

## **PUBLICACIÓN DE TESIS**

**Autora: Lic. Leticia Ávila Silva.**

**Título: Alternativa recreativa en la comunidad Santa Fé para favorecer al adulto mayor una mejor calidad de vida.**

La presente tesis de maestría da respuesta a una de las problemáticas existentes en Venezuela relacionada con las alternativas recreativas del adulto mayor. Su objetivo es el diseño de una alternativa recreativa para favorecer la salud física y mental de los integrantes del adulto mayor “Nuevo Amanecer” de la comunidad Santa Fé, municipio Heres.

Su estructura consta de una introducción, desarrollo, conclusiones, bibliografías y anexos. Se emplearon métodos teóricos y empíricos. En el nivel teórico: histórico-lógico, análisis y síntesis, inducción-deducción y análisis de fuentes. Dentro de los empíricos: encuestas, entrevistas, observación, técnica participativa o de búsqueda de consenso (grupo nominal).

### **Justificación del estudio:**

La importancia de este trabajo radica fundamentalmente en la elaboración de una alternativa recreativa para favorecer al adulto mayor una mejor calidad de vida a través de un grupo de actividades recreativas concebidas dentro del entorno comunitario, éstas están planificadas para ejecutarse en el tiempo libre del adulto mayor, con este tema investigativo llegaremos a la confección de un documento para elevar el nivel de la actividad físico-recreativa del adulto mayor satisfaciendo sus necesidades espirituales, intereses, gustos y preferencias del adulto mayor en el disfrute de su actividad conjunta que permita un elevado bienestar y por ende un mejoramiento de la calidad de vida de los mismos.

Se hizo un diagnóstico para conocer el estado actual y el nivel de aceptación de las diferentes actividades recreativas que se empleaban antes de aplicar el instrumento y cómo era el aprovechamiento del tiempo libre. Se pudo constatar que las fundamentales problemáticas están dadas por las deficientes ofertas de actividades recreativas dirigidas a este sector de la población, las diferencias en las convivencias familiares donde los adultos mayores asumen responsabilidades que en ocasiones dañan su salud. Después de detectadas las dificultades la autora se vió a la tarea de seleccionar para la aplicación una grupo de actividades físico-recreativas a través de juegos alternativos para el aprovechamiento del tiempo libre para el adulto mayor de la comunidad Santa Fé. La autora considera que este trabajo tiene gran importancia social, ya que el problema que se investiga, contribuye a la formación integral del hombre y la familia en general.

### **En la Psicología:**

El impacto del envejecimiento y su efecto en el funcionamiento armónico de la familia es uno de los aspectos que más influye en esta etapa y es una de las cuestiones que no sólo depende de recursos materiales, sino también de aspectos educativos y de redefinición de roles, siendo las actividades recreativas una vía para solucionar esta problemática, es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo-descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida, costumbres en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados. La aplicación de programas de actividades físico-recreativas para los adultos resulta de gran provecho, no sólo con vista al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Los cambios bioquímicos son un referente importante en cuanto a la influencia de los ejercicios físicos en los adultos mayores.

- ✓ Los mecanismos que captan y utilizan el oxígeno se incrementan y se hacen más eficientes.
- ✓ Aumenta la concentración de hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos que abastecen de sangre a la fibra roja.
- ✓ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus cavidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

En diferentes bibliografías se refiere la recreación como una vía para beneficiar las esferas físicas, psicológicas, biológicas, sociales y culturales a modo de resumen se considera que las actividades recreativas expresan sus beneficios en los adultos mayores cuando:

- ✓ En el aspecto físico manifiestan una mayor resistencia a la fatiga.
- ✓ Aumentan las capacidades coordinativas y habilidades en general.
- ✓ En el aspecto psicológico, se expresa una mayor autonomía, independencia, autoestima y amplían sus relaciones fortaleciendo la conducta social expresada en valores.
- ✓ En lo social y cultural, se sienten satisfechos en su actuar en la comunidad, participa con alegría en las actividades mostrándose como cooperador y protagonista en la ejecución de éstas.

### **Situación problemática:**

Desde el surgimiento de los juegos recreativos y su utilización en las diferentes esferas de la sociedad, han servido para aumentar las habilidades del individuo así como sus capacidades naturales, pero ¿Cómo favorecer la salud física y mental de los integrantes del adulto mayor “Nuevo Amanecer” de la comunidad Santa Fé? si nos encontramos en medio de una ciudad capitalista, donde no se tiene en cuenta la atención primaria al adulto mayor, sus necesidades y preferencia tanto en la familia como en la comunidad, priorizándose las tareas familiares y hogareñas.

Es evidente que las posibilidades del sistema capitalista como una de las clases fundamentales, reinan, limitan o distorsionan los progresos de la ciencia y de la tecnología haciendo que sus beneficios no lleguen por igual a todos los habitantes del planeta, sino que limitan a las personas de edad avanzada. Por este motivo esta investigación se plantea el siguiente problema científico.

**¿Cómo favorecen las actividades recreativas a la salud física y mental de los integrantes del adulto mayor “Nuevo Amanecer” de la comunidad de Santa Fé, municipio Heres?**

Por tal motivo nos proponemos como objetivo general:

**Objetivo general:** está encaminado en un diseño de una alternativa recreativa para favorecer la salud física y mental de los integrantes del adulto mayor “Nuevo Amanecer” de la comunidad Santa Fé, municipio Heres.

**El objeto de estudio:** actividades recreativas en el contexto comunitario. Permitiendo determinar como campo de acción: la salud física y mental del adulto mayor “Nuevo Amanecer” de la comunidad Santa Fé, municipio Heres. En esta tesis se tuvieron en cuenta algunos métodos y procedimientos que posibilitaron la realización exitosa de dicha investigación y permitieron seleccionar la muestra para evaluar un diagnóstico inicial y comparar los resultados con diagnóstico final.

### **Métodos y procedimientos.**

#### **Selección de los sujetos:**

Para la realización de nuestra investigación tomamos como muestras 17 integrantes del círculo de abuelos “Nuevo Amanecer” con una edad promedio de 67 años, de sus integrantes dos (02) son

hombres y quince (15) mujeres, los mismos se encuentran por estos momentos atendidos por una profesora, la misma tiene más de 17 años de experiencia laboral.

EDAD	MASCULINO %	FEMENINO %	TOTAL
50 – 55	0	15	15
60 – 67	2	0	2
TOTAL	2	15	17

### **Diagnóstico de la muestra:**

La comunidad Santa Fé se encuentra ubicada en el Consejo Comunal Santa Fé, de la parroquia Vista Hermosa del municipio Heres. La comunidad santa fe tiene una población de 3500 habitantes de ellos 177 son adultos mayores, atendiendo la muestra seleccionada de 17 integrantes del círculo de abuelo “Nuevo Amanecer”.

### **Dificultades que tenían:**

- ✓ Deficiente oferta de actividades recreativas dirigidas al sector mayor en edad de la población.
- ✓ Las diferencias en las convivencias familiares donde los adultos mayores asumen responsabilidades que en ocasiones dañan su salud.
- ✓ La dificultad en la atención y participación al nuevo círculo del adulto mayor y el deterioro orgánico causado por el paso de los años de los beneficiarios del adulto mayor.

Los métodos fundamentales que nos permitieron desarrollar la investigación son los siguientes:

### **Métodos teóricos:**

- ✓ Histórico-lógico: para determinar la evolución de la recreación en la comunidad y la atención que reciben los adultos mayores a través de los programas de la cultura física.
- ✓ Análisis y síntesis: lo empleamos para analizar los fundamentos teóricos y conceptuales de la recreación comunitaria y su influencia en la salud física y mental de los adultos mayores.
- ✓ Inductivo-deductivo: se utiliza para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación.
- ✓ Análisis de fuente: se utiliza para la determinación de los presupuestos teóricos y conceptuales de la recreación y su influencia en la salud del adulto mayor.

### **Métodos empíricos:**

- ✓ Encuestas: se realizaron a los adultos mayores con el fin de conocer criterios, gustos, preferencias sobre el desarrollo de actividades recreativas en la comunidad dirigidas a esta edad.
- ✓ Entrevistas: a factores comunitarios, profesores y especialistas de cultura física para conocer los criterios de la atención que reciben los adultos en la comunidad y la necesidad de diseñar la alternativa.
- ✓ Observación: se observaron 5 de las actividades recreativas realizadas incluidas en la alternativa recreativa propuesta para valorar la participación, grado de satisfacción de los adultos mayores, calidad de las actividades, cumplimientos de objetivos y las limitaciones manifestadas en el desarrollo de las mismas.
- ✓ Técnica participativa o de búsqueda de consenso (grupo nominal): se utilizó para obtener información acerca de la validez y efectividad de la alternativa recreativa propuesta mediante una reunión cuidadosamente planeada donde se combinaron la reflexión y la interacción del grupo colaborador y la investigadora obteniendo información de naturaleza cualitativa por parte de los participantes.

En esta investigación se pone de manifiesto algunas definiciones que nos permiten establecer relaciones para perfeccionar nuestro trabajo.

### **Definiciones:**

Pérez (2003), refiere que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Ramos (2002), en su artículo la gestión de las actividades físicas de tiempo libre plantea que la recreación física es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre, con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, con petición o practicas sistemáticas de actividades específicas siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realizan en función de su desarrollo personal.

Martínez (2007), considera que es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la practica de actividades física o intelectuales de esparcimiento. Esta definición tiene la limitación de considerar recreación entre otros elementos aquella que provoca el mejoramiento de la calidad de vida individual y social puesto que muchas sociedades consideran recreación, la practica del vicio y esto no conlleva a un incremento de la calidad de vida.

La alternativa recreativa recoge una variedad de actividades que están establecidas dentro de la recreación en su concepto más amplio todos indican objetivos dirigidos a satisfacer la salud general del adulto mayor, potenciando el aspecto físico y mental a partir de un análisis de las condiciones sociales que influyen en el logro de los objetivos propuestos en cada actividad.

Actividades que componen la alternativa recreativa pueden realizarse de forma independiente o vinculada con otras en correspondencia con los objetivos propuestos de manera que se combinen la recreación con la cultura y la actividad física. Las actividades que conforman la alternativa posee la siguiente estructura general:

- ✓ Nombre
- ✓ Objetivo
- ✓ Tiempo, duración
- ✓ Implicados en su planificación, ejecución y control.
- ✓ Especialista que dirige la actividad.
- ✓ Desarrollo de la actividad.
- ✓ Recursos, lugares, etc.

### **Actividad 1 – talleres de la preparación de la familia y a los adultos mayores.**

Objetivo: preparar a los adultos y a sus familiares sobre el conocimiento de los cambios de la etapa del desarrollo.

Especialista: médico que vive en la comunidad o enfermera.

Recurso: el local amplio con condiciones ambientales.

Tiempo: 45 minutos.

Implicados: adultos, familiares, médicos o enfermeras.

En este talleres se discutirá temas referidos a:

- ✓ Cambios que se producen en el organismo del adulto mayor.

- ✓ Beneficio del ejercicio físico como vía para favorecer la salud del adulto mayor.
- ✓ Conducta y seguimiento de enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen en esta etapa de la vida.
- ✓ Ejercicios terapéuticos que pueden realizar los adultos de forma sistemática en sus hogares.

### **Actividad 2 – reencuentro con el recuerdo.**

Objetivo: estimular la memoria de los adultos, transmitir experiencia sobre el momento actividad o acción que expresa la fotografía.

Especialista: profesor del círculo de abuelo.

Recursos: Mural donde puedan exponer las fotografías que los abuelos seleccionaron con condiciones para ser visualizada por todos sus compañeros y participantes.

Desarrollo: los adultos serán motivados a buscar fotografías que conservan de diferentes etapas y momentos de sus vidas, las cuales serán expuestas en un mural durante 2 ó 3 días, sin revelar a quienes pertenecen, luego de tener seleccionado el lugar para efectuar la actividad se darán citas fijando hora para su desarrollo, el profesor los invita a reencontrarse con el recuerdo, donde los adultos tratarán de identificar a quienes pertenecen cada una de las fotografías y el identificado comienza a narrar cuantos años tenía en el momento que fue tomada la foto, que familiares le acompañan, qué significa este momento en su vida y otras anécdotas que deseen contar, expresando de esta forma sus experiencias y motivaciones. Todos deben de participar y reencontrarse con sus recuerdos, la actividad finalizará con un abrazo entre todos los adultos. Como símbolo de amistad y agradecimiento por ser escuchados. El tiempo de duración será en correspondencia con la cantidad de participantes y fotografías expuestas.

Tiempo: una sesión al día.

Implicados: adultos mayores.

### **Actividad 3 – visita al parque la Llovizna.**

Objetivo: ampliar los conocimientos de los adultos sobre los lugares naturales de la zona, su flora y fauna.

Tiempo: 7 horas.

Implicados: adultos mayores, familiares, profesor de círculo de abuelo y enfermera.

Especialista: profesor del adulto mayor.

Recursos: merienda y transporte.

Desarrollo: comunicar a los adultos mayores la fecha de la actividad y la coordinación para el transporte.

### **Actividad 4 – recorrido por los lugares históricos del municipio Heres.**

Objetivo: reencontrar a los adultos con la historia de Venezuela, expresar sus valores patrios y los conocimientos acerca de los mártires de la ciudad.

Desarrollo: en correspondencia con las fechas históricas se planifican los recorridos y caminatas a monumentos enmarcados a la ciudad y comunidad como son: la Casa de San Isidro, El Congreso de Angostura, la Casa Piar, Museo de Jesús Soto, El Fortín del Zamuro, la Casa de Tejas y otras. Donde se efectuaran lecturas de fichas bibliográficas, declamaciones de poesías, canciones y palabras de su propia inspiración, en el que expresan el conocimiento de la vida de los héroes y artistas, la historia y la lucha de Venezuela por su independencia. Se escuchan además, anécdotas propias de abuelos que tuvieron participación en estas luchas.

Tiempo: 2 horas.

Especialista: representante de la asociación de historiadores.

Implicados: adultos mayores y profesor del círculo de abuelo.

Recursos necesarios: Agua, merienda.

### **Actividad 5- Caminar es salud.**

Objetivo: Fomentar las capacidades de rendimiento físico en los adultos mayores, mejorando su capacidad cardio-respiratoria.

Tiempo: Sesión mañana.

Implicados: adultos mayores, familiares, profesor de recreación.

Especialista: profesor del círculo del adulto mayor y enfermera de la comunidad.

Recursos necesarios: agua, merienda, esfigmomanómetro para medir la presión arterial y botiquín de primeros auxilios.

Desarrollo: se les informa a los abuelos con días de identificación el desarrollo de la caminata escuchando las propuestas que hacia donde quieren realizarla y que distancia proponen en correspondencia con las posibilidades de los participantes. Se fija la fecha y el lugar de donde iniciará la caminata, durante la misma se entonan canciones y se dicen consignas, hacen chistes y se disfruta cada una de las maravillas de la naturaleza que encontramos en el recorrido, se observan constantemente para ver en ellos cualquier signo de cansancio o malestar que puedan presentar. El regreso puede ser en auto o después de haber descansado lo suficiente regresan caminando.

#### **Actividad 6- “Una flor para el amigo que no olvidamos”.**

Objetivo: recordar los fundadores del círculo de abuelo, expresar respeto ganado en el colectivo y enfrentar la muerte como un proceso natural.

Tiempo: una sesión del día.

Especialista: profesor círculo del adulto mayor.

Personal implicado: adulto mayor, familiares del fallecido o enfermera de la comunidad.

Recursos necesarios: flores y transporte si el corrido fuera lejos.

Desarrollo: los abuelos visitaran la tumba de los que ya no están, colocándoles flores y recordando momentos felices compartidos con la persona ausente o enferma. Evitando estados depresivos o de tristeza, esta actividad tiene un carácter muy espontáneo.

#### **Actividad 7- Encuentro con otros círculos de abuelos.**

Objetivo: favorecer la comunicación entre abuelos de distintas comunidades intercambiando experiencias y aumentado la cantidad de amigos.

Tiempo: 2 horas.

Implicados: adultos mayores y otros factores de la comunidad.

Especialista: profesores de los distintos círculos de abuelos.

Recursos necesarios: transporte en caso de que la visita sea a un lugar lejano, juegos de mesa, flores, postales para intercambiar y medios para realizar una clase en conjunto.

Desarrollo: se planificará con otros círculos de abuelos de la comunidad o cercanos a estos, un encuentro o visita que tiene como objetivo proporcionar la comunicación entre los adultos, intercambiar experiencias y aumentar el círculo de amigos. Se planificarán demostraciones de habilidades alcanzadas por los abuelos a través de los ejercicios físicos, pueden ser composiciones gimnásticas, demostraciones de habilidades y juegos. Se efectuarán clases donde participen todos con orientación de los profesores.

#### **Actividad 8- el orgullo de ser abuelo.**

Objetivo: valorar la conducta de los abuelos para con los niños y niñas, elevar la autoestima.

Tiempo: 2 horas.

Implicados: adulto mayor, profesor de cultura física.

Especialista: profesor del círculo de abuelo.

Recursos necesarios: marcadores para las áreas de juegos, locales donde puedan desarrollarse juegos con los niños.

Desarrollo: se planificará una visita a la escuela bolivariana “Isabel de Salom” enmarcado en la comunidad en previa coordinación con los directivos del centro, se realizará un encuentro entre los abuelos y los pequeños, ejecutarán juegos donde puedan participar ambos y además efectuarán ejercicios que propongan los niños, niñas y los abuelos puedan realizar conversaciones e intercambios culturales, escuchando poesías y canciones de los niños, niñas y abuelos.

#### **Actividad 9- festival deportivo – recreativo del adulto mayor.**

Objetivo: fomentar la recreación sana en el adulto mayor.

Tiempo: 2 horas.

Personal implicado: adulto mayor, factores de la comunidad y enfermera de la comunidad.

Especialista: profesor del círculo del adulto mayor.

Recursos: balones, silbatos, juegos de mesa, mesas y sillas, aros, banderas, bolos, papalotes, trompos y otros que los abuelos propongan o lleven.

Desarrollo: se organizan actividades variadas que permitan la participación de adultos incorporados al círculo de abuelos y los familiares que deseen acompañarlos en estas actividades pueden ser: juegos de participación, juegos de mesa, tiros al blanco, juegos tradicionales, juegos pasivos, actividades gimnásticas, competencia de bailes y canciones, charlas educativas sencillas donde se demuestre como podemos ser felices con actividades sanas y sin consumo de alcohol.

#### **Actividad 10- el viernes del Té o compartir.**

Objetivo: ampliar los conocimientos sobre el empleo de la medicina verde y su gran nivel curativo en enfermedades típicas de la tercera edad.

Tiempo: 1 hora.

Personal implicado: adulto mayor, enfermera de la comunidad, profesor de cultura física.

Especialista: enfermera de la comunidad jubilada.

Desarrollo: se seleccionará el especialista del área de salud con dominio del uso de la medicina verde en diferentes diagnósticos, el que impartirá una charla acerca de cómo deben consumir las infusiones, se destina un miembro del círculo de abuelo que tenga en su hogar variedad de estas plantas medicinales y se desarrolla en su casa dicha actividad, que culminará con la ingestión de un Té que puedan consumir la mayoría de todos los participantes.

#### **Actividad 11- la mesa del adulto mayor.**

Objetivo: fomentar hábitos de alimentación sana y adecuada a las condiciones de salud de los adultos mayores.

Tiempo: una sesión del día.

Personal implicado: adultos mayores, familias y profesor de cultura física.

Especialista: nutricionista.

Desarrollo: se organiza un encuentro entre los abuelos donde ellos llevarán diferentes platos elaborados por ellos mismos de comida sana, caracterizado por la presencia de frutas vegetales, poca sal y poca grasa, etc. Luego, explicarán como la elaboraron, el especialista dará la evaluación haciendo referencia a los alimentos que deben consumir para mantener un buen estado de salud a través de una charla.

#### **Actividad 12- juego de participación.**

Propuestas de juegos.

Objetivo general: promover la práctica de los juegos que despierten la motivación creatividad de los abuelos, mejorar sus habilidades y capacidades físicas fomentando así su salud física y mental.

##### **Nombre: “El Espeso”.**

Objetivo: mejorar la coordinación y ejercitación de la memoria.

Organización: dispersos en el terreno formando parejas uno frente a otro.

Desarrollo: uno de los miembros de la pareja cumplirá el rol de ser el espejo, a la hora de iniciar el juego dada por el profesor el otro miembro ejecuta acciones que los que hacen de espejo deben imitar con rapidez y coordinadamente, cuando el espejo se equivoque pasará a cumplir el rol del otro compañero.

Regla: ganan los que cumplan su función de espejo sin equivocarse en la imitación de las acciones.

##### **Nombre: “El tren de la amistad”.**

Objetivo: fomentar la movilidad articular y la coordinación en la marcha.

Organización: formados en una hilera con los brazos en la cintura del compañero que está adelante.

Desarrollo: el juego se iniciará cuando el profesor indique la salida del tren donde comenzará la marcha alrededor del área de juego luego uno de los participantes pregunta a los demás ¿este es el tren de la amistad? Todos contestarán a una sola voz ¡Si! Y nuevamente pregunta ¿hacia donde vamos? Y uno de los integrantes expresará el nombre de un país amigo de Venezuela y continúan el juego realizando la marcha con cambio de ritmo según indique el profesor y se hayan relacionado varios países.

Regla: el juego se realizará hasta que sus integrantes lo deseen atendiendo a la motivación, manifestaciones de agotamiento, etc.

Variantes: el juego puede desarrollarse a través de acciones o ejercicios previamente planificados.

**Nombre: “Las Frutas”**

Objetivo: ejercitación de la memoria.

Organización: formados en un círculo.

Desarrollo: a la orden del profesor se designa un miembro del círculo para que comience el juego quien expresará. Traigo una cesta cargada de frutas ¡la mía es! Y mencionará el nombre de la fruta, el compañero que está al lado continuará el juego expresando: traigo una cesta cargada de fruta, diciendo el nombre de la fruta antes mencionada más la de él o ella y así continuará el juego hasta que todos hayan participado.

Regla: cuando algún miembro olvide el nombre de la fruta se dará inicio nuevamente al juego, los que mencionen el mayor número de frutas en el orden correcto sin equivocarse recibirán un aplauso como estímulo.

**Nombre: “El primero en llegar”**

Objetivo: rapidez de reacción y coordinación de la marcha.

Organización: formados en 2 equipos detrás de una línea de salida a 5 metros de distancia se ubicará una banderita frente a cada equipo.

Desarrollo: a la orden de salida el primero de cada equipo saldrá caminando rápidamente hacia la banderita al llegar a ella la volteará y regresará a tocar la mano del otro compañero que espera para salir y continuar el juego, acto seguido se incorpora al final de su equipo.

Regla: gana el equipo que primero termine.

**Nombre: “El rabo al burro”**

Objetivo: orientación espacial, precisión.

Organización: sentados en semicírculos frente a ellos se colocarán un mural con el dibujo de un burro el cual no tiene rabo.

Desarrollo: el juego comienza cuando uno de los participantes por voluntad propia decide ponerle el rabo al burro, el cual se le vendarán los ojos y será guiado por el profesor ubicándolo frente al dibujo y con un rabo de cartón en una de las manos, el que intente colocarlo donde lo lleva el animal, este será animado por los restantes integrantes que desde sus puestos le darán sugerencia hacia donde deben mover la mano para acertar, si lo logra a través de un aplauso se reconocerá y se dará paso a otro participante.

Regla: ganará todo el que logre colocar acertadamente el rabo al burro.

**Nombre: “Mar o Tierra”**

Objetivo: fortalecimiento de las piernas y equilibrio.

Organización: formados en una fila detrás de una línea.

Desarrollo: a la orden del profesor de iniciar el juego todos estarán atentos, delante de la línea se ubicará imaginariamente el mar y detrás la tierra, cuando el profesor les diga Mar deben dar un paso grande y fuerte hacia delante y cuando diga Tierra hacia atrás sin voltearse, el que se equivoque pasará delante del equipo a suplir el lugar del profesor y dar continuidad del juego.

Regla: se consideran ganadores todos los que no se equivoquen.

**Nombre: “El Túnel”**



Organización: formados en parejas uno frente al otro, tomados de la mano, distribuidos en dos equipos con igual número de participantes.

Desarrollo: a la orden del profesor cada equipo elevará sus manos a unir las con el compañero que tienen al frente formando un túnel. A la orden iniciar los dos primeros tomados de la mano comenzarán a pasar el túnel al llegar al final saldrá el segundo y así sucesivamente hasta que todos hayan atravesado el túnel.

Regla: gana el equipo que primero termine.

**Nombre: “La papa caliente”**

Objetivo: rapidez de reacción.

Organización: formados en un círculo uno de los integrantes tendrá una pelota mediana en sus manos.

Desarrollo: el profesor que se ubica de espaldas al círculo a la voz de pasando la papa caliente comenzarán a pasar la pelota rápidamente al compañero que tienen al lado, cuando el profesor diga Ya, el que tiene la pelota se considera que lo quemó la papa y pasará a sustituir al profesor y dar continuidad al juego.

Regla: ganan todos los que no le haya tocado la papa caliente.

**Nombre: ¿Qué traigo aquí?**

Objetivo: agilidad mental, ejercitación de la memoria.

Organización: sentados alrededor del profesor.

Desarrollo: comenzará el juego donde uno de los integrantes pregunta ¿Qué traigo aquí? Refiriéndose a alguna característica de objeto, frutas, alimentos, etc. Hasta que sea adivinado, el que lo haga le corresponde entrar en juego con una nueva propuesta y así lo harán hasta que la mayoría de los integrantes hayan participado.

Regla: se consideran ganadores todos los que identifiquen la propuesta.

**Nombre: “Pelo, Pluma”**

Objetivo: agilidad mental, ejercitación de la memoria.

Organización: sentados en semicírculo, se selecciona un adulto mayor para iniciar el juego.

Desarrollo: el juego se inicia con la expresión de una de las palabras: Pelo o Pluma, donde rápidamente debe mencionarse un animal que tenga cubierto su cuerpo en correspondencia con la palabra expresada si se mencionan las dos al mismo tiempo se hace referencia a 2 animales.

Regla: ganan los que respondan rápida y correctamente.

**Nombre: “Arriba, adentro y en el ajeno”**

Objetivo: rapidez de reacción y coordinación.

Organización: parado uno cerca del otro.

Desarrollo: a la voz de listo, todos los adultos prestan atención a la acción que se indicará colocando el dedo índice y pulgar de la mano izquierda, formando un círculo, el índice de la mano derecha extendido y los restantes flexionados, cuando se diga Arriba, se lleva el dedo índice hacia arriba, extendiendo el brazo derecho, si se dice al Centro se introduce el índice en el círculo formado en la mano izquierda y si se ordena en el ajeno deben introducir el dedo índice en el círculo del compañero que tienen al lado.

Regla: todos deben cumplir las acciones.

**Nombre: “Pasando el Palo”**

Objetivo: rapidez de reacción

Organización: formados en un círculo uno de los integrantes tendrá un bastón de madera en su mano.

Desarrollo: a la voz del profesor que se ubica de espaldas al círculo pasando el palo, comenzarán a pasarlo rápidamente al compañero que tienen al lado y por detrás de su espalda. Cuando el profesor diga Ya, el que tiene el bastón sale del juego.

Regla: gana el último que se quede con el bastón en la mano.

**Nombre: Juegos de mesa: Dominó, Dama, Dama China, Escrable, Reto al Saber, Ajedrez y Rompecabezas, que sean del gusto de los abuelos.**

Las actividades propuestas abarcan elementos que componen la recreación de forma general favoreciendo así la salud física y mental de las personas de la tercera edad, a partir de una adecuada planificación y organización de éstas, donde se tienen en cuenta los factores sociales que influyen en su ejecución, como bien lo reflejan las actividades que en ella se logran una combinación de lo recreativo, lo cultural y lo físico en el entorno comunitario donde convergen la influencia de la familia, los factores comunitarios y el personal calificado que intervienen en la ejecución y puesta en practica de la alternativa recreativa, consideramos además, que constituyen un documento metodológico para el desarrollo del trabajo comunitario y en específico el dirigido a fomentar la recreación para la población adulta mayor.

**Conclusiones generales:**

El estudio bibliográfico y de fuentes realizado permitió determinar:

- ✓ Los adultos mayores constituyen un sector poblacional el cual debe implicarse en la realización de actividades físico recreativas.
- ✓ La recreación es una necesidad para los adultos mayores y constituye una herramienta eficaz para el empleo del tiempo libre y que ésta favorece la salud física y mental de esta población.
- ✓ La escasez de actividades recreativas que se manifiestan en la población del adulto mayor de la comunidad Santa Fé del municipio Heres, está afectando la calidad de vida de los integrantes del círculo del adulto mayor “Nuevo Amanecer”.
- ✓ El diagnóstico realizado a la muestra investigada así como a los profesores y factores comunitarios entrevistados, determinaron las limitaciones existentes en la comunidad objeto de estudio, respecto al empleo de la recreación como vía de atención al adulto mayor, potencializando la elaboración y aplicación de una alternativa recreativa como una nueva oferta en función de beneficiar la salud física y mental de los adultos mayores.
- ✓ Con la implementación de la alternativa recreativa se evidenció una mejora de la salud física y mental de los adultos mayores, manifestando en:
  - La disposición de participación de las actividades.
  - Estado de ánimo favorable.
  - Incremento de las capacidades físicas y coordinativas.
  - Disminución en la dependencia de los medicamentos y dolores articulares.

**Recomendaciones:**

Luego de valorar los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa, recomendamos:

- ✓ Continuar aplicando la propuesta en el mismo círculo de abuelos con el fin de garantizar su sustentabilidad.
- ✓ Desarrollar talleres de capacitación acerca de las problemáticas sociales a los entes comunitarios como vía de preparación y actualización para el desarrollo de proyecto de intervención en otros sectores de la población.
- ✓ Aplicar la alternativa recreativa en otros sectores de esta comunidad y territorio donde existan condiciones similares.