

SUMMARY

As much the health as the physical activity are of vital importance to achieve the quality of the biggest adult's life. The health and the man's well-being are focused to the improvement of lifestyles, where the physical exercise is an essential option for the quality of the grown-ups' life.

However, for different you reason this goal it is not always achieved, what was verified in the batey of Tocopero.

To solve this problem it was elaborated and it implemented a community recreational alternative to favor the quality of the adult's bigger envelope life the base of the main necessities and interest of the practitioners.

Scientific methods of the theoretical level were used as the historical one logical and the one analysis synthesis, of the empiric level as the observation and the mensuration and statistical that allowed the obtaining, prosecution and interpretation of the information. In the alternative proposal they are defined the areas, implied agents, selection approaches, varied activities with their structure, as well as precisions for their implementation in the practice.

The main results obtained with their application in the referred community are synthesized in: bigger motivation and the biggest adults' participation in the activities, evidences of improvements in the identified indicators of quality of life, it was achieved the active participation of the different community agents and the use of the potentialities that he/she offers the community, among other aspects.

The validity of the same one was verified through the application of the resolution of problems with experimentation on the land.

RESUMEN

Tanto la salud como la actividad física son de vital importancia para lograr la calidad de vida del adulto mayor. La salud y bienestar del hombre están enfocados a la mejoría de estilos de vida, donde el ejercicio físico es una opción esencial para la calidad de vida de las personas mayores.

Sin embargo, por diferentes razones no siempre se logra esta meta, lo que se constató en el batey de Tocopero

Para solucionar esta problemática se elaboró e implementó una alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor sobre la base de las principales necesidades e interese de los practicantes.

Se utilizaron métodos científicos del nivel teórico como el histórico lógico y el análisis síntesis, del nivel empírico como la observación, la medición y estadísticos que permitieron la obtención, procesamiento e interpretación de la información. En la alternativa propuesta se definen las áreas, agentes implicados, criterios de selección, actividades variadas con su estructura, así como precisiones para su implementación en la práctica.

Los principales resultados obtenidos con su aplicación en la comunidad referida se sintetizan en: mayor motivación y participación de los adultos mayores en las actividades, evidencias de mejoras en los indicadores de calidad de vida identificados, se logró la participación activa de los diferentes agentes comunitarios y la utilización de las potencialidades que ofrece la comunidad, entre otros aspectos.

La validez de la misma se constató a través de la aplicación de la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno.

INTRODUCCIÓN

Es importante tener presente la naturaleza específica de la actividad física, que la distingue de todas las demás, esclarecer su función dentro del sistema y de fenómenos sociales, la determinación del lugar que ocupa dentro del sistema y el carácter de su vínculo e interrelación con los otros elementos de la sociedad partiendo de la concepción pragmática de que sin la actividad física no hubiera nunca sociedad humana y que cualquier abstracción que sobre ella se haga siempre llevara estas conclusiones que actúan como sentencia irrevocable, pues este tipo de movimiento social está ligado indisolublemente al hombre desde sus orígenes hasta hoy.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta.

Problema científico: ¿Cómo favorecer desde el contexto comunitario la calidad de vida de los adultos mayores? Por lo que plantemos como **objeto de investigación:** La recreación en el contexto comunitario.

En específico se acoge como **campo de acción:** La calidad de vida del adulto mayor en el contexto comunitario.

El **objetivo** que persigue la investigación es: Elaborar una alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor

Preguntas científicas:

1. ¿Qué aspectos teóricos sustentan el empleo de la recreación en el contexto comunitario para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor?
2. ¿Qué características presenta el proceso de atención a la calidad de vida del adulto mayor que reside en el batey de Tocoperó?
3. ¿Cómo favorecer el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor en el batey de Tocoperó?
4. ¿Qué resultados evidencian la efectividad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta?

Para responder las preguntas científicas y cumplimentar el objetivo se ejecutaron las siguientes **tareas científicas:**

1. Valoración de los aspectos teóricos que sustentan el empleo de la recreación en el contexto comunitario para el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor.
2. Diagnóstico del estado actual de la atención a la calidad de vida del adulto mayor en el batey de Tocopero.
3. Elaboración de una alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor.
4. Valoración de los resultados alcanzados con la puesta en práctica de la alternativa recreativa comunitaria propuesta.

Métodos y técnicas utilizados para realizar la investigación

Nivel teórico:

Análisis – síntesis: Permite hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizar los contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación de la alternativa recreativa a ofertar.

Inducción – deducción: Se combina el movimiento, de lo particular a lo general. Se empleó en el desarrollo de la investigación, a partir de las particularidades de la comunidad con problemas sociales, hasta llegar a mejorar los problemas, cómo y con qué, facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico-lógico: Posibilita efectuar el análisis de los elementos de semejanza con estudios similares y alternativas recreativas anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Nivel empírico:

Encuestas: A los adultos mayores, para conocer la situación inicial y final de la atención que reciben en el contexto de la comunidad, vías que se utilizan, entre otros aspectos.

La observación científica: Participante y no participante: para constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades que se desarrollan con los adultos mayores, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación de la alternativa propuesta.

Entrevistas: A factores comunitarios y familia, en la constatación inicial y final, para conocer criterios sobre la atención que se les brinda a los adultos mayores y con relación a la alternativa propuesta.

La Investigación Acción Participativa, en este caso a través de la **resolución de problemas con experimentación sobre el terreno:** en la detección y análisis de los principales problemas y preferencias de los adultos mayores relacionados con las variantes de atención. Para valorar la alternativa que se ofrece, el análisis sistemático de los

resultados de su implementación en función de su perfeccionamiento, validar la factibilidad de la misma y la interpretación de los resultados.

Técnicas estadísticas y/o de procesamiento de información:

Cálculo porcentual: con el objetivo de estimar proporciones en cuanto a la población y la muestra seleccionada.

Elaboración de Tablas: para la comparación entre el estado inicial y final, en función de ofrecer elementos más esclarecedores del problema que se investiga.

LAS ACTIVIDADES QUE CONFORMAN LA ALTERNATIVA PARTICIPATIVA

COMUNITARIA son las siguientes:

Actividad: Talleres de educación familiar

Objetivo: favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propios adultos mayores en cuanto a las características de esta etapa del desarrollo.

Tiempo de duración: 1 hora

Descripción: Estos talleres tienen el propósito de lograr la preparación de la familia y los factores comunitarios para la atención del adulto mayor, por el importante papel que les corresponder desempeñar en este proceso. Se debe lograr que comprendan las características de esta etapa del desarrollo, para lo que se proponen temas variados. Se pueden aprovechar diferentes escenarios, tales como las reuniones de las organizaciones de masas, los barrios debates planificados. La frecuencia de esta actividad puede ser mensual, utilizar técnicas participativas que permitan el debate y la reflexión. La participación de los adultos mayores es para favorecer la comprensión de estos en relación con la etapa de desarrollo en que se encuentran, los cambios característicos de ella, entre otros aspectos.

Temas propuestos a desarrollar a partir del diagnóstico inicial:

- ☐☐ Las características morfo- psicológicas del adulto mayor
- ☐☐ La influencia de la recreación en el logro de una adecuada calidad de vida
- ☐☐ El papel de la familia en la atención al adulto mayor. Apoyo y estímulo
- ☐☐ La convivencia familiar. Organización de la vida en el hogar y la distribución de las tareas domésticas.
- ☐☐ El cuidado de la salud. Los hábitos tóxicos en la tercera edad.

Actividad: Video debate

Objetivo: favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propios adultos mayores en cuanto a las características de esta etapa del desarrollo.

Tiempo de duración: 1 hora

Descripción: El video debate o cine debate permite reforzar los temas abordados en los talleres con la familia, a través de materiales audiovisuales. Se deben seleccionar en

correspondencia con las situaciones que se evidencian en la comunidad. Se pueden grabar - previa coordinación con el responsable del programa audiovisual programas referentes a la temática todo lo relacionado con la convivencia familiar.

Se puede coordinar la búsqueda de filmes que aborden la temática en coordinación con los centros de información pedagógica y cinematecas municipales. Estos debates se pueden realizar en el propio espacio de las actividades de las organizaciones de masas, se pueden combinar con la actividad anterior se propone efectuar uno mensual.

Actividad: Presentación de libros

Objetivo: favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propios adultos mayores en cuanto a las características de esta etapa del desarrollo.

Tiempo de duración: 45 minutos

Recursos necesarios: libros que aborden temas relacionados con el adulto mayor, local adecuado.

Descripción: Se recomienda la búsqueda de materiales publicados que aborden la temática, que posean nivel científico, pero que sean comprensibles por las personas que no son especialistas del tema. Se propone emplear literatura que se ha editado en el país para este fin y aprovechar los espacios en que los familiares se reúnan. Un elemento importante a precisar es que debe ser un especialista el que realice la presentación de los libros, les recomendará lo que deben leer, para que estén en condiciones de debatir, aprender con placer, disfrutar la lectura y adquirir una mayor cultura.

Actividad: Actividades con la Casa de la Cultura municipal

Objetivo: potenciar el gusto de los adultos mayores por las manifestaciones culturales y su incorporación a ellas

Tiempo de duración: 2 horas

Descripción: Estas actividades pueden tener dos vertientes fundamentales:

□□ Los promotores de la casa de la cultura, visitan la comunidad para el montaje de números culturales con los adultos mayores y sus ensayos.

□□ Presentar actividades culturales con sus aficionados en las comunidades, donde se pueden insertar números con los adultos mayores de la misma.

Actividad: Encuentros con deportistas, poetas y escritores destacados del municipio

Objetivo: despertar en los adultos mayores el interés por el conocimiento de las diferentes manifestaciones deportivas y artísticas.

Tiempo de duración: 2 horas

Descripción: En este encuentro se propicia la presentación de personalidades destacadas del territorio en las aristas antes mencionadas. Los participantes deben ser capaces de realizar interrogantes sobre esta manifestación, lo que contribuirá a enriquecer su cultura

general, la motivación por continuar la profundización en estas temáticas a través de la lectura de la prensa, libros, la visualización de programas televisivos, la incorporación en actividades de este corte en la comunidad

Actividad: Visitas a lugares históricos de la comunidad

Objetivo: enriquecer los conocimientos que poseen los adultos mayores sobre la historia local, que les permita comprender mejor su historia patria.

Tiempo de duración: en dependencia de la distancia del sitio histórico a visitar

Descripción: En correspondencia con las fechas históricas vinculadas a la comunidad, el municipio, estado planifican estas visitas. Con anterioridad se investiga sobre la importancia del lugar que se va a visitar, qué hecho ocurrió allí, qué figuras participaron, para esto se invita a especialistas que apoyen la actividad.

Actividad: Actividades recreativo- culturales

Objetivo: favorecer estilos de vida sanos en los adultos mayores

Tiempo de duración: se planifican para 2 horas, pero estaría en dependencia de las posibilidades e intereses de los adultos mayores participantes.

Descripción: Estas son actividades sanas, sin el consumo de bebidas alcohólicas. En ellas se pueden insertar la familia y demás factores comunitarios, se pueden hacer juegos de participación, desfile de modas, día de la poesía, de la música, de la pintura, de la culinaria. Actividades que se pueden desarrollar: cumpleaños colectivos, celebración de fechas importantes (8 de marzo, día de las madres, día de los padres, día del adulto mayor).

Actividad: Intercambios participativos

Encuentro: "Crecer con el saber"

Objetivo: intercambiar con los adultos mayores sobre diferentes temas de interés que eleven su grado de preparación cultural.

Tiempo de duración: se planifican para 2 horas

Descripción: Este programa se propone la división de los adultos mayores en tres grupos, cada uno elige una tarjeta de las diferentes ramas del saber. Cada tarjeta tiene una puntuación determinada, el equipo ganador será el que mayor puntuación obtenga.

Se pueden seleccionar los siguientes temas: cultura (literatura, obras de arte), deportes, geografía local, historia, medio ambiente, economía, actividades cotidianas del hogar, acontecer local, nacional e internacional.

Actividad: Concursos del saber

Objetivo: potenciar la participación de los adultos mayores en la búsqueda de información que eleve su nivel cultural

Tiempo de duración: se orientan con tiempo de antelación según las fechas que sean escogidas para el mismo.

Descripción: Se seleccionan las temáticas de los concursos según fechas históricas importantes, se planifican y orientan a los adultos mayores a partir de un plan calendario, de forma tal que les permita trabajar en el concurso y entregar en el tiempo establecido. Todos estos concursos tendrán el apoyo de las instituciones de la comunidad y de los organismos y organizaciones antes mencionadas. El análisis de los trabajos lo realizan los especialistas del tema, se puede aprovechar otra actividad o momento importante para divulgar sus resultados. Entre los temas que se puede concursar están: medio ambiente, historia local y nacional, deporte, la paz, el internacionalismo, la cocina, artesanía.

Actividad: Encuentro con otros círculos de abuelos

Objetivo: favorecer la comunicación entre adultos mayores para la divulgación de las experiencias que se emplean en su atención

Tiempo de duración: una sesión del día

Descripción: Se concertará con otro círculo de abuelo del municipio la visita a la comunidad o de este a otro sector. Se propiciará la comunicación entre los miembros de los círculos de abuelos, se pueden planificar diferentes actividades de participación, juegos de mesa, actividades bailables, encuentros de conocimiento, entre otras, que propicien un clima agradable.

Actividad: Encuentros deportivos

Objetivo: promover la práctica de deportes en los adultos mayores como un medio para el favorecimiento de su calidad de vida.

Tiempo de duración: estará en dependencia del deporte que se practique en esa semana.

Descripción:

Se organizarán los adultos mayores para la práctica de los deportes que más gustan y con arraigo en la comunidad. Se puede escoger un deporte semanal, a los cuales se les aplicarán reglas especiales, en cuanto al tiempo de duración

Actividad: Juegos de participación

Objetivo: promover la práctica de juegos tradicionales y autóctonos en los adultos mayores.

Tiempo de duración: en dependencia del tipo de juego planificado

Descripción: Se organizarán los adultos mayores en equipos, para desarrollar de manera competitiva estos juegos, en dependencia del tipo que se escoja, que se debe variar y estará en dependencia del gusto e intereses de los participantes.

Propuesta de juegos:

Juego #1 Nombre: El más ágil

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

Formación: los jugadores forman un círculo y se le da a cada uno el nombre de un país del continente americano, en el centro se sitúa un jugador con una pelota.

Desarrollo: cuando el jugador del centro lanza la pelota hacia arriba dice un nombre de país, al jugador que corresponda ese nombre saldrá en busca de la pelota rápidamente al frente, si lo logra sustituye al jugador del centro, si no lo logra se incorpora de nuevo al círculo y continuará hasta que todos los países sean mencionados.

Reglas: todos los países deben ser mencionados sin repetirse

Juego #2 Nombre: Busco mi casa

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

Formación: se dibujan en el piso tantos círculos como jugadores participen, menos uno.

Desarrollo: todos se desplazan por el área al compás del ritmo o palmadas, a la señal del profesor cada uno ocupa un círculo, queda uno sin lugar, este narrará una experiencia vivida, también puede variarse el ritmo y la forma de desplazarse.

Reglas: se deben desplazar de la forma que oriente el profesor, ganará el jugador que quede en el último círculo.

Juego #3 Nombre: Imitación de animales

Objetivo: lograr la dramatización en los adultos a través de la imitación del sonido de diferentes animales del entorno. .

Formación: los jugadores estarán sentados cómodos

Desarrollo: un jugador del grupo señalará a otro y dirá el nombre de un animal que se pueda imitar a través del sonido.

Reglas: el jugador que no lo logre, realizará un piropo a uno del sexo opuesto.

Juego #4 Nombre: Quédate en el lugar

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

Formación: los jugadores se ubicarán en una fila, porta cada cual el bastón y a una distancia de 5 metros se sitúa un jugador de espaldas al grupo.

Desarrollo: este jugador realizará un conteo para que los demás se desplacen hacia él, cuando lo determine se vira, en ese momento los jugadores se quedan quietos en el lugar, si alguno se mueve será señalado para que regrese al inicio, ocupa el lugar del que realizó el conteo. .

Reglas: cuando para el conteo, cada jugador debe permanecer quieto y apoyado por el bastón.

Juego #5 Nombre: Busca tu pareja

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

Formación: dispersos en el terreno, formados en parejas, con las manos tomadas, uno estará sin pareja.

Desarrollo: El profesor tendrá un instrumento musical, a su señal rítmica se desplazarán por el terreno caminando de forma moderada, incluye el que está libre.

Cuando el profesor diga "cambio", las parejas se cambian de compañero, el jugador que se encuentre solo tratará de encontrar la suya, queda siempre uno libre, este describirá los rasgos positivos de uno de sus compañeros más allegados.

Reglas: Las parejas deben estar separadas en el terreno. El jugador que se encuentra libre caminará lo más separado posible.

Juego #6 Nombre: Pasa por el puente

Objetivo: mejorar la rapidez de traslación

Formación: se forman dos hileras con los jugadores en parejas, tomados de las manos y con estas arriba, colocados frente a frente, como un puente.

Desarrollo: la primera pareja con distintivo en el brazo, a una señal avanza por el puente hasta colocarse al final y así continuarán una detrás de la otra hasta llegar a la primera que salió la cual posee el distintivo.

Reglas: gana el equipo que primero termine.

Juego # 7 Nombre: Que no se caiga la pelota

Objetivo: mejorar la movilidad articular

Formación: en hileras

Desarrollo: organizados en hileras, los primeros de cada formación tienen la pelota encima de la cabeza, a la señal del profesor se trasladan la pelota por encima de la cabeza y así sucesivamente hasta llegar al final y el último saldrá caminando hasta el inicio de la hilera.

Reglas: no se puede caer la pelota, deben pasarla por encima de la cabeza derecha

Juego #8 Nombre: Darle la vuelta al tronco

Objetivo: Mejora la movilidad articular y la rapidez de traslación.

Formación: Se forman los abuelos en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores.

Desarrollo: A la señal del profesor salen caminando los primeros abuelos y le dan la vuelta al tronco regresan y realizan el saludo deportivo detrás de la línea de llegada se incorporan al final de su equipo y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la misma operación.

Reglas: Es obligatorio realizar el saludo deportivo detrás de la línea.

Hay que darle la vuelta al marcador.

No se debe correr.

Gana el equipo que primero termine.

Juego# 9 Nombre: Derrumba los bolos

Objetivo: Mejorar la concentración y la precisión en el tiro.

Formación: Se forman los equipos en hileras y a una distancia prudencial se ubican los tubos de desodorantes y detrás se ubica un abuelo que es el encargado de organizarlo una vez derrumbado.

Desarrollo: A la voz del profesor el abuelo lanza la pelota rodada, con el objetivo de derrumbar la mayor cantidad posibles de tubos y acto seguido éste abuelo pasa a la ubicación detrás de los tubos para organizarlos y el que organizaba pasa a ser parte del equipo para lanzar.

Reglas: Cada tubo de desodorante derrumbado tiene el valor de un punto.

Gana el equipo que más puntos acumule.

La pelota debe lanzarse rodada.

El lanzamiento es con una sola mano.

Juego#10 Nombre: Ponte el sombrero

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción y movilidad articular.

Organización: Los abuelos en parejas realizan un círculo alrededor de la mesa.

Desarrollo: Cuando inicia la música comienzan a bailar las parejas y al detenerse la música uno del dúo debe tomar el sombrero y ponérselo. Cuando comience el juego el profesor debe ir quitando sombreros hasta dejar uno.

Regla: El que se ponga el sombrero al final, gana ese dúo.

Deben de bailar.

Debe de conformar las parejas sin importar sexo.

No pueden tomar el sombrero hasta que la música no pare.

Juego#11 Nombre: Relevé en parejas

Objetivo: Mejorar la ayuda mutua, el compañerismo y la rapidez de traslación

Formación: Se forman los equipos de igual cantidad de participantes, a una distancia en el mismo equipo se ubica un compañero.

Desarrollo: A la señal del profesor el abuelo que está parado frente a su equipo viene caminando rápido toma al primer abuelo de su equipo y lo lleva hasta donde él estaba, este abuelo se queda y regresa el abuelo número dos y repite la misma operación hasta que todo el equipo haya pasado para el lado contrario.

Reglas: Gana el equipo que primero termine.

Es obligatorio trasladar al abuelo con la mano tomada.

No se puede correr.

Juego#12 Nombre: Coloca tu fruta

Objetivo: Mejora la rapidez de reacción, el colectivismo y el pensamiento lógico.

Formación: Se forman los equipos en hileras, a una distancia de 6 ó 7 metros se coloca la pizarra.

Desarrollo: El profesor indica las frutas que hay que pegar por integrante del equipo # 1 plátano, # 2 mango, # 3 piña, etc. según los equipos, a la señal salen todos los primeros de cada equipo caminan rápido hasta donde está la cesta toman su fruta y a la señal del profesor caminan rápido hasta donde está la pizarra y la pegan, caminan de regreso rápido hasta donde está el próximo de su equipo para darle la salida mediante el saludo deportivo

que es una palmada y luego así sale el abuelo # 2 a repetir la misma operación y el que llega se incorpora al final de su equipo.

Reglas: Gana el equipo que primero termine y logre colocar la fruta correctamente.

No se puede correr.

Hay que realizar el saludo deportivo para que salga el próximo competidor.

Actividad: Excursiones a la playa

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar que se escoja para la excursión

Personal implicado: los adultos mayores, los factores de la comunidad

Especialista que dirige: promotores de Recreación y de Cultura Física. Instructores y gerontóloga

Recursos necesarios: logística, balones silbatos, mesas, sillas, transporte.

Descripción: se efectuarán excursiones a la playa fundamentalmente en los meses de julio y agosto, acompañados de algún integrante de las familias, para aprovechar las potencialidades del verano y el disfrute que estas actividades le brindan a la persona participante. Se pueden desarrollar otras actividades competitivas, como juegos de participación.

Actividad: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: contribuir al fomento de la recreación sana del adulto mayor a través de la ejecución de diferentes actividades en la comunidad.

Tiempo de duración: 2 horas.

Personal implicado: los adultos mayores, los factores comunitarios, la familia, el médico de la familia.

Especialista que dirige: promotores de Recreación y de Cultura Física, instructores y gerontóloga

Recursos necesarios: logística, balones silbatos, mesas, sillas, aros argollas, banderitas

Descripción: se organizan los adultos mayores en equipos para efectuar actividades variadas que permitan el disfrute de los participantes, tales como: programa a jugar, juegos de participación, juegos pre deportivos, juegos de mesa, lanzamiento de un libro, juegos de adivinanzas, juegos de bolas, se modifican las reglas del juego, el tiempo de duración y las dimensiones del terreno, Se propone realizar con la participación de la comunidad, aprovechar el propio festival deportivo recreativo de la comunidad donde se inserten los adultos mayores en la misma.

Actividad: Actividades bailables

Objetivo: contribuir a ocupar el tiempo libre del adulto mayor a través de la realización de actividades de esparcimiento y diversión.

Tiempo de duración: 3 horas

Personal implicado: los adultos mayores, el técnico de Cultura Física, los factores comunitarios, la familia

Especialista que dirige: técnico de Recreación, promotores culturales de la comunidad.

Recursos necesarios: local con condiciones, equipo de sonido, sillas, mesas

Descripción:

Se efectuarán actividades bailables en un local escogido para el desarrollo de la actividad, se escogerá la música por parte de los participantes, acorde siempre a la edad y sus gustos y preferencias, se aprovechará el mismo escenario para la celebración de los cumpleaños colectivos mensuales.

Actividad: De interacción con la naturaleza

Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: en dependencia del lugar que se escoja para la excursión.

Personal implicado: los adultos mayores, los promotores de Cultura Física, la comunidad, la familia.

Especialista que dirige: promotores de Recreación, instructores y gerontóloga

Recursos necesarios: logística, semillas de árboles frutales y maderables, herramientas para cavar la tierra.

Descripción: se visitarán lugares que estén cubiertos de vegetación, donde se pueda observar bien la flora y la fauna del lugar, esta actividad se coordinará con la empresa silvícola. Se plantarán árboles tanto frutales como maderables y contribuir al medio ambiente y la reforestación de la zona.

Epígrafe II.2: Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en una zona

En la revisión de las problemáticas territoriales del municipio de Tocopero se identifica como un problema a resolver la necesidad de potenciar la calidad de vida de los adultos mayores, fundamentalmente en las comunidades. El empleo de la recreación en el contexto comunitario es una vía que puede favorecer la solución de la misma y dar cumplimiento a este propósito del estado cubano.

Se selecciona la comunidad de Tocopero, por las características de la misma, las que fueron abordadas con anterioridad (Epígrafe I.4). Se identifica como una zona con problemáticas sociales, alejada de la cabecera municipal, con pocas opciones de empleo del tiempo libre y una población de adultos mayores representativa.

En la búsqueda de su solución se selecciona la **resolución de problemas con experimentación sobre el terreno**, como uno de los **métodos fundamentales** de la

investigación acción participativa. Se escoge este método por el valor que posee en las investigaciones de carácter social, donde se deben implicar los diferentes segmentos o factores en la identificación de las necesidades, potencialidades, la propuesta de solución, los resultados sistemáticos de su aplicación y el rediseño de la misma.

Se parte de una **primera etapa de profundización del problema**, donde participan el investigador y los investigados, como se explicó en el epígrafe I.4 se aplican encuestas a los adultos mayores, entrevistas semiestructuradas a profundidad a los agentes comunitarios, así como la observación de actividades (en marzo del 2010).

Con su aplicación se identifican las potencialidades y limitaciones relacionadas con la atención adulto mayor para favorecer su calidad de vida.

De forma general a pesar de las limitaciones existentes (abordadas en el Epígrafe I.4) las posibilidades se centran en la disposición y motivación de los adultos mayores por participar en actividades, la comprensión por parte de los agentes comunitarios de la necesidad de atención a estos, disposición para realizarlo y el desarrollo de algunas acciones. A lo que se une las potencialidades que ofrece la comunidad, la existencia de promotores de Recreación y Cultura Física y el funcionamiento de las organizaciones de masas de la comunidad.

En la **segunda etapa se realiza la búsqueda de solución a la problemática identificada**, se realiza un **primer taller de reflexión crítica** (primera semana de abril del 2010) con todos los implicados, para valorar las regularidades detectadas en el diagnóstico inicial. En él se realizó un análisis profundo de las situaciones identificadas, las causas de las mismas, su influencia en la atención y calidad de vida del adulto mayor y las posibles vías de solución a esta problemática. Se profundizan en los criterios de las familias, de los agentes comunitarios, dentro de ellos los promotores de Recreación y Cultura Física y de los adultos mayores en cuanto a los aspectos abordados, así como sus intereses y necesidades.

Se realiza una sistematización teórica de los principales aspectos relacionados con la recreación, sus objetivos, variantes de actividades, su posibilidad de aplicación en el contexto comunitario. Se abordan los aspectos esenciales del trabajo comunitario, la recreación desde este contexto para favorecer la calidad de vida del adulto mayor, la definición de los indicadores de esta definición y como desde la recreación se pueden mejorar.

Se realiza un profundo análisis de las posibles variantes a emplear desde la recreación, con un carácter comunitario y las características del adulto mayor. Se valoran como posibilidades: actividades, proyectos, programas, estrategia, alternativa. Se escoge la alternativa por la posibilidad que ofrece a partir de la implicación de los diferentes agentes, permite la valoración y autovaloración de lo propuesto, a partir de esta retroalimentación se diseñan los componentes de la misma.

Se asumen las etapas propuestas por R. Sierra que fueron abordadas en el epígrafe 1 de este capítulo, donde se exponen el fin y las áreas que intervienen, con sus funciones y de forma específica el tipo de alternativa seleccionada, que se ajusta a los requerimientos de la situación existente que se desea transformar. Se aborda, además, la estructura de la alternativa, los criterios tenidos en cuenta para la selección de las actividades, las actividades que incluye con su descripción y las precisiones para su implementación.

En un **segundo taller de reflexión crítica** (tercer semana de abril del 2010) se presentó y valoró la alternativa propuesta para conocer los criterios de los implicados, se sometió a la consideración crítica, de forma general fue evaluada de positiva. Las recomendaciones realizadas estuvieron relacionadas con: la necesidad de realizar actividades de preparación conjunta de la familia con los adultos mayores y los agentes comunitarios, tener en cuenta que en la distribución de las actividades por semana y mes existiera un balance a partir de los objetivos que persiguen.

Solicitan que algunas actividades puedan participar miembros de sus familias, insisten en la necesidad de una adecuada divulgación. Los agentes comunitarios plantean la necesidad de la coordinación previa de las actividades a desarrollar con los especialistas y personal implicado y el papel rector en este proceso de los promotores de Recreación y Cultura Física. A partir de estos criterios se perfecciona la alternativa.

La **tercera etapa** es de **implementación de la alternativa**, para ello se determinaron dos acciones fundamentales: la preparación de los promotores de Recreación y de Cultura Física de la comunidad, que de conjunto con el investigador aplicarían la misma. La preparación realizada abarca los sustentos teóricos referidos en el capítulo I y la alternativa recreativa comunitaria en todos sus detalles en tres días de trabajo (cuarta semana de abril del 2010).

La aplicación de la alternativa recreativa comunitaria se inició en el mes de marzo del 2010, se aplicó durante un año, en ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad. Se evaluaron de forma sistemática los resultados alcanzados, al finalizar cada actividad se recogieron los criterios positivos y negativos de los adultos mayores como principales beneficiarios, del personal implicado, de los especialistas.

De forma mensual se realizó un balance de las actividades desarrolladas, la calidad de las mismas, los logros e insuficiencias y las acciones para darle solución y superarlos en la planificación de las próximas actividades

En la **cuarta etapa** (marzo del 2011) se realiza la valoración de los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa comunitaria propuesta.

Se profundizó de forma crítica en cuanto a la sensibilización de los agentes implicados, el llegar a la vía de solución, aplicarla y perfeccionarla entre todos.

Para valorar los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa comunitaria se observaron actividades y se aplicaron encuestas a los adultos mayores y entrevistas a los agentes comunitarios (ver anexos 2, 4, 6). Las actividades observadas (12), a partir de los indicadores referidos en la medición inicial, evidenciaron mejoras. Los principales avances que constituyen evidencia de calidad de las mismas, están relacionadas con:

- En su planificación se tiene en cuenta los recursos y medios necesarios
- Resultan actividades variadas, motivantes
- Se aprovechan las posibilidades que ofrece la comunidad
- El incremento significativo de la asistencia de los adultos mayores a las mismas (entre un 91,1% y un 97,7%). En la interpretación de los instrumentos finales se definen como aspectos a valorar los siguientes: □□ Número y calidad de las actividades
- Divulgación de las actividades
- Motivación por participar en ellas
- Asistencia a las actividades planificadas
- Indicadores definidos para valorar la calidad de vida de los adultos mayores

En la encuesta a los adultos mayores estos ofrecen criterios (ver anexos 6 y 7, tabla 1) en relación con el nivel de satisfacción por las actividades desarrolladas, se refieren a:

- La cantidad y calidad de las actividades las consideran adecuadas
- Todos están motivados por participar en ellas
- Evalúan de bien la divulgación de las actividades
- Se incrementó el nivel de participación (de un 91,1% a 97,7%)
- Refieren además (ver anexo 7, tabla 3): mejor atención y cuidado a la salud, mejor empleo del tiempo libre, favorecimiento de las relaciones interpersonales entre ellos, profundizaron en el conocimiento de la naturaleza de su comunidad, de los principales sitios históricos de la zona, de los resultados culturales de su municipio. Un aspecto que destacan es que las temáticas abordadas los prepararon para favorecer la convivencia familiar y la educación de sus nietos. Estos aspectos se evidencian en su estado de ánimo y otros beneficios recibidos (ver anexo 7, tabla 2), lo que expresan de la siguiente manera:

□□ En cuanto a beneficios directos obtenidos con la participación en la alternativa propuesta refieren: mejora de dolencias físicas (86,6%), disminución del consumo de medicamentos (62,2%), mejora de la salud (57,7%), se sienten más tranquilos, con menos preocupaciones (53,3%), mejor apetito (51,1%), entre otros aspectos (ver anexo 7, tabla 3).

□□ Todos se sienten más alegres y animados, de forma general se consideran: más útiles y dispuestos (93,4%), más amistosos (95,6%), atendidos y acompañados (97,8%) y con deseos de vivir (100%).

□□ En cuanto a los hábitos tóxicos: los no fumadores se mantuvieron, algunos abandonaron el vicio, de forma general disminuyeron en la frecuencia y cantidad de cigarros y tabacos. En cuanto al alcoholismo se trabajó con la acción conjunta de todos los factores, los cuatros que se mantienen como alcohólicos reciben tratamiento. De forma general se ha logrado disminuir de forma significativa el consumo de este tipo de bebida.

□□ La ayuda por parte de la familia se ha incrementado, los 4 adultos que se encontraban en situación de soledad se insertaron socialmente en casas de vecinos, han recibido visitas y ayuda, solo uno refiere sentirse solo y desatendido, pero especifica que es por la familia. De igual forma se organizó por los representantes de las organizaciones de masas el apoyo a los adultos mayores, se logró la ayuda por bienestar social a los que no percibían ingresos (cuatro). Estos elementos se profundizaron en la entrevista individual con los implicados.

Todas las actividades desarrolladas fueron aceptadas por los adultos mayores, en cuanto a la preferencia (ver anexo 8) alcanzaron mayor aprobación las siguientes: las excursiones a los diferentes lugares (97,7%), los cumpleaños colectivos (95,5%), los encuentros con miembros de la ACRC (88,8%), y con otros círculos de abuelos (86,6%), los juegos de participación (entre un 84 y 80%), las actividades bailables y las visitas a lugares históricos (80%).

En la entrevista a los agentes comunitarios estos reconocen que: han actuado de forma integrada, se han aprovechado las posibilidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades en función de favorecer la calidad de los adultos mayores. Se pueden identificar como los principales resultados de su implementación los siguientes:

□□ Se evidencia de forma general el mejoramiento de varios indicadores de calidad de vida en los adultos mayores que participaron en las actividades propuestas.

□□ Se incrementaron los participantes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por el número, sistematicidad y calidad de las mismas.

□□ Se propició un acercamiento a la realidad de la comunidad rural seleccionada.

□□ Quedó demostrada la importancia, necesidad y posibilidad de la estrecha relación que debe existir entre la familia y los factores e instituciones de la comunidad, para lograr cambios sustanciales en la calidad de vida de los adultos mayores, entre otros objetivos.

□□ La atención conjunta del médico de la familia y los promotores de Recreación y Cultura Física demostró eficacia en la prevención y mejoramiento de la salud de las personas de la tercera edad y contribuyó al aumento de su expectativa y calidad de vida.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO II

La alternativa recreativa comunitaria que se propone incluye la determinación del fin, las áreas y del diagnóstico de la realidad y las posibilidades. A partir de esto se estructura un

conjunto de actividades recreativas a realizar por los promotores de Recreación y Cultura Física directamente con los adultos mayores, donde interviene la familia, los factores comunitarios, las instituciones y organizaciones de la comunidad. Cada una de las actividades posee su objetivo y la descripción de los elementos que la caracterizan, donde se tienen en cuenta los intereses de los adultos mayores y las potencialidades de la comunidad.

Con su implementación se evidenció un mejoramiento de los indicadores definidos de calidad de vida en los adultos mayores, mayor motivación y participación de estos en las actividades planificadas. Otros resultados se relacionan con la importancia de organizar y planificar las actividades y el vínculo entre los agentes implicados. La conformación, aplicación y valoración de los resultados de esta alternativa fueron realizadas a través de la resolución de problemas con la experimentación sobre el terreno que demuestra la pertinencia de la misma.

CONCLUSIONES GENERALES

El estudio teórico realizado, así como los resultados obtenidos con la aplicación de la alternativa propuesta, permiten ofrecer las siguientes conclusiones:

Los estudios e investigaciones realizadas demuestran la importancia de la recreación para favorecer el desarrollo de los diferentes segmentos poblacionales y el valor que adquiere su implementación en el contexto comunitario. Dentro de estos grupos, el adulto mayor, requiere una especial atención a partir de las características de esta etapa del desarrollo, se requiere la búsqueda de vías que permitan mejorar su calidad de vida a partir de un empleo óptimo del tiempo libre. La atención al adulto mayor es una tarea de gran impacto en la sociedad venezolana actual.

Aunque se han implementado diferentes variantes, muchas veces no se logra este objetivo, al realizarse de forma espontánea, sin una adecuada planificación, sin la implicación de todos los factores y agentes comunitarios, no se definen las acciones y responsabilidades de cada uno de ellos, no se explotan las potencialidades de la comunidad, lo que limita la calidad y efectividad de la misma, situación que se constató en el batey de Tocopero.

Para darle solución a la problemática se diseñó una alternativa recreativa comunitaria contentiva de actividades recreativas variadas, dirigida a favorecer los indicadores de calidad de vida. Se caracteriza por su flexibilidad, planificación, donde se definen las responsabilidades y tareas de cada uno de los factores e instituciones implicadas y se aprovechan las potencialidades de la comunidad.

La pertinencia de los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa se realizó a través de la investigación acción participativa, de forma específica con la

resolución de problemas con la experimentación sobre el terreno. Entre los resultados más importantes alcanzados con su ejecución se encuentran: el incremento del número de participantes en las actividades, un elevado nivel de satisfacción por ellas, evidenciado en indicadores superiores de calidad de vida. Se logró un accionar unido entre los diferentes factores y agentes de la comunidad. La alternativa propuesta es factible de aplicar en otras comunidades a partir de profundizar en sus características, problemáticas y carencias.

Referencias bibliográficas

(1) Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital.

(2) Boullon, R (1983). Las Actividades Turísticas y Recreacionales. Editorial Trillas. México, p. 49

(3) Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Editorial Librería del Colegio. Buenos Aires. Argentina, p 18.

(4) Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital.

(5) Ramos Rodríguez, Alejandro E y col. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria La Habana. Facultad Agronomía, p.11

(6) Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital. p 5

(7) Ramos Rodríguez, Alejandro E y col. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria La Habana. Facultad Agronomía p.5

(8) Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital. p,14

- 67 -

(9) Fullea, Pedro y col. (s/a, soporte digital). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER, La Habana, Cuba, p.81

(10) Marx, C (1966). Contribución a la Critica de la Economía Política. Editorial Política la Habana. Cuba

(11) Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. En soporte digital p 30 y 31

(12) Caballero Ribacoa, Martha y M. García. (s/a, en soporte digital). El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Ediciones Acána, p.

- (13) Aguiar Barrera, Ronny (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Instituto Superior de Cultura Física [Manuel Fajardd]. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física Remedios, Villa Clara, Cuba, p.12
- (14) Colectivo de autores. (1996). " El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba". Instituto Superior Pedagógico de Pinar del Río. Editorial Pueblo y Educación, p. 2
- (15) Orosa Fraiz, Teresa. (2003). LA TERCERA EDAD Y LA FAMILIA. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela, p. 36
- (16) Ceballos, Jorge Luis (2003). El adulto mayor y la actividad física. La Habana, p. 181
- (17) Rojas Martínez, Jorge Luis (2008). La educación física y el envejecimiento. Periódico Trabajadores, p.5
- (18) Guibert Reyes, Wilfredo. (2006). Aprender enseñar y vivir es la clave. La Habana, Editorial Científico [Técnica, p. 71 [73
- (19) Ceballos, Jorge Luis (2003). El adulto mayor y la actividad física. La Habana, p. 181
- (20)Rojas Martínez, Jorge Luis (2008). La educación física y el envejecimiento. Periódico Trabajadores, p.5
- (21)Tomado del Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española. **2001, p.125**