

III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

Título: Gestión de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano en el municipio de Artemisa

Temática a la que tributa el trabajo: IV-Gestión ambiental desde iniciativas o -el desarrollo local

Autor (es): M. Sc. Rayda Minelys Morales Arocha; Dr. C. Ideleichy Lombillo Rivero; Dr. C. Miguel Román Vázquez Martí

Dirección de correo electrónico: rayda@unah.edu.cu

Entidad laboral de procedencia: CUM de Güines. UNAH.

Resumen

La recreación física comunitaria ha promovido el desarrollo humano de la sociedad cubana, al tener como base fundamental los programas de recreación física en el adulto mayor, que han de entenderse y apreciarse como algo más allá del disfrute de todas las posibilidades que existen en su entorno social y estar preparados para aceptar, sin claudicar las propias limitaciones y disminuciones de sus fuerzas. Esta investigación persigue como objetivo gestionar actividades físicas recreativas orientadas al desarrollo humano para el adulto mayor de la circunscripción no.82 "Callejón de Portugués" del municipio Artemisa que contribuya a los procesos de recreación física comunitaria, sustentado en el paradigma constructivista, en lo contextual, en lo participativo, en lo endógeno, en la interacción social y en el desarrollo sostenible, donde se promueve el intercambio teórico y práctico, con la generación de conciencia y compromisos que permitan dar respuesta a los desafíos actuales. Es característica de esta investigación la acción participativa y el empleo de métodos empíricos y teóricos que permitieron constatar y gestionar la necesidad de buscar vías para favorecer la recreación física comunitaria, que partan desde las propias necesidades e intereses que emerjan desde el interior de la comunidad que posibiliten sensibilizar al adulto mayor en la solución de sus propios problemas y en la promoción de un estilo de vida que eleve su salud.

Palabras claves: actividades físicas recreativas, desarrollo humano, gestión, recreación física y adulto mayor.

Abstract

The physical recreation of the community has promoted the human development of Cuban society, having as fundamental basis the programs of physical recreation in the elderly, which have to be understood and appreciated as something beyond the enjoyment of all the possibilities that exist in their environment social and be prepared to accept, without giving up their own limitations and decreases in their strengths. This research aims to design a program of recreational physical activities aimed at human development for the elderly of the area no.82 "Callejón de Portugués" of Artemisa municipality that contributes to the management of community physical recreation processes, based on the constructivist paradigm, in the contextual, participatory, endogenous, social interaction and sustainable development, where the theoretical and



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

practical exchange is promoted, with the generation of awareness and commitments to respond to current challenges. It is characteristic of this investigation the participative action and the empirical and theoretical methods that allowed to verify and manage the need to look for ways to favor the physical recreation of the community, starting from the own necessities and interests that emerge from the interior of the community that make it possible to sensitize the older adult in the solution of their own problems and in the promotion of a lifestyle that elevates their health.

Key words: recreational physical activities, human development, management, physical recreation and older adult.

Introducción

El desarrollo humano es el proceso por el que una sociedad mejora las condiciones de vida de sus miembros, mediante un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades; además de la creación de un entorno social en el que se respeten los derechos humanos de todos ellos. De igual forma puede ser considerado como la cantidad de opciones que tiene un ser humano en su medio para crear lo que él anhela a partir de las propias necesidades, así como una forma de medir la calidad de vida del mismo en el entorno en que se desenvuelve.

Uno de los fenómenos demográficos que presenta la sociedad cubana actual, es el progresivo envejecimiento de la población como resultado de una tendencia persistente en la disminución de las tasas de fecundidad y aumento de la esperanza de vida, por lo que el número de personas mayores supera al número de personas jóvenes.

Según la Organización Mundial de Salud, (2012), plantea "...el envejecimiento de la población mundial en los países desarrollados y en desarrollo es un indicador de la mejora de la salud en el mundo. El número de personas con 60 años o más en todo el mundo se ha duplicado desde 1980, y se prevé que alcance los 2000 millones de aquí a 2050". El autor Barea, (2010), plantea "...En Cuba la población de adultos mayores rebasaba ya el 10 % de la total. En la actualidad alcanza el 15,1 % y una esperanza de vida alrededor de 78 año".

Por lo antes expuesto es opinión de la autora, que la longevidad en el adulto mayor aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. Este crecimiento, sumado al hecho de la reducción de los cortes de nacidos implica un estrechamiento de la base de la pirámide poblacional y un ensanchamiento de parte de la cúspide.

La actividad física sistemática bien dirigida va a contribuir en el aumento de la expectativa de vida del adulto mayor, lo que no solo trata de añadir años a la vida, sino de sumar calidad de vida a esos años. Una dieta completa y equilibrada, la práctica regular del ejercicio físico y las actividades sociales son la clave fundamental para prevenir las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgos en el proceso de envejecer con salud.

Por lo antes expuesto resulta importante determinar cuál es la situación problemática de la comunidad "Callejón de Portugués", ubicada en el municipio Artemisa.



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

Para obtener la información de esta situación se procedió a los resultados de la encuesta, que reflejó un 92% de los adultos mayores no realizan ejercicios físicos, por no contar con promotores recreativos comunitarios y la inexistencia de círculos de abuelos.

Por otra parte, restringidos los conocimientos y capacidades del adulto mayor para desarrollar habilidades de autogestión de actividades físicas recreativas. Persiste la falta de atención sistemática de aquellas instituciones responsables de asegurar diversas actividades físicas recreativas.

La existencia de estas problemáticas en la comunidad “Callejón de Portugués” y la repercusión social que tiene la poca gestión de actividades físicas recreativas en el adulto mayor, fue lo que impulsó a la autora a desarrollar la presente investigación, de ahí que se declara como **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la gestión de los procesos de recreación física comunitaria orientados al desarrollo humano del adulto mayor de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa?

Objetivo General:

Gestionar actividades físicas recreativas orientadas al desarrollo humano que contribuya a la gestión de los procesos de recreación física comunitaria con el adulto mayor de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa.

Objetivos Específicos:

1. Determinar los referentes teóricos y metodológicos sobre el desarrollo humano y la gestión de los procesos de recreación física comunitaria.
2. Diagnosticar el estado actual de la gestión de los procesos de recreación física comunitaria vinculadas al adulto mayor en la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa.
3. Aplicar el programa de actividades físicas recreativas orientado al desarrollo humano que contribuya a la gestión de los procesos de recreación física comunitaria con el adulto mayor de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa.

Desarrollo

Una mirada desde el análisis del Modelo de Gestión Comunitaria para el Desarrollo Humano Local citado por los autores Ramos, Ojeda, Báez, Artigas, (2013), este modelo se convierte en un hilo conductor de la investigación, ya que los mismos se centran en lograr una población con conocimientos, actitudes y prácticas para la solución de nuevos problemas.

En la presente investigación se destaca los lineamientos económicos y sociales del partido, específicamente el lineamiento 161, que rige el fomento y promoción de la cultura física y el deporte. Los organismos e instituciones nacionales trazan las políticas y estrategias nacionales, que son orientadas para cada uno de los sectores de la provincia, estas van encaminadas hacia los municipios, así como el consejo popular y la circunscripción con la elaboración de planes, programas y proyectos sobre la recreación física, logrando un desarrollo capacidades en función de sus propias necesidades e



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

intereses con la obtención del programa de actividades físicas recreativa que contribuye al desarrollo humano.

Los organismos e instituciones nacionales hacen énfasis fundamentalmente en las



Fuente: elaborado colectivo de autores del grupo del CEDAR

políticas y estrategias nacionales, las mismas son orientadas para cada uno de los sectores de la provincia, estas van encaminadas hacia los municipios, así como el consejo popular y la circunscripción.

Para que haya desarrollo de las capacidades funcionales en el adulto mayor en función de sus propias necesidades e intereses logrando un desarrollo humano.

Principios que sustentan la gestión de programas de recreación física comunitaria:

En este contexto la participación se convierte en el requisito que posibilita un verdadero desarrollo endógeno, a partir de un proceso de cambio, transformación y apropiación autónoma de la comunidad, lo que se deriva como resultado al resolver las contradicciones y conflictos mediante la intervención activa de todos sus integrantes. Constituye un método de autoaprendizaje que transcurre en el propio proceso de toma de decisiones e implica un compromiso activo por parte del adulto mayor en la gestión de los procesos recreativos físicos comunitarios.

Para alcanzar una verdadera sostenibilidad se requiere de un cambio de pensamiento que modifique el modo de actuar del adulto mayor, lo que implica asumir la responsabilidad de sus propias decisiones y cultivar las relaciones que se generan entre la comunidad, instituciones y organismos movilizándolo el conocimiento, la capacidad y el compromiso de los actores sociales en los procesos de actividad física recreativa. Esto se manifiesta mediante la efectividad del programa que parte desde la comunidad y que perdura en el tiempo, en función de cubrir las, necesidades recreativas, espirituales y culturales.

III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

El modo contextual asume que el desarrollo, como proceso contextual de transformación local, ocurre en un espacio donde se integran, de forma convergente, divergente y hasta contradictoria, sociedad-cultura-naturaleza. La interacción es la clave, no solamente para la investigación sino también para la gestión.

Los actores sociales de cada comunidad pueden gestionar y desarrollar actividades sistemáticas a partir de la utilización de los recursos con los que cuenta de orden cognitivo, material, humano, ambiental y la participación del adulto mayor en la satisfacción de sus necesidades e intereses que se integran en la solución de sus limitantes para la práctica de actividades físicas recreativas mediante el modelo endógeno. Los recursos endógenos están presentes en las comunidades a partir de lo que tiene y como se puede aprovechar mediante la innovación de alternativas para gestionar las actividades físicas recreativas.

Las comunidades, como contexto social de la vida cotidiana, deben proporcionarles a sus miembros determinadas condiciones para el desarrollo de sus actividades vitales. En este sentido, la sociedad se puede concebir como una gran comunidad, que brinda al adulto mayor las posibilidades de mejorar sus condiciones de vida, según sus necesidades. La comunidad es el punto de partida de la recreación, con la cual toda persona tiene el mismo derecho a obtener resultados mediante su práctica.

Para que un programa de actividades físicas recreativas sea integral debe contener todos estos enfoques, teniendo en cuenta lo tradicional, lo contextual, las experiencias personales, la toma de decisiones, los gustos, preferencias y necesidades, así como las tradiciones de cada consejo, barrio, territorio etc. Ajustando las actividades de las peculiaridades del lugar.

La gestión de actividades físicas es un proceso que implica un amplio trabajo en grupo y por ende la participación de varias personas en aras de lograr un objetivo. Participar en grupo es más que estar presente, más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar. Participar significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir, actuar comprometidamente.

Por eso, que el diseño de un programa de actividades físicas recreativas equilibrado, flexible, con variedad de actividades divertidas y placenteras, que facilita la oportunidad de participación e interacción social generando un nuevo conocimiento, sustentado en el modelo de desarrollo local, del modelo del programa participativo municipio inteligente y del modelo de gestión comunitaria para el desarrollo humano local, con el objetivo de estimular a los adultos mayores a abandonar su vida sedentaria y pasar a realizar una vida activa, para el logro de una vida sana y sostenible que alarga los síntomas de envejecimiento fisiológicamente y todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio físico sistemático.

La población de estudio:

El estudio se dividió en tres etapas agrupando a los pobladores en este caso al adulto mayor según objetivos planteados: primera etapa: determinar las características generales de la circunscripción no.82 "Callejón de Portugués" en relación a los procesos de recreación física comunitaria, segunda etapa: identificar necesidades e intereses en los procesos de recreación física y su gestión comunitaria y tercera etapa: diseño de



III ENCUESTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

una vía para tratar las necesidades de conocimientos, actitudes y prácticas detectadas a partir de las potencialidades

Dentro del proceso investigativo que abarca desde 2017, beneficia en la primera etapa y la segunda etapa como población a: 72 adultos mayores. Siendo la muestra a la que se aplicó la encuesta inicial de 72 adultos mayores y se utilizó la entrevista grupal a 16 actores involucrados en dicha investigación que representan 100 %. La muestra de los adultos mayores participantes no fue cerrada, es decir participaron todos los adultos mayores de los grupos de edades estudiados que accedieron a la convocatoria desarrollada en toda la comunidad “Callejón de Portugués”.

En la tercera etapa se desarrolla utilizando como procedimiento los talleres de construcción del conocimiento desde la investigación acción-participación, siendo la muestra de los participantes en los talleres de 25, de ellos 20 adultos mayores y 5 actores involucrados. En este caso la participación en cada taller es libre, es decir todos los adultos mayores y los actores involucrados se convocan para el desarrollo de los cuatro talleres para la obtención del resultado.

La investigación cuenta con una población de 88, caracterizada por 16 actores involucrados 1 delegado de la circunscripción, 1 coordinador de la comunidad, 1 miembro de la FMC, 5 de presidentes del CDR, 2 médicos de la familia, 1 miembro de vigilancia, 1 profesor de recreación física de la Universidad de Artemisa, 4 técnicos del I.N.D.E.R. y 72 adultos mayores de ellos son 41 femenino y 31 masculino, sus edades están comprendidas aproximadamente entre los 60 a 80 años, para una edad promedio de 69 años lo que representa un 100% de la muestra representada. La autora de esta investigación se apoya en el criterio del autor Ávila H. acerca de la muestra intencional ya que permite seleccionar los casos característicos de la población, limitando la muestra a estos y se caracteriza por ser una muestra con tendencia hacia envejecimiento.

De los 72 adultos mayores de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués”, 32 de ellos representados aproximadamente en un promedio de 69 años presentan patologías como cardiopatías isquémicas, hipertensión arterial, diabetes mellitus, asma bronquial, obesidad. Las mismas son atendidas por el médico de la familia ubicados en el consultorio de la comunidad, apoyado por una enfermera que trabajan 12 horas brindando un servicio eficiente y responsable al cumplir con los horarios y la atención de los adultos mayores en tiempo y forma, al propiciar una vida más duradera y placentera.

Los métodos (analítico-sintético, unidad de lo histórico y lo lógico, inducción–deducción, análisis documental, observación participante, encuesta, entrevista grupal y matemático- estadístico), técnicas y procedimientos (diagnóstico comunitario rápido, metodología C.A.P. (conocimiento, actitud y práctica), metodología R.A.A.K.S., talleres de construcción del conocimiento y técnica IADOV) empleados están determinados por la naturaleza de la investigación y las tareas desarrolladas a lo largo del proceso investigativo.

Resultados del diagnóstico.

A continuación, se hace un análisis preliminar como parte del diagnóstico comunitario rápido con el fin de tomar decisiones conjuntas con la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués”, así como la movilización de recursos y la satisfacción de necesidades del



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

adulto mayor alcanzando nuevas metas que propicien un desarrollo sostenible. Este diagnóstico ofrece información caracterizadora en general de la comunidad sobre la recreación física orientada al adulto mayor, así como; ayuda a conocer las necesidades en la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria.

Se realizó una observación con el objetivo de identificar los terrenos deportivos y espacios disponibles para la creación de áreas deportivas rústicas que contribuyen a la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria en la comunidad “Callejón de Portugués”.

A juicio de la investigadora se concluye que en esta comunidad no existen terrenos deportivos en ningunas de las modalidades existentes (Rústicos, oficiales), no obstante, existe un solar del estado en desuso en buenas condiciones, 6 patios traseros en hogares particulares de ellos 4 en buen estado y dos en mal estado, además de terrenos periurbanos que son lugares idóneos para la creación de áreas deportivas rústicas.

Análisis de las capacidades: Actuales y Necesarias

En el análisis de la metodología C.A.P., los conocimientos, aptitudes y prácticas resultó bajas en cada uno de los grupos beneficiarios. Producido por los pocos referentes en la comunidad para apropiarse de los conocimientos y presentan disposición para la ejecución de las actividades físicas recreativas de forma sistemática.

Al concluir el análisis de la metodología C.A.P., se reflexiona y negocian sobre la acción a desarrollar para llevar adelante las estrategias de la metodología C.A.P., construyendo de forma participativa un programa de actividades físicas recreativas con la comunidad, con el que se capaciten, sensibilicen y experimenten haciendo uso de los medios disponibles como talleres participativos, intercambios de conocimientos, eventos, intercambios de experiencias para promover el cambio del conocimiento y la práctica

Programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor de la circunscripción no.82 del municipio Artemisa.

En esta investigación se construye el programa de actividades físicas recreativas para el adulto mayor de la circunscripción no.82 desde la comunidad y para la comunidad. Se basa en el diseño del programa desde la metodología RAAKS como tecnología para la innovación social del conocimiento y el método de la investigación – acción – participativa, predominando la participación e interacción social, generando un nuevo conocimiento, sustentado en el modelo de gestión del desarrollo humano, el modelo de desarrollo local, del modelo endógeno comunitario y del modelo del municipio inteligente del desarrollo humano, con el objetivo de estimular a los adultos mayores a abandonar su vida sedentaria y pasar a realizar una vida activa, para el logro de la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria en función de su desarrollo humano.

Está presente desde la identificación de las necesidades hasta la evaluación incluyendo la toma de decisiones, el uso de los recursos disponibles y el control de todas las operaciones, precisando que todos deben tomar parte en los esfuerzos por lograr el desarrollo sostenible.



III ENCUESTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

En la presente investigación se realizaron 4 talleres de innovación social del conocimiento desde de la metodología RAAKS para convertir un sueño en una realidad con la construcción de nuevos conocimientos a través de la comprensión y transformación del entorno en interacción social logrando entre los participantes la reflexión y negociación de la búsqueda de soluciones.

Etapas I Familiarización-Identificación (Diagnóstico)

1. Generalidades del programa

El programa se basa en actividades físicas recreativas, armónicamente estructuradas e interrelacionadas, que les permiten a los participantes comprender para transformar desde los primeros días de ejecución de las acciones, o sea que necesitan sentirse recompensados por el tiempo invertido; independientemente de lo que pueden obtener al terminar éste. Esto contribuye a aumentar la motivación de los adultos mayores en la práctica de los ejercicios físicos recreativos, a la vez en los objetos- metas de actividad de los participantes.

Por eso, que el diseño del programa de actividades físicas recreativas sustentado en el modelo de desarrollo local, del modelo del programa participativo municipio inteligente y del modelo de gestión comunitaria para el desarrollo humano local, facilita la oportunidad de participación e interacción social generando un nuevo conocimiento sobre la gestión y realización sistemática de actividades físicas recreativas que es una herramienta básica para la prevención, así como para promover un mejor estilo de vida saludable.

El programa se diseñó para un tiempo total de un año de duración. Deben realizarse 3 frecuencias de trabajo a la semana, preferentemente en horario de la mañana. El período total de una sesión puede oscilar entre 45 minutos o una hora. Ciertamente, por medio de una sesión el practicante estará presentando un relajamiento profundo. Las sesiones de la actividad se dividen en tres partes inicial, principal y final. En la parte inicial se realizarán charlas introductorias, en la parte principal se ejecutará las actividades físicas recreativas y en la parte final se efectuará los ejercicios de respiración, la evaluación y las vivencias durante la actividad. Cada sesión debe comenzar con una información previa a los participantes, sobre las actividades a realizar en la misma, así como puntualizar las ideas o conceptos que deban tener claros los sujetos, para lograr una mejor comprensión de los mismos.

La presente propuesta va dirigida al adulto mayor de la circunscripción no.82 "Callejón de Portugués" del municipio Artemisa.

Etapas II. Planificación del diseño del programa

2.1 Objetivos del programa:

En la tabla no. 1 se refleja que el 90% del adulto mayor reflexiona, negocia y se llega a un consenso sobre los objetivos que se definen de forma clara y precisa.

Tabla no. 1 "Información sobre los objetivos de un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo humano"

Objetivo general del programa



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

Incrementar la gestión de las actividades físicas recreativas orientadas al adulto mayor en la circunscripción no.82 "Callejón de Portugués" del municipio Artemisa atendiendo a sus necesidades e intereses para la formación de capacidades en el desarrollo humano.

Objetivos específicos del programa

- Capacitar al adulto mayor para la ejecución de la práctica de actividad física recreativa y estilos de vida saludables.
- Ofrecer un espacio para el disfrute y aprovechamiento del tiempo libre con actividades físicas recreativas y culturales.
- Contribuir a la prevención y control de enfermedades no transmisibles y los factores de riesgos.
- Cuidar el medio ambiente y disminuir la contaminación ambiental.

Fuente: elaborada por el taller.

2.2 Programa específico:

El programa que se propone está conformado por tres actividades fundamentales actividades creadoras para el perfeccionamiento de las instalaciones deportivas y medios, actividades de capacitación para los adultos mayores y actividades combinadas para el mejoramiento de las ofertas físicas recreativas que permite actividades físicas recreativas equilibrada y flexible.

Tabla no. 2 "Información sobre las actividades fundamentales del programa"

Actividades fundamentales
<p>1. Actividades creadoras para el perfeccionamiento de las instalaciones deportivas y medios:</p> <p>Objetivo: Perfeccionar los medios e instalaciones deportivas de la comunidad "Callejón de Portugués" para la gestión de actividades físicas recreativas.</p> <p>Desarrollo: La comunidad "Callejón de Portugués" y todos los actores involucrados chapearán, recogerán la basura y pintarán el terreno o áreas orientadas a la recreación física y crearán medios recreativos y deportivos. El trabajo se realizará de forma grupal e individual. Al concluir la actividad se reconocerán a los participantes por su colaboración y se destacara al que presenten el medio más creativo.</p> <ol style="list-style-type: none">1.1 Realización de un diagnóstico sobre la situación de los terrenos que no se utilizan para las instalaciones deportivas y los medios con que cuentan.1.2 Aplicación del instrumento de la observación.1.3 Convocatoria para trabajos voluntarios.1.4 Acondicionamiento sistemáticas del terreno o áreas orientadas a la recreación física (Chapeo, recogida de basura y pintado)1.5 Convocatoria para el diseño de medios artesanos.1.6 Aplicación del instrumento la entrevistas.

**III ENCUESTRO CIENTÍFICO NACIONAL
DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020**

1.7 Crear medios artesanos (recreativos y deportivos)

2. Actividades de capacitación para los adultos mayores:

Objetivo:

Capacitar al adulto mayor en la comunidad “Callejón de Portugués” para la ejecución de la práctica de actividad física logrando que se apropien nuevos conocimientos.

Desarrollo:

El profesor de recreación física responsable de la actividad capacitará al adulto mayor a través de la realización de talleres de innovación del conocimiento, encuentros de conocimientos e intercambio de experiencia. Los temas que se desarrollarán son enfermedades no transmisibles, los factores de riesgo, alimentación saludable, el medio ambiente: áreas verdes, suministro de agua y recogida de basura, desarrollo local, recreación física comunitaria y beneficio de la actividad física, comprendido con técnicas y dinámicas de participativas. El trabajo se realizará de forma grupal e individual. Al concluir la actividad se reconocerán a los participantes por su colaboración.

2.1 Convocatoria para la realización de los talleres de construcción del conocimiento.

2.2 Aplicación de los instrumentos de la encuesta y entrevista.

2.3 Talleres de construcción del conocimiento. (temas: desarrollo humano local enfermedades no transmisibles, los factores de riesgo y alimentación saludable; temas del medio ambiente: áreas verdes, suministro de agua y recogida de basura)

2.4 Encuentros de conocimientos (temas: recreación física comunitaria y beneficio de la actividad física)

2.5 Intercambio de experiencia (talentos y glorias deportivas de la universidad y el gobierno)

3. Actividades combinadas para el mejoramiento de las ofertas físicas recreativas:

Objetivo:

Incentivar a los participantes a la práctica sistemática de actividades físicas recreativas de la comunidad “Callejón de Portugués” logrando ofertas físicas recreativas.

Desarrollo:

El profesor de recreación física y todos los actores involucrados desarrollarán las diferentes actividades planificadas desde los talleres de innovación del conocimiento, charlas educativas del medio ambiente y salud, actividades profilácticas y terapéuticas, culturales y físicas recreativas, juegos, festival recreativo, eventos, encuentros y ferias. El trabajo se realizará de forma grupal e individual. Al concluir la actividad se reconocerán a los participantes por su destacada participación.

1.1 Actividades Culturales: Danza, teatro, pintura, literatura y canto.

3.2 Actividades físicas: Caminatas en el barrio, excursiones, actividades aeróbicas, actividades variadas de desarrollo físico general, gimnasia básica, bailoterapia.

3.3 Actividades profilácticas y terapéuticas: Actividades para la obesidad, actividades para la diabetes, actividades para asmáticos, actividades para hipertensos.

3.4 Juegos: Tradicionales, pequeños, deportivos, pre-deportivos.

3.5 Juegos de mesa: Ajedrez, dómimo, dama, parchís, cartas, cubilete.

3.6 Festival recreativo y encuentros con los alumnos de la escuela mixta y el adulto mayor.

3.7 Eventos y ferias (manuales: artesanales y culinarias).

Fuente: elaborada por el taller.

En la tabla no. 2 se refleja que el 100% del adulto mayor reflexiona, negocia y se llega a un consenso sobre las actividades fundamentales, que se diseña por todos los participantes a



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

partir de sus necesidades e intereses para el logro de un programa con variedad de actividades divertidas y placenteras.

Etapa III. Implementación del programa

3.1 Calendario de actividades.

Las actividades se desarrollarán 3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes) en un horario de 8:30-9:15 am y se realizarán en el barrio, terreno deportivo, Casona Lincoln y en el ranchón "La Elena".

Nota: La instalación depende de actividad planificada.

Etapa IV. Control del programa

4.1 Análisis de factibilidad... ¿Será posible?

En el IV Taller construcción de conocimientos de la recreación física comunitaria se realizó una entrevista grupal para los adultos mayores en aras de perfeccionar el trabajo recreativo con el objetivo de valorar la satisfacción del adulto mayor sobre el diseño del programa de recreación física comunitaria para contribuir a la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria que permite una solución viable para el problema que se estudia.

La técnica de IADOV constituye una vía indirecta para el diagnóstico de satisfacción. Mediante esta, se pudo determinar el Índice de Satisfacción Grupal (ISG) del adulto mayor hacia el programa de actividades físicas recreativas orientada al adulto mayor desde sus propias necesidades e intereses sustentado en el paradigma de desarrollo constructivista, en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad. Con el aprovechamiento del mismo se garantiza el aumento de la calidad de vida de todos los adultos mayores de la circunscripción no.82 "Callejón de Portugués".

Los resultados individuales muestran clara satisfacción con el programa de actividades físicas recreativas, en un 75 % del adulto mayor. Los datos se resumen en la tabla que aparece a continuación:

Tabla no. 3 "Información sobre el índice de satisfacción individual (ISI)"

Escala	Resultado	Cantidad	%
+ 1	Clara satisfacción	15	75
+ 0.5	Más satisfecho que insatisfecho	4	20
0	No definido y contradictorio	1	5
-1	Más insatisfecho que satisfecho	0	-
-0.5	Clara insatisfacción	0	-
	Total	20	100

Al calcular la fórmula se obtuvo un índice de satisfacción grupal de 0,85 que se interpreta como una valoración positiva del adulto mayor con el programa de actividades físicas



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

recreativas propuesto, ya que el valor resultante se encuentra en el rango entre 0.5 y 1, que representa un indicador de satisfacción.

Al calcular la fórmula se obtuvo un índice de satisfacción grupal de 0,85 que se interpreta como una valoración positiva del adulto mayor con el programa de actividades físicas recreativas propuesto, ya que el valor resultante se encuentra en el rango entre 0.5 y 1, que representa un indicador de satisfacción.

Ello permitió, la validación de los elementos metodológicos específicos del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor se verifica mediante la satisfacción de los adultos mayores, que diseñan y generan conocimientos con la elaboración del programa para solucionar el problema identificado en la comunidad, proponer alternativas y tomar decisiones en la construcción del resultado.

El éxito de este programa radica fundamentalmente en la no existencia de un programa similar en el territorio que pueda brindar los servicios que los adultos mayores reclaman a partir de las necesidades e intereses de los mismos.

Este programa constituye un evento de impacto para la comunidad “Callejón de Portugués” pues se contaría por primera vez con un programa de actividades físicas recreativas orientada al adulto mayor desde sus propias necesidades e intereses sustentado en el paradigma de desarrollo constructivista, en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad. Con el aprovechamiento del mismo se garantiza el aumento de la calidad de vida de todos los adultos mayores de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués”.

Conclusiones

- ✓ El estudio realizado en las diferentes literaturas consultadas, nos permitió constatar la importancia de la gestión de los procesos de recreación física comunitaria y sus programas que contribuye al desarrollo humano del adulto mayor.
- ✓ Los resultados del diagnóstico revelan la insuficiente gestión de actividades físicas recreativas sistemáticas que contribuyan a la calidad y bienestar de vida del adulto mayor en la comunidad “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa.
- ✓ El programa de actividades físicas recreativas, está orientado al desarrollo humano del adulto mayor, responde a sus necesidades e interés de la recreación física y contempla elementos y acciones metodológicas propuestas por los talleristas utilizando la metodología acción- participativa sobre la base del Modelo de Gestión Comunitario del Desarrollo Local.

Bibliografía o referencias bibliográficas

Barea, J. C. (2010). El problema del envejecimiento en Cuba [en línea]. Cienfuegos. Disponible en: <http://www.monografias.com> [Consulta: 10 febrero 2015].

Buendía, G. (2014). Plan estratégico para el sector deportes y recreación [disco flexible]. Ciudad de Cartagena. pp 3-10.

Calzado, A. E., Cortina, M. E. y Muñiz, B. O. (2010). Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en círculos de abuelos. Efedepportes [en línea]. N° 149,



III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020

octubre de 2010. <http://www.efdeportes.com/>. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 08 julio 2015].

Cardentey, Eloy. (2010). Programa contextual de actividades recreativas físicas en la comunidad rural primer paso, municipio nueva paz. Universidad de las Ciencias del Deporte y la Cultura Física —Manuel Fajardoll, Facultad Cultura Física de la Habana, SUM: Nueva paz. La Habana.

CEDAR. (2011). Programa de Desarrollo Participativo Municipio Inteligente. Habana. p. 30.

Colectivo de autores. (2013). Cuaderno de Comunicación para el Desarrollo Rural [CD-ROM]. UNAH, CEDAR.

Colectivo de autores. (2013). Manual de Desarrollo Humano Local [CD-ROM]. UNAH, CEDAR.

Colectivo de autores. (2014). Indicaciones Metodológicas de Actividad Física Comunitaria [CD-ROM]. INDER, Cuba.

Cortés, E. M. (2010). La atención al adulto mayor, prioridad dentro de la sociedad cubana. Radiorebelde, 16 de noviembre. p. 2.

De, F. A. (2015). Programas recreativos y socio culturales [en línea]. España. Disponible en: fdelaespriella@hotmail.com [Consulta: 19 octubre 2015].

Pinoargote, M. S. (2013). Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del Cantón Santa Elena. Tesis de Maestría. Guayaquil, Ecuador.

Priedes, I. (2012). Programa de actividades recreativas físicas para mujeres en su medio rural, desde un modelo endógeno comunitario. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Desarrollo Agrario y Rural. Centro de Estudios Desarrollo Agrario y Rural, Universidad Agraria de la Habana

Anexos

Anexo no.1

Guía de observación realizada a la comunidad “Callejón de Portugués”.

Objeto de observación:

Terrenos deportivos y espacios disponibles para la creación de áreas recreativas rústicas.

Objetivo: Identificar los terrenos deportivos y espacios disponibles para la creación de áreas deportivas rústicas que contribuyan a la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria de actividad física recreativa de la comunidad “Callejón de Portugués”

Cantidad de observadores: 13 participantes (7 adultos mayores, 1 delegado, 3 presidentes del CDR, 2 profesores de la facultad de Cultura Física Universidad de Artemisa).

Cantidad de observaciones: Se realizaron 7 visitas a entornos seleccionados a observar

Frecuencia de las observaciones: 2 veces por semana.

Aspectos a observar:



**III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL
DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020**

Las condiciones de las áreas deportivas y terreno disponible para la creación de áreas deportivas rústicas para la práctica de actividades físicas recreativas.

Tabla no. 10 “Información sobre las áreas deportivas”.

Terrenos deportivos		Estado del entorno a observar				
		Bueno	Regular	Malo	Inadecuado	No existen
0	Baloncesto					x
0	Voleibol					x
0	Béisbol					x
0	Fútbol					x
Áreas disponibles						
1	Solares	1				
6	Patios del hogar	4		2		

Fuente: elaborado por la autora (Rayda Minelys Morales Arocha)

Anexo no.2

Encuesta para el adulto mayor.

Estimado compañero, en aras de perfeccionar el trabajo recreativo en el adulto mayor, pretendemos elaborar un programa de actividades físicas recreativas a partir de sus necesidades. Por lo tanto, necesitamos del aporte que usted nos pueda brindar.

Edad: ___ Sexo: F__ M__ Raza___ Nivel escolar_____

1- ¿De los siguientes hábitos cuáles se relaciona con ustedes?

Fumar ___ Tomar café ___ Alcoholismo ___ Otros ¿Cuáles? _____

2- ¿Padece usted de alguna enfermedad?

Si___ No___ a) ¿Cuáles de estas?

Hipertensión Arterial___ Diabetes M___ Asma Bronquial___

Cardiopatías___ Artrosis ___

Otras: ¿Cuáles? _____

3- ¿Usted consume algún medicamento?

Sí ___ No___

En caso de afirmativo diga cuales:

¿Consideras, que lleva una adecuada alimentación?



**III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL
DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020**

Sí__ No__ ¿Por qué? _____

4- ¿Realizas actividades o ejercicios físicos?

Si ____ No ____ A veces ____

En caso de negativo diga ¿por qué?

5- ¿Qué usted hace en su tiempo libre?

6- ¿A ustedes les gustaría realizar las actividades físicas recreativas en su tiempo libre?

Si ____ No ____ En ocasiones ____

7- ¿Las actividades que te gustaría realizar en tu tiempo libre, quisieras realizarlas con la guía de un especialista?

Si ____ No ____ En ocasiones ____

8- ¿En qué horario le gustaría realizar la actividad?

____mañana ____tarde ____Ninguno

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo no.3

Entrevista a los técnicos que trabajan con los adultos mayores.

Objetivos:

Identificar las necesidades según su rol para cumplir su misión, para el desempeño de sus funciones o para el desarrollo de los proyectos en los cuales participa.

Obtener información sobre el trabajo que realiza con los adultos mayores.

Evaluar el nivel de importancia que le brindan los especialistas a la aplicación de actividades físicas recreativas para contrarrestar el efecto de las enfermedades en los adultos mayores que se investigan.

Datos personales:

Nombre y apellidos:

Edad:

Años de experiencia:

Nivel escolar:

Cuestionario

1. ¿Puede describir su rol, misión y las funciones en su área de trabajo?
2. ¿Cómo se sienten involucrado con los planes y proyectos de su área laboral?



**III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL
DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020**

3. ¿Conoce el programa de ejercicios físicos establecidos por el INDER, para el trabajo con el adulto mayor? ¿Cómo se llama?
4. Usted adapta las indicaciones metodológicas establecidas por el INDER Nacional. ¿Cómo lo llevan a su entorno?
5. ¿Conoce otros programas de recreación física orientados al adulto mayor? ¿Cómo cuáles?
6. ¿Gestiona usted actividades físicas recreativas en la comunidad “Callejón de Portugués” para el adulto mayor?
7. ¿Aplicas los ejercicios físicos en las clases del adulto mayor? ¿De qué forma? ¿Con qué frecuencia?
8. ¿Usted domina todas las patologías de los adultos mayores que están bajo su responsabilidad? Mencione las principales.
9. ¿Usted controla la presión arterial de los adultos mayores antes y al finalizar la clase?
10. ¿Qué tipo de test les aplica a los adultos mayores para evaluar la incidencia del ejercicio físico sobre el organismo? ¿En qué consiste?

Anexo no.4

Entrevista grupal a los adultos mayores.

Objetivos:

Conocer las causas de la problemática del adulto mayor, comportamientos relacionados al problema, así como el comportamiento deseado, las estrategias a seguir y con los medios que se alcanzaran.

Evaluar el nivel de importancia que le brinda la comunidad a la aplicación de actividades físicas recreativas para contrarrestar el efecto de las enfermedades en los adultos mayores que se investigan.

Datos personales:

Nombre y apellidos:

Edad:

Años de experiencia:

Nivel escolar:

Cuestionario

1. ¿Con quienes usted convive?
2. ¿Cómo usted considera que debe ser las relaciones de la familia con los adultos mayores?
3. ¿Padece de alguna enfermedad?
4. ¿Lo acompañan frecuentemente sentimientos de tristeza y de soledad?



**III ENCUENTRO CIENTÍFICO NACIONAL
DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL Y DESARROLLO SOSTENIBLE 2020**

5. ¿Presenta manifestaciones de intranquilidad, ansiedad, falta de sueño o trastornos del mismo?
6. ¿Considera, que ha tenido pérdida de roles sociales?
7. ¿Siente usted la necesidad de ser escuchado?
8. ¿Siente usted que está preparado para asumir los cambios que ocurren en esta etapa de su vida?
9. ¿Está insertado en la casa de abuelos de tu localidad?
10. ¿Qué conoces sobre la recreación física?
11. ¿Qué aptitud asumen ante las actividades físicas recreativas?
12. ¿Realiza usted actividades físicas recreativas en su comunidad; cuántas veces a la semana la práctica?
13. ¿Qué tiempo en la semana y en qué espacios dedica usted la realización de actividades físicas recreativas en su comunidad?
14. ¿La dirección municipal y la comunidad les propician la práctica de actividades físicas recreativas?
15. ¿Consideras, que las actividades son importantes para contrarrestar el efecto de las enfermedades?

