación de los estudios en la Maestría Actividad Física y Condición Física Saludable en el Adulto Mayor, se realizó investigación en la Universidad de Cienfuegos, orientada la elaboración de una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas que contribuirá a las relaciones intergeneracionales entre adultos mayores y adolescentes; dicha Estrategia, se fundamenta en las potencialidades de las actividades físico recreativas bajo el supuesto del fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, a partir de utilizar el Proyecto educativo institucional.

La presente tiene como objetivo solicitarle su participación como especialista, en la valoración de la propuesta que se obtuvo como resultado del proceso investigativo.

Sus aportaciones resultarán valiosas. Si desea colaborar, se hace necesario que complete el siguiente formulario. Además, la intención de este cuestionario está dirigida a que usted se autoevalúe como especialista. Muchas gracias.

Responda:

Graduado de: _____

Categoría académica y/o científica: _____ Categoría docente: _____

Años de experiencia: _____

De esos años cuantos en el trabajo con adultos mayores: _____

De esos años cuantos en el trabajo con adolescentes: _____

Número de publicaciones acerca del tema: _____

Participación en Eventos en los últimos cinco años (Número): _____

Expresé el grado de conocimiento que usted tiene acerca del tema de investigación, considere la escala ascendente, es decir, el conocimiento acerca del tema referido va incrementándose desde el 0 hasta el 10.

Grado de conocimiento

Grado de conocimiento que tiene acerca de:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El Proyecto educativo institucional											
Potencialidades de las actividades físico recreativas											
Las relaciones intergeneracionales											
Las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.											
La concepción de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes en el Proyecto educativo institucional.											

La concepción en el Proyecto educativo institucional de una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas que facilite las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fuentes de Argumentación

Fuentes de argumentación en el dominio del tema de investigación en:	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
Normativas legales				
Dirección				
Publicaciones				
Eventos				
Investigación				

Incluya algunos de los aportes que Ud. posee en este campo de investigación

I. Criterios acerca de las condiciones.

Se le solicita que valore si la propuesta en las condiciones que se presenta puede o no constituir un resultado positivo de la investigación; en ello, se ha considerado que sus juicios permitirán ajustar la concepción que se defiende como parte del proyecto de investigación, Gracias.

2.- Realice una lectura de las condiciones que se presentan y marque con una cruz la elección que considere, según las propuestas: Para ello ubicará en cada una de las preguntas que se le ofrecen a continuación, su valoración: Muy Adecuada (5); Adecuada (4); Bastante adecuada (3); Poco adecuada (2); No adecuada (1).

Criterios a valorar en la Estrategia	MA	A	BA	PA	NA
1. Fundamentación					
2. Objetivos					
3. Metodología					
4. Etapas y acciones					
5. La concepción general					

Agradecemos cualquier recomendación acerca de las condiciones (respecto a la secuenciación concatenación o a los procesos y participantes). Por favor, argumente a continuación su criterio.

Anexo 7. Resultados de la aplicación del método consulta a especialistas

Tabla 5.

Especialista	Dr. C.	MsC.	Lic.	Titular	Auxiliar	Asistente	Más de 20 años	Entre 10 y 19 años	Menos de 10 años
1	x			x			x		
2			x			x			x
3		x			x			x	
4	x			x			x		
5	x			x			x		
6	x			x				x	
7		x			x			x	
8		x			x				x
9	x			x			x		
Total	5	3	1	5	3	1	4	3	2

Tabla 6.

Especialista	Años en el trabajo con adultos mayores			Años en el trabajo con adolescentes		
	Más de 20 años	Entre 10 y 19 años	Menos de 10 años	Más de 20 años	Entre 10 y 19 años	Menos de 10 años
1	x					
2						x
3					x	
4		x				
5					x	
6		x				

7					x	
8			x			
9	x					
Total	2	2	1	0	3	1

Tabla 7.

Grado de conocimiento que tiene acerca de:	Total de especialistas por puntuación										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. El Proyecto educativo institucional									1	3	5
2. Potencialidades de las actividades físico recreativas								1	2	2	4
3. Las relaciones intergeneracionales								2	2	3	2
4. Las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.								1	1	3	4
5. La concepción de las actividades físico recreativas en las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes en el Proyecto educativo institucional.								1	2	2	4

6. La concepción en el Proyecto educativo institucional de una Estrategia fundamentada en las potencialidades de las actividades físico recreativas que facilite las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y adolescentes.									1	3	5
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

Tabla 8.

Fuentes de argumentación en el dominio del tema de investigación en:	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
	Especialistas que valoraron			
Normativas legales	7	2	0	0
Dirección	8	1	0	0
Publicaciones	8	1	0	0
Eventos	8	1	0	0
Investigación	9	0	0	0

Tabla 9

Criterios a valorar en la Estrategia	MA	A	BA	PA	NA
1. Fundamentación	8	1	0	0	0
2. Objetivos	7	2	0	0	0
3. Metodología	6	3	0	0	0
4. Etapas y acciones	8	1	0	0	0

5. Concepción general	9	0	0	0	0
-----------------------	---	---	---	---	---

Anexo 8. Evidencias de la acción 1, etapa 1.

Anexo 9. Diseño de las actividades físico recreativas en pos de la participación conjunta de adultos mayores y adolescentes