



Facultad de Cultura Física

Carrera: Licenciatura en Cultura Física

*Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en
Cultura Física.*

*Título: Actividades Físicas Recreativas dirigida a elevar la
participación del Adulto Mayor en la Circunscripción de El
Cinco*

Autor: Lianet Niebla Orama.

Tutor: MSc Alfredo Ríos Valdivia.

Jatibonico

2021

· **Agradecimientos**

1. A mis profesores que han hecho todo lo posible porque llegara este momento tan especial para mí.
2. A la Revolución, gracias a la cual he podido superar todos los niveles de enseñanza hasta llegar a formarme como profesional.
3. A mi tutor por su ayuda brindada.
4. A todas aquellas personas que de una forma u otra me han brindado su apoyo.

Dedicatória



- ◆ A mi mamá que con su apoyo hizo posible que yo lograra la meta más grande de mi vida profesional.
- ◆ A mi esposo por brindarme su esfuerzo y paciencia.

Pensamiento



“... la vejez es corona de oro que no se ha de echar por tierra en sacudidas de cerdo.”

José Martí.

RESUMEN



En el marco de este trabajo investigativo se tiene como objetivo aplicar Actividades Físicas Recreativas para elevar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción El Cinco, municipio Jatibonico las cuales son de vital importancia para el estado psicosocial de los abuelos .La muestra intencionalmente es de 43 correspondiente a la población lo que representa el 100%, la misma está compuesta por 9 masculino y 34 femeninas. Para el presente trabajo se utilizaron métodos científicos como: Métodos teóricos (Análisis y Síntesis, Inducción y Deducción).Del nivel empírico (Encuesta y Observación). Método estadístico (Calculo porcentual).Entre los principales resultados obtenidos: Fue elevada la participación en las actividades realizadas además de contribuir favorablemente en su estado psicomotor y psicosocial, por lo cual se llego' a la conclusión de que el diagnóstico se caracterizó por ser participativo, centrando su atención en los abuelos y sus sexos y la valoración de las necesidades físicas recreativa que se identificaron en la Circunscripción El Cinco para realizar actividades físicas recreativas en el tiempo libre. Cuando se realiza actividades física recreativa atendiendo a las necesidades del adulto mayor se logra una buena participación de este en las actividades recreativas de la circunscripción.

Índice



INDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	----------

- Características del envejecimiento.....2
- Problema científico.....3
- Objetivo General
- Objetivo Específicos.....4
- Tareas Investigativas

CAPÍTULO 1.

1. Marco teórico Referencial.....	7
1.1 Características psicosocial del Adulto Mayor	
1.2 La actividad física en La Tercera Edad	9
1.3 Factores que caracterizan el envejecimiento	16
1.4 Fundamentacion de las actividades	17
conceptos.....	18

CAPÍTULO II.

2. Metodología	19
2.1 Población muestra.	19
2.2. Métodos y procedimientos.....	20
2.3. Propuesta de actividades	21

- Conclusiones..... 37
- Recomendaciones..... 38
- Bibliografía..... 39
- Anexos

Introducción



En muchos sentidos las personas mayores se encuentran en desventaja tanto por el culto a la juventud existente en los tiempos presentes, como por la tendencia de la sociedad occidental a rechazar la muerte. Aunque a las personas mayores se les suelen aplicar los estereotipos de débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, a menudo tienen un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima.

Antiguamente, las personas mayores gozaban de gran respeto (como todavía ocurre en países como China y Japón), por cuestiones educativas o morales y también por aspectos más interesados, ya que eran ellos los propietarios de bienes que podían ser heredados. En algunas sociedades gozaban de poder político (consejos de ancianos) y decidían incluso la actuación de los miembros del grupo familiar o tribal. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades modernas los jóvenes son independientes y sus actitudes ante la vida no dependen tanto de sus familiares o allegados más mayores.

La época actual se caracteriza por un acelerado ritmo de avance en todos los órdenes y en especial en el área de Educación Física y el deporte, ya que el desarrollo de la vida moderna conduce en muchos casos al sedentarismo y a la obesidad. Ello ha costado a la humanidad el incremento de enfermedades cardiovasculares en especial el infarto del miocardio en las personas jóvenes y viejas. Es por ello que la práctica del ejercicio físico se ha convertido en un imperativo de la actualidad.

Todo hombre desea llegar a la vejez y sin embargo se queja cuando lo consigue tal paradoja sugiere que el envejecimiento no constituye meramente un problema médico, sino una progresión inevitable de circunstancias sociales, emocionales y psicológicas que alteran al individuo. El envejecimiento trae consigo el abandono de la profesión o de otros objetivos, la reducción del vigor físico, cambios de los placeres sensuales y una conciencia de la muerte desconocida durante la juventud.

Al triunfo de la Revolución Cubana en enero de 1959, solo el 6 por ciento de la población cubana superaba los 60 años, cifra que para el 2025 espera elevarse al 25 por ciento, debido al incremento de las acciones que se insertan en el Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor, que forma parte del Sistema Nacional de Salud y abarca a toda la comunidad.

Enrique Vega, asesor regional de envejecimiento y salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), destacó la voluntad política del Estado cubano, cuya premisa fundamental es el desarrollo del ser humano. Significó que la isla es el único país con esa meta lograda pues atiende en diversos programas a todos los adultos mayores, quienes suman un millón 820 mil personas y constituyen el 15,9 % de su población.

El envejecimiento posee características, como son:

Es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.

Afecta a todas las especies.

Es un proceso que comienza en el momento de la concepción, después de alcanzada la madures reproductora.

Es el resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las posibilidades de muerte según pasa el tiempo como consecuencia final del proceso

Existen centros dirigidos a solucionar o minimizar los problemas y necesidades de rehabilitación biopsicosocial de los ancianos, los cuales son cada vez más numerosos, pero con problemas solucionables, lo que constituye un trabajo muy importante del médico de la familia y del licenciado en Cultura Física, como un eslabón fundamental de la medicina preventiva, concibiendo al adulto mayor dentro de sus principales prioridades de atención.

Los ancianos son incorporados a las actividades del círculo de abuelos de acuerdo con sus posibilidades reales, capacidad física, estado de salud, y otras características. En ellos se realizan actividades deportivas, recreativas, creativas e investigativas, las que han repercutido favorablemente en el estado de ánimo

de los ancianos, mejorando algunas patologías, así como, fortaleciendo las relaciones sociales entre los participantes del círculo de abuelos, aunque con respecto a la incorporación de la sociedad falta vincular a este en las diferentes actividades recreativas realizadas en la comunidad y de esa forma aprovechar el espacio para mejorar su estado psicoafectivo.

En la Circunscripción de El Cinco se realizan diferentes actividades Físicas Recreativas, convocadas por diferentes organizaciones políticas y de masas, dirigidas por la delegada, el CUM y el INDER, cuyas actividades van encaminadas a niños, jóvenes y adultos, debido al desconocimiento de estas actividades que pueden motivar los abuelos, se realiza solamente el juego de dominó como juego pasivo y de los juegos activos ninguno. Esto influye directamente en la poca participación de ellos en las actividades recreativas de la Circunscripción.

Teniendo en cuenta lo anterior se formula el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo elevar la participación del Adulto Mayor a las actividades físicas recreativas en la Circunscripción El Cinco?

Objetivos

Objetivo General:

Aplicar actividades Físicas Recreativas para elevar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción El Cinco.

Objetivos Específicos:

- 1- Consultar los referentes teóricos y metodológicos sobre la educación de la salud y las actividades físicas recreativas en el adulto mayor.
- 2-Diagnosticar las necesidades físicas recreativas del adulto mayor de la Circunscripción El Cinco.
- 3-Elaborar actividades físicas recreativas dirigidas a elevar la participación del Adulto Mayor en su Circunscripción.

4- Aplicar actividades físicas recreativas dirigidas a elevar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción de El Cinco.

Hipótesis:

Si se aplican actividades Físicas Recreativas para el adulto mayor entonces se elevará la participación de este en la Circunscripción El Cinco.

Variable independiente:

Actividades físicas recreativas

Variable dependiente:

La participación del Adulto mayor

Tareas de Investigación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la educación de la salud y las actividades físicas recreativas en el adulto mayor.
2. Diagnóstico de las necesidades físicas recreativas que presentan el adulto mayor de la Circunscripción El Cinco.
3. Elaborar actividades físicas recreativas dirigidas a elevar la participación del Adulto Mayor en su Circunscripción.
4. Evaluación del resultado de la aplicación de actividades físicas recreativas dirigidas a elevar la participación del Adulto Mayor en la Circunscripción de El Cinco.

Métodos y procedimientos.

Métodos teóricos:

Análisis y Síntesis: Permite descomponer y estudiar el fenómeno en sus partes y cualidades y la síntesis permitió establecer mentalmente, la unión entre las partes y describir relaciones y características generales en los distintos elementos.

Inducción y Deducción: Para deducir a partir de los presupuestos teóricos las actividades y como instrumentar estas en las proposiciones generales que sustentan la preparación de los abuelos.

Histórico y lógico: Favorece el análisis de diferentes posiciones y tendencias sobre la formación y desarrollo de conocimientos y modos de actuación, logrados a partir de la participación del adulto mayor en las actividades deportivas recreativas, desde una secuencia lógica.

Del nivel empírico:

1. **Encuesta:** Permite constatar los intereses de las actividades Física recreativa de los Abuelos en la Circunscripción El Cinco.

2. **Observación:** Permitted comprobar la participación de los abuelos en las actividades y realizar comparación entre el diagnóstico inicial y el final.

Método estadístico:

Cálculo porcentual: Para procesar los datos obtenidos en la investigación durante la aplicación de los métodos empíricos. Utilizando muestreo aleatorio estratificado ya que cada elemento de la población en estudio tiene diferencias significativas entre subgrupos y poblacionales para las características en estudio.

Población y Muestra.

La población que se utilizó para el trabajo fue de 43, correspondientes a la población del adulto mayor de la Circunscripción El Cinco, de la cual se tomó una muestra de 43, lo que representa un 100% de la población. Está representada por 9 del sexo masculino y 34 del sexo femenino, las edades oscilan entre 50 y 70, de las 34 mujeres 16 son ama de casas y 18 provienen de diferentes centros de trabajo, los hombres todos son jubilados, de esta muestra integran el Circulo de Abuelos 12, de ellos 10 mujeres y 2 hombres. Entre las enfermedades más generales que los afectan esta la Hipertensión, Diabetes, Asma Bronquial, Artritis. De una forma u otra necesitan niveles de ayuda y motivación para el logro de los objetivos propuestos, son integrados a organizaciones de masas revolucionarias (CDR, FMC, MTT).

Epigrafe I



1-Marco teórico referencial

El envejecimiento poblacional comenzó en los países desarrollados de Europa y América del Norte. Hoy en día el fenómeno se ha extendido a muchos países en vías de desarrollo, dentro de los cuales Cuba se destaca como uno de los más envejecidos de América Latina y El Caribe, pronosticándose que para el año 2025 los ancianos constituirán el 25% de la población, de manera que 1 de cada 4 cubanos será persona de edad.

En muchos sentidos las personas mayores se encuentran en desventaja tanto por el culto a la juventud existente en el tiempo actual, como por la tendencia de la sociedad occidental a rechazar la muerte. Aunque a las personas mayores se les suelen aplicar los estereotipos de débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, a menudo tienen un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Antiguamente, las personas mayores gozaban de gran respeto (como todavía ocurre en países como China y Japón), por cuestiones educativas o morales y también por aspectos más interesados, ya que eran ellos los propietarios de bienes que podían ser heredados. En algunas sociedades gozaban de poder político (consejos de ancianos) y decidían incluso la actuación de los miembros del grupo familiar o tribal. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades modernas los jóvenes son independientes y sus actitudes ante la vida no dependen tanto de sus familiares o allegados más mayores.

En la atención a la Tercera Edad cada día es un concepto que se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera se conseguirá una mayor participación de la sociedad.

Desde el punto de vista social, la familia constituye la institución base de la sociedad, el medio natural para el desarrollo de sus miembros y un fenómeno universal. Para el anciano representa, además, la posibilidad de permanencia en un grupo, en ausencia de otros que ya han desaparecido; la proveedora fundamental, y a veces única, de protección; y la promotora de la elevación de la autoestima, se sienten vinculados con otros, al participar en la vida hogareña con hijos, nietos

El gobierno Cubano toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer. En tal proyecto se desarrolla un plan de acción educativa que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humano, preparando a la familia, especialmente a las nuevas generaciones para garantizar una comunicación y convivencia armónica con el adulto mayor, fortaleciendo y desarrollando al mismo tiempo los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Las transformaciones socioeconómicas en Cuba dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 77 años. El estado cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 60 a 65 años, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos, a través del Círculo de Abuelos.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la Tercera Edad integradas a los Círculos de Abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad. La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

1.1 Características Psicosociales del adulto mayor

De manera general puede plantearse que la estructura psíquica de las personas de la 3ra edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes. Tolstij, A (.1989), (Orosa.T 2001).

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social por lo que las actividades Físicas Recreativas dentro de la sociedad se convierten en un eslabón fundamental para el beneficio de su calidad de vida.

La tendencia de los adultos mayores es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los Círculos de Abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

Al abordar las condiciones internas del adulto mayor se constata un gran número de características que con poca frecuencia se encuentran en un solo sujeto.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad. En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor

En el área cognitiva puede aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, reiteraciones de historias, etc.) y un deterioro de la agudeza perceptual. En el área motivacional puede producirse un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y

regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

Fritz Giese destaca como nuevas formaciones psicológicas de esta edad, el papel de la sabiduría y la experiencia en estos sujetos, las cuales constituyen un privilegio de las personas maduras y edad avanzada. Ni la literatura ni los manuales pueden sustituir la experiencia individual que no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente utilizando la experiencia personal, ajena y los conocimientos adquiridos. La sabiduría eleva al anciano al rango del filósofo de la vida, insustituible consejero y preceptor de la juventud.

Entre los resultados de mayor relevancia desde el punto de vista psicológico y social se destacaron aquellos donde los adultos mayores que frecuentaron los cursos por un tiempo prolongado, se encontraban un mayor número de horas del día en movimiento fuera de la casa, siendo más reiterados y sistemáticos en los vínculos semanales con los amigos, conocidos y parientes, existiendo un mayor dominio de su propio cuerpo y un cierto grado de resocialización al compararlos con los que se inscribían por primera vez. El aspecto más elocuente de la actividad física se manifiesta en la percepción física y psíquica de sí mismo con el mejoramiento de la sinestesia. Así mismo, fueron evaluadas al final del curso una pequeña muestra de mujeres ancianas acogidas en diversas instituciones y afectadas por un deterioro mental de diverso grado y naturaleza, y los resultados de los test utilizados pusieron en evidencia el aumento de la orientación, de la socialización y una disminución del estado de irritabilidad y agresividad.

1.2 La actividad física en la tercera edad.

Al ubicarse específicamente en el tipo de actividad en que se desempeña como profesionales cabe señalar que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo (facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos) o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

En realidad la ludoterapia y la recreación a través del ejercicio, constituyen una intención frente a las necesidades de auto desempeño, integración grupal y auto valoración de los adultos mayores.

Las actividades socio- culturales, están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad. Sobre este aspecto se debe insistir en la convivencia familiar y de no existir esta, proporcionar una orientación hacia estos adultos que permita la vida comunitaria. Con la ocupación del tiempo libre, mediante programas culturales y recreativos se contribuye a eliminar las barreras que obstaculizan la libre actuación de los mayores de edad. El desarrollo del interés motriz se encuentra en la base de las actividades físicas recreativas y decrece con la edad disminuyendo la motivación por estos tipos de actividad, sin embargo la inclusión en ellas se presenta como un requisito de salud y eficiencia social económica.´

La actividad según Vivian Gonzáles Maura son aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma .La actividad no es una reacción ni un conjunto de reacciones .En forma de actividad ocurre la interacción sujeto-objeto, gracias a la cual se origina el reflejo psíquico que media esta interacción. Esto posibilita que pueda formarse en el individuo la imagen o representación ideal y subjetiva del objeto ,y a su vez ,puede producirse la objetivación de la regulación psíquica en un resultado de la actividad .De este modo ,la actividad es un proceso en que ocurren transiciones entre los polos sujeto- objeto en función de las necesidades del primero. Estas actividades tienen como estructura la siguiente:

- Actividad
- Nombre
- Necesidades
- Desarrollo
- Reglas

Ello hace pensar en la necesidad de “culturizar” desde tempranas edades de la vida el interés por el movimiento, lo que resulta lógico, si se observa que el interés cultural crece y se desarrolla en el proceso de socialización del individuo. Se trata en definitiva de crear desde la infancia una cultura física y recreativa que prolongue la práctica de este tipo de actividad. Si se presupone que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación

social entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria.

En la INEFC-Lérida, el profesor Lavega Burgués (1990) aborda estudios realizados sobre el adulto mayor y el deporte, refiriéndose entre otros hallazgos al deporte adaptado a las posibilidades reales del individuo y la factibilidad de establecer categorías, estas son: el deporte competitivo adaptado para adultos mayores, el deporte recreativo adaptado a adultos entre 55 y 75 años y el deporte utilitario adaptado para aquellos con más limitaciones y afecciones de postura, problemas de columna vertebral, artrosis etc.

Además, hacen alusión a un trabajo donde el fin es potenciar y mejorar continuamente la salud mental y física del adulto mayor para que su calidad de vida saliera beneficiada. El estudio estuvo basado en la Teoría del Procesamiento de la información, asumiendo que cada deporte tiene sus características propias, particulares que lo diferencian de los demás y que el carácter de la influencia era como medio y no como fin sobre los indicadores de percepción, decisión y ejecución. La incidencia en los tres mecanismos trajo consigo las siguientes propuestas:

Mecanismo perceptivo.

Se podría potenciar con todo tipo de actividades (carreras de orientación, montar a caballo, etc.) las cuales se realizan en un medio variable como es la naturaleza, para que la persona centre su esfuerzo en percibir correctamente la información presentada por el entorno.

Mecanismo decisonal.

Este se verá favorecido en todas aquellas prácticas que requieren de una considerable actividad cognitiva. En este caso se refieren a las que se desarrollan a través de los juegos de mesa, bolos etc.

Mecanismo de ejecución.

Se orientaría a la práctica de aquellos deportes que se realizan en un medio estable, el cual requiere de una respuesta motora única, es el caso de la natación,

el ciclismo, etc. Se añade que el servicio de los diferentes deportes presupone una práctica adaptada y susceptible de sufrir modificaciones en función de las particularidades de este tipo de edad y se retoma el enfoque de las categorías que se expusieron al principio de este comentario, nos referimos al deporte competitivo, al recreativo y al utilitario.

Sánchez, M. E. Jardines y E. Agüero (1987) realizaron una investigación sobre el nivel de participación en los ejercicios físicos y las actividades recreativo-culturales que eran de interés para las abuelas de diferentes círculos del municipio Plaza de la Revolución en Ciudad Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo-culturales estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas vivenciaban.

El interés por el ejercicio físico existía de forma priorizada con respecto a las actividades recreativo-culturales, presentando mayor disposición para someterse a los programas de clases; la atención predominaba de manera mantenida y concentrada en la actividad; el esfuerzo volitivo se hacía más constante en la realización de las repeticiones y las vivencias positivas se proyectaba más acentuadas, lo cual repercutía en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices.

El interés por las actividades recreativo-culturales existía en todos los adultos mayores. La mayoría asistían a las fiestas, meriendas colectivas, excursiones, cine, visitas a exposiciones, museos, teatros, trabajos artesanales, etc., considerando que contribuían a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales con las de su edad, garantizando seguridad y elevando la autoestima.

Daule, J Cañizares H. M, Monteagudo, L. G. (1989), también obtuvieron resultados similares en un estudio sobre la motivación en los círculos de Abuelos de la Ciudad de Santa Clara, encontrando el incremento de este proceso por la práctica de los ejercicios físicos, donde el adulto mayor aumenta la socialización, se

autoafirma, mejora su auto estima, reducen el sedentarismo y elevan la calidad de vida.

Sánchez, ME. J. Valdés, L. Alfonso (1995) realizaron un diagnóstico del estado de funcionamiento de algunos procesos de la actividad cognitiva y afectiva de los adultos mayores que asistían a los Círculos de Abuelos del área de Palatino en el Municipio Cerro de Ciudad de la Habana, donde encontraron que la percepción y el centro del movimiento propio en ambas extremidades se logra. La impresión en tal sentido aparece en las situaciones donde falta el control visual, con errores predominantes por subvaloración de la distancia.

Estos investigadores valoraron que la práctica del ejercicio físico contribuye a la activación de la memoria motora, observaron además, la influencia de la edad aunque no tan acentuados como en aquellos sujetos que no asisten a los Círculos de Abuelos. La ejecución de los movimientos es lenta, logran combinar movimientos en la sucesión necesaria y concluyen las tareas. Se registró una predominancia del nivel medio de ansiedad como rasgo. En lo que respecta a la reacción situacional se mantiene promedio cuando el adulto mayor se recupera adecuadamente con la parte final de la clase, de lo contrario se acerca a la categoría de alto nivel de ansiedad; así mismo esta ansiedad reactiva aparece elevada ante situaciones de preocupación y de frustración.

Como se ha ido analizando la Educación Física y el Deporte ofrecen grandes posibilidades de realización de actividades por las personas de mayor edad, las cuales van desde la gimnasia, los juegos populares, el deporte, las actividades rítmicas, las técnicas de relajación y el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático. No existen actividades específicas para los adultos mayores, lo fundamental es que estén debidamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarque dentro del programa o plan que se establezca así como el tratamiento didáctico que permita a todos los participantes un nivel de realización.

Desde 1999 el Departamento Nacional de Educación Física para adultos del INDER ha materializado orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto

mayor. Además se realizan investigaciones en el país sobre esta importante temática y se proponen programas de actividades relacionadas con la Cultura Física en la tercera edad. (Ceballos. JL.2001) Referido a ello se contempla que las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y motivaciones, de las características de su entorno social y se debe permitir que los participantes valoren y expresen cuáles son las tareas que prefieren y si son capaces de llevarlas a cabo con cierto éxito.

Se debe facilitar diversas formas de trabajo, materiales, etc., que permitan y ofrezcan posibilidades de elección. Es importante además, procurar que cada sujeto al realizar las actividades, tenga una mayor conciencia de los avances de su grupo a partir de sus propias percepciones, este aspecto contribuye a elevar y mantener la continuidad y progreso de cada miembro en las diferentes actividades.

Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos:

En las actividades básicas están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicios con pequeños pesos y relajación con auto masaje.

En las actividades complementarias se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos- culturales y reuniones sociales.

Los propósitos centrales de los contenidos de clases deben estar dirigidos ante todo, a procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica que potencie la sociabilidad hacia una integración en la comunidad que contrarreste el proceso de envejecimiento. Las clases deben ser altamente motivadas, amenas de forma que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas de organización y control, orientando rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora.

Cuando se orienta un ejercicio por muy sencillo que sea, debe darse un tiempo adecuado para que cada adulto elabore su propia respuesta motriz, ya que se trabaja con grupos heterogéneos y en algunas clases con implementos de fácil manejo y adquisición. Además, debe realizarse una breve explicación, siempre que sea posible, de los beneficios que reportan las tareas principales.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años. La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad encanecida.

Envejecimiento.

“Se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, del margen de seguridad de las funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto genéticamente programado, pero no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida”. Es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales. Común a todas las especies. El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales.

Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad que personas que practican ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Se puede afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto.

Si bien el envejecimiento es inevitable, muchos de los declives fisiológicos asociados con el envejecimiento son atribuidos al desuso y la atrofia y pueden ser reversibles a través de la actividad física.

Dado que el 50% del declive fisiológico parece explicarse por el desuso y el descondicionamiento, el ejercicio físico regular puede fomentar o estimular un alto nivel de funcionamiento fisiológico tanto en la séptima como en la octava década de la vida. Por ello el ejercicio es un factor en el sistema de vida que puede dar sustanciales beneficios a los ancianos.

3 Factores que caracterizan el envejecimiento.

- Pérdida de la agilidad.
- Disminución de la capacidad para dirigir los movimientos.
- Disminución de la capacidad de calcular la magnitud del esfuerzo.
- Disminución de la coordinación y precisión.
- Envejecimiento de las articulaciones.
- Disminución de la capacidad de trabajo físico.
- Dificultad en la ingestión de alimentos.
- Curvatura del esqueleto óseo.
- Desgaste muscular.
- Pérdida de la autoestima o imagen personal.
- Pérdida del empleo y amigos.
- Cambios degenerativos a nivel articular especialmente en la columna.

Los ligamentos y tendones aumentan sus fibras colágenas, incidiendo así sobre la extensibilidad tisular y los rangos articulares, produciendo además un aumento de la incidencia lesional. La pérdida de la flexibilidad se produce por el desuso, la pérdida de la extensibilidad de los tejidos conectivos, secuelas lesionales y enfermedades degenerativas como la artritis. Todo esto afecta las posibilidades de movimiento, disminuyendo la capacidad de absorción de impactos, con la consiguiente sobrecarga articular. Sobrecargas excesivas pueden acelerar estos procesos, pero sobrecargas ajustadas y progresivas, aumentan la fuerza y desacelera los procesos regresivos.

1.4 Fundamentación de las de Actividades

Si se pretende prolongar la vida sana de los ciudadanos hay que buscar la respuesta en el desarrollo de la salud y el deporte, en sus propias dinámicas y en las relaciones que se establecen entre estos sectores.

La incorporación del adulto mayor a las otras actividades de carácter social y recreativo, tienen como propósito contribuir al mejoramiento y prolongación de la salud de estos individuos. Con esta actividades pretendemos contribuir a alcanzar este preciado fin de la salud y deporte Cubano, ya que la misma tiene como propósito motivar a las personas de esta edad a incorporarse a la actividad física en sus comunidades.

Se hizo necesario ahondar en algunos términos relacionados con la psicología, la medicina y la cultura física para conformar las actividades, con el objetivo de ganar en claridad en nuestro trabajo.

Ya en la esfera de la salud y la medicina en general se sirve de otras investigaciones y documentos donde el tema objeto de estudio y análisis lo ha constituido precisamente el del envejecimiento, sus consecuencias y formas de alargar la vida en estas edades, así como las opiniones de personas encargadas de dirigir y guiar a estos abuelos en sus actividades, asumiendo todos estos criterios para la elaboración de la propuesta.

También se tuvo presente que para el mejoramiento de la salud en la tercera edad deben tenerse en cuenta aspectos esenciales de la salud, la psicología y cultura física, partiendo de la importancia que el conjunto y relación de estas esferas poseen para lograr verdaderamente los objetivos perseguidos.

Para desarrollar el trabajo fue necesario trabajar asumiendo diferentes conceptos:

Adulto Mayor: Individuo que pertenece a la tercera edad, partir de los 60 años de edad, etapa pos jubilación y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano.

Actividad Física: Modo de interanual el hombre con su semejante y la naturaleza mediante un determinado esfuerzo físico y mental. La actividad física es

indispensable para todo tipo de educación física y deporte aunque su radio de acción es más amplio.

Recreación: Estado de regocijo y esparcimiento no impuesto pero si motivado y dirigido. Contribuye a la disminución de tensiones, emociones y energías que ayudan a las relaciones entre seres humanos, fomentando así el proceso de socialización. La recreación ocurre en las horas libres, donde se le brindan al sujeto una diversidad de actividades que le proporciona compensación en su actividad cotidiana.

Epigrafe II



Muestra y Metodología

2.1 Metodología

Durante el trabajo se tuvo en cuenta una metodología que ayudó a realizar unos análisis de diagnóstico apoyados en los diferentes referendos teóricos y metodológicos que sustentan el estado psicomotor del adulto mayor junto con el empleo de diferentes métodos de investigación como son: entrevista y encuestas, guía de observación. Para determinar las necesidades físico recreativas que presentan el adulto mayor de la Circunscripción El Cinco.

Este trabajo está estructurado en introducción y tres capítulos en el primer capítulo se realizan reflexiones teóricas acerca de Características psicosociales del adulto mayor, la actividad física en la tercera edad, fundamentación de las de Actividades y se brinda los sustentos de la misma. En el capítulo 2 está estructurado por tres Epígrafe donde se explica la metodología, población y muestra así como los métodos y procedimientos utilizados en la investigación. En el capítulo tres se da a conocer los resultados del diagnóstico inicial, la propuesta de actividades, las conclusiones y recomendaciones.

2.2 Población y Muestra.

La población que se utilizó para el trabajo fue de 43 correspondientes a la población del adulto mayor de la Circunscripción El Cinco de la cual tomamos una muestra de 43, lo que representa un 100% de la población. La cual está representada por 9 del sexo masculino y 34 del sexo femenino, las edades oscilan entre 50 y 70, de las 34 mujeres 16 son ama de casas y 18 provienen de diferentes centros de trabajo, los hombres todos son jubilados, de esta muestra integran el Circulo de Abuelos 12 de ellos 10 mujeres y 2 hombres. Entre las enfermedades más generales que los afectan esta la Hipertensión, Diabetes, Asma Bronquial, Artritis. De una forma u otra necesitan niveles de ayuda y motivación para el logro de los objetivos propuestos, son integrados a organizaciones de masas revolucionarias (CDR, FMC, MTT).

Para llevar a vías de hecho el presente trabajo se utilizaron métodos científicos.

2.3 Métodos y procedimientos.

Métodos teóricos:

Análisis y Síntesis: Permitió descomponer y estudiar el fenómeno en sus partes y cualidades y la síntesis permitió establecer mentalmente, la unión entre las parte y describir relaciones y características generales en los distintos elementos.

Inducción y Deducción: Para deducir a partir de los presupuestos teóricos las actividades y como instrumentar estas en las proposiciones generales que sustentan la preparación de los abuelos.

Del nivel empírico:

3. **Encuesta:** Permite constatar los intereses de las actividades Física recreativa de los Abuelos en la Circunscripción de Pablo Pérez.

4. **Observación:** Permitió comparar la participación de los abuelos en el diagnóstico inicial con el final.

Método estadístico:

Cálculo porcentual: Para procesar los datos obtenidos en la investigación durante la aplicación de los métodos empíricos. Utilizando muestreo aleatorio estratificado ya que cada elemento de la población en estudio tiene igual diferencias significativas entre subgrupos poblacionales para las características en estudio, Para el procesamiento de la información se utilizaron, además programas automatizados para el desglose de los datos, tales como:

⇒ Microsoft Excel.

Actividades



Estas actividades se realizarán en un lugar apropiado teniendo en cuenta las características del adulto mayor, junto con las demás actividades recreativas que realiza la Circunscripción para otras edades

Actividad para ejercitar la memoria

Nombre: "Las frutas"

Necesidad: terreno.

Desarrollo: Se realizan dos equipos formados en círculos y un integrante de cada equipo comienza mencionando el nombre de una fruta el compañero que está a su izquierda menciona la misma fruta y le agrega el nombre de otra y así consecutivamente hasta que uno de los integrantes no pueda recordar los nombres.

Regla: 1- El integrante que pierda se incorpora de árbitro del equipo contrario.

2-Despues de un tiempo determinado gana el equipo que más integrantes le quede.

Actividad con Balón.

Nombre: La papa Caliente.

Necesidades: Balones, banderitas

Desarrollo: Se forma dos equipos en hileras se le entrega un balón al primer abuelo y a la voz del profesor se pasan el balón por arriba de la cabeza hasta llegar al último de cada hilera y este caminara hasta el frente repitiendo la misma actividad.

Regla: 1-Gana el primer equipo que logre primero formar la hilera con el orden inicial.

2-El abuelo que corra regresa al final de la hilera y comienza el traslado con balón nuevamente.

Actividad con Balón.

Nombre: Transporta el balón.

Necesidades: Balones, banderitas, cestos y sillas.

Desarrollo: Se realizan dos hileras y a una distancia determinada al frente de cada hilera se colocará la silla con el cesto encima, a los primeros integrantes se le entregarán dos balones a la señal del profesor caminarán hacia el cesto y depositarán los balones ,regresarán y se incorporarán al final de la hilera .el primer integrante saldrá en busca de los balones y los regresará a su hilera .así consecutivamente hasta que todos hayan participado.

Regla: 1-Gana el primer equipo que logre primero formar la hilera con el orden inicial.

Actividad con Balón.

Nombre: Tiro al blanco

Necesidades: Pelotas de medias, tablero de tiro al blanco.

Desarrollo: Se forman dos hileras una frente a la otra colocándose el tablero en el medio de las dos, se le entrega a cada integrante una pelota de media y a la voz del profesor los integrantes que están al frente de cada hilera y por el orden que se le des tirarán la pelota por debajo del brazo tratando de pasarla por el blanco, esto se repetirá hasta que pase todos los integrantes.

Regla: 1-Gana el equipo que más pelotas logre pasar por el blanco.

Actividad de Equilibrio.

Nombre: Darle comida al niño.

Necesidades: Cuchara, pelota de desodorante y banderita.

Desarrollo: Se realizan dos hileras con una bandera a 5m de distancia al frente, donde el primero de cada hilera transporta una pelota en una cuchara rodeando la bandera y regresando a entregársela a otro integrante del equipo.

Regla: 1-Gana el equipo que menos pelotas se le caigan.

Actividad con desplazamiento.

Nombre: Busca tu equipo

Necesidad: Terreno.

Desarrollo: Los abuelos dispersos por el terreno, el profesor dice un número y ellos tratan de formar grupos de ese número los que no puedan pasarían a un castigo.

Nota: -Los castigos tienen que ser asequibles a la personalidad del abuelo.

Actividad Estáticas.

Nombre: Sentimientos.

Necesidades: Terreno

Desarrollo: Se forman dos círculos donde un abuelo le cuenta al de la izquierda un chisme corto de forma seria, este otro hace lo mismo pero riéndose y el otro abuelo lo cuenta llorando y así vuelve el ciclo hasta que todos los Abuelos cuenten el chisme.

Nota: Esta actividad se recomienda para el final de la recreación.

Conclusiones



3.1. Conclusiones

A partir del estudio realizado sobre las actividades físicas recreativas en la Circunscripción El Cinco y en correspondencia con los objetivos trazados se proponen las siguientes conclusiones:

1. Los referendos teóricos nos permitió definir las actividades físicas recreativa que se le pueden aplicar a los abuelos en 5 grupos. Las actividades con balón, para ejercitar la memoria, de equilibrio, estáticas y con desplazamientos.
2. El diagnóstico se caracterizó por ser participativo, centrando su atención en los abuelos y sus sexos y la valoración de las necesidades físicas recreativa que se identificaron en la Circunscripción El Cinco para realizar actividades físicas recreativas en el tiempo libre.
3. Se determinaron las necesidades físicas recreativas en el adulto mayor teniendo en cuenta el sexo, permitiendo así elaborar actividades física recreativa encaminada a la recreación del Adulto Mayor.

RECOMENDACIONES

Recomendaciones

- 1- Sobre la base de estas actividades capacitar a profesores de recreación en el estudio de actividades físicas recreativas para el adulto Mayor del Consejo popular Cristales.
- 2- Que la dirección Municipal de deportes, instrumenten la aplicación de estas actividades físicas recreativas en todos sus consejos populares, en aras de mejorar la planificación de actividades con el adulto mayor.

Bibliografía



1. Campos, C. 2000. Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad. Alicante. Fitness Magazín. 35p.
2. Campos, C. 2000. Gestión deportiva. Revista digital educación física y deportes (Arg) 5 (22): 1- 11, Junio.
3. Castro, Ruz, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 23 de febrero 2001. Pág.1.
4. Centro de capacitación de las Naciones Unidas. 1998. Diseño y Gerencia de proyecto. México. Centro de capacitación de las Naciones Unidas.
5. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hno5.
6. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex. 304p.
7. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
8. García Ferrando, M. 1991. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
9. García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
10. Harris, David. 2000. Carting Knoiedge Centric Information Technology Enviroment. Seattle. WA. Consulting Services inc.
11. Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
12. Hernández Mendo, A. 1999. La psicología del deporte en el ámbito de los programas de actividad física municipal. Revista Digital de Educación Física y deportes (Arg) 4 (15): 1-10, Agosto.
13. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio.

14. Hernández Samperi, R. 1994. Metodología de la investigación. Colombia. Editorial Panamericano.
15. Hiebsch, H y Vorcuerg. 1985. Psicología social Marxista. Editorial política.
16. Lazarsfeld, P. 1985. de los conceptos a los índices empíricos. En R. Boudon y P. Lazarsfeld. Metodología de las ciencias sociales. Barcelona. Editorial Laja. P (36 – 46).
17. Moreno, R. 1998. proyectos agropecuarios. CD Desarrollo local. 110p.
18. Munni, F. 1980. Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. México. Ed Trillas.
19. Ojeda, R. 1999. Gestión Tecnológica Medioambiental. Propuesta de proyecto. La Habana. Universidad Agraria de La Habana.
20. Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
21. Peña, Ojeda, L. 2002. Tesis Doctoral “Gestión Tecnológica de los Agro ecosistemas Cañeros: Estudio caso CAI Camilo Cienfuegos”. La Habana. Revisión Bibliografía.
22. Pérez, A. 1997. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
23. Petrosky, V. A. 1988. Psicología pedagógica y de las edades. Moscú. Editorial Pueblo Educación.
24. Psicología para Educadores. Viviana Gonzáles Maura...[et.al].- La Habana: Ed. Pueblo y Educación.2001.
25. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio de Yaguajay. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
26. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio de Yaguajay con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica.

27. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidades. La Habana. Ciencias Sociales.
28. Sánchez, Londoño, N. 1995. La recreación un proceso pedagógico en el movimiento infantil de fe y alegría. Argentina. Revista Digital de Educación Física y Deportes.
29. Tolstij, A. 1989. El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.
30. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo.
31. Vera Guardia, C. 2000. Educación Física y Recreación en el siglo XX. Chile. Revista Educación Física y Deportes.
32. Waichman, P. 1993. Tiempo Libre, deportes y Recreación. Una aproximación pedagógica. Venezuela. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos.

AneXos



Anexo 1

GUÍA DE OBSERVACIÓN:

OBJETIVO: *Conocer el comportamiento de los abuelos en las diferentes actividades recreativas de la Circunscripción*

Guía de observación:

1. Cantidad de actividades físicas recreativas para el Adulto Mayor.
2. Cantidad de participantes en las actividades físicas recreativas.

La guía de observación se evaluará cada aspecto por categorías diferentes

Observación 1- categorías: 4-7 ____ 1-3 ____ 0 ____ , Lo que equivale a Bien, Regular y Mal, Según sea el caso.

Observación 2- categorías: 60% al 100% ____ 30% al 59% ____ 0 al 29% ____ , Lo que equivale a Bien, Regular y Mal, Según sea el caso.

Anexo 2

Encuesta

Compañero (a):

Por medio de la encuesta se propone conocer las necesidades físico recreativas que presenta el Adulto Mayor de la Circunscripción El Cinco y de esta forma elaborar actividades objetivas a sus intereses.

- Solo marque con una X la opción que usted entienda. (En nombre del deporte le damos las gracias.)

1. Caracterización del encuestado.

1. Sexo.

_____ Femenino

_____ Masculino

2. Estado civil

_____ Soltero

_____ Casado

_____ Divorciado

_____ Viudo

_____ Concubinato

3. Procedencia.

_____ Dirigente

_____ Obrero

_____ Campesinos

_____ Ama de casa

Sección III

1. Ha practicado usted algún deporte

_____ Sí _____ No _____ En algunas ocasiones ¿Cuál? _____

2. Realiza actividades físicas en su tiempo libre.

_____ Sí _____ No _____ A veces

3. Las actividades recreativas físicas que realiza en su tiempo libre prefiere hacerlas de:

1. Forma organizada con profesores o instituciones _____

2. Individualmente o entre personas de diferentes edades _____

3. Ambas en determinados momentos _____

4. Las actividades que realizas en su tiempo libre prefiere realizarlas:

(Admite más de una respuesta).

1-Con personas del mismo grupo de edad _____

2-Con personas de similares capacidades físicas y técnicas _____

3-Personas de cualquier edad _____

4-Lugares apropiados y con privacidad _____

5-Lugares públicos _____

5. Existe un grupo de actividades física recreativa que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale las que usted prefiere practicar en su tiempo libre.

a) Actividades para ejercitar la memoria _____

b) Actividades con balón _____

c) Actividades de equilibrio _____

d) Actividades con desplazamientos _____

e) Actividades estáticas _____

f) Señale otras que sean de tu interés y no se encuentren en la lista

6. De todas las actividades recreativas físicas que se recogen en la encuesta señala en orden de preferencia los cinco que más le gustaría practicar (todos los señalados en las preguntas anteriores).

7. Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz (X) aquellas que sean de su preferencia.

Ajedrez ___ Dama ___ Parchís ___ Dominó ___

Otros ¿Cuáles? _____

8. Estas actividades de su preferencia ¿Dónde le gustaría realizarlas cotidianamente? Señale con una cruz (X).

a. En el hogar _____

b. En la Circunscripción _____

c. En círculos de abuelos _____

9. De organizarse un programa físico – recreativo deportivo en su circunscripción de acuerdo a sus preferencias te incorporarías a la práctica de actividades (admite una respuesta).

_____ Sí _____ No _____ En ocasiones

10. Qué días de la semana prefieres para la ejecución de actividades físico – recreativas organizadas por los profesores de deporte y recreación (puedes contestar todos los días que entiendas, de acuerdo a sus intereses).

_____ L _____ M _____ M _____ J _____ V _____ S _____ D

11. Para la práctica de actividades físicas recreativas organizada en su tiempo libre en los días de Lunes a Domingo ¿Cuál será el horario más factible para usted?

- d. 9:00 – 11:00 AM
- e. 10:00 – 12:00 PM
- f. 12:00 – 2:00 PM
- g. 2:00 – 4:00 PM
- h. 4:00 – 6:00 PM
- i. Cualquier horario.
- j. Otros que consideres ¿Cuál? _____

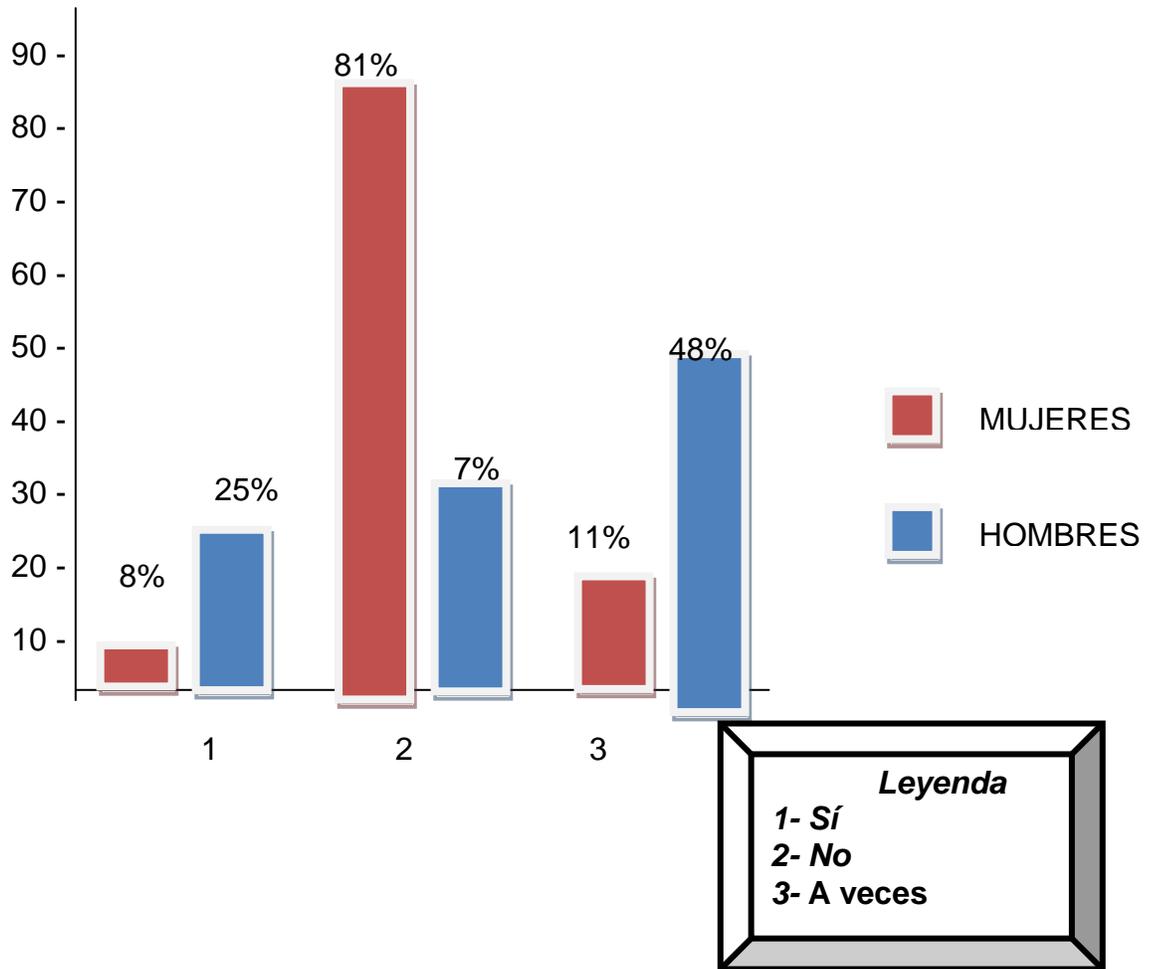
12. Cualquiera otra observación:

Anexo 3

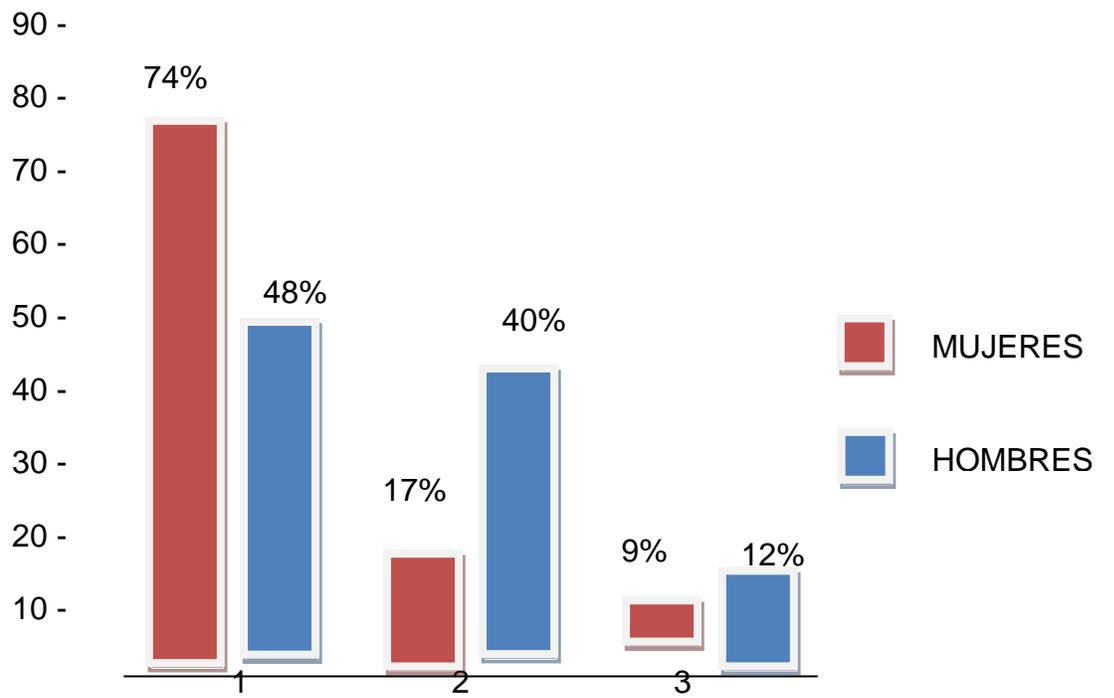
1. Ha practicado usted algún deporte

SEXO	Ha practicado deporte			Deportes
	si	no	En ocasiones	
FEMENINO		34	-	-
MASCULINO	4	5	-	Atletismo -beisbol (2)- lucha

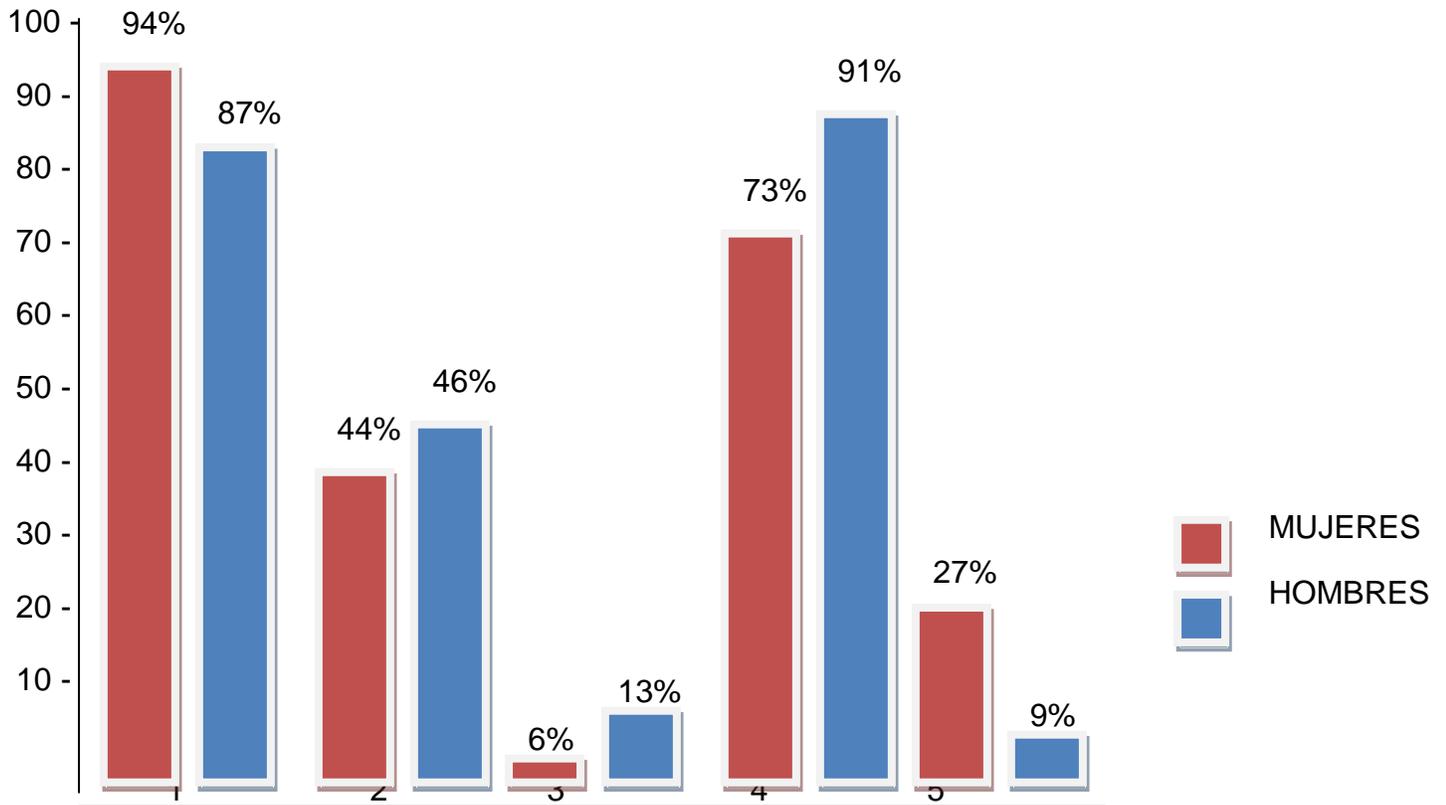
Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6

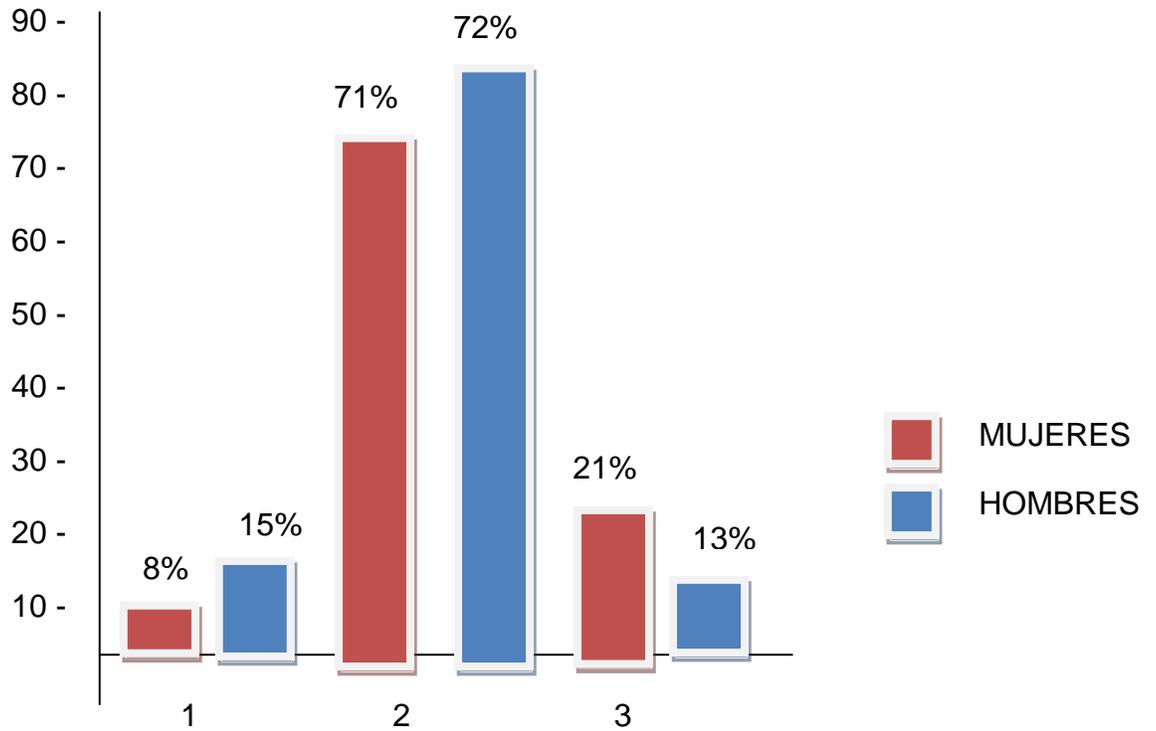


Leyenda
1- Con personas del mismo grupo de edad.
2- Con personas de similar Capacidades Físicas y técnicas.
3- Personas de cualquier edad.
4- Lugar apropiado y con privacidad.
5- Lugar público

Anexo 7

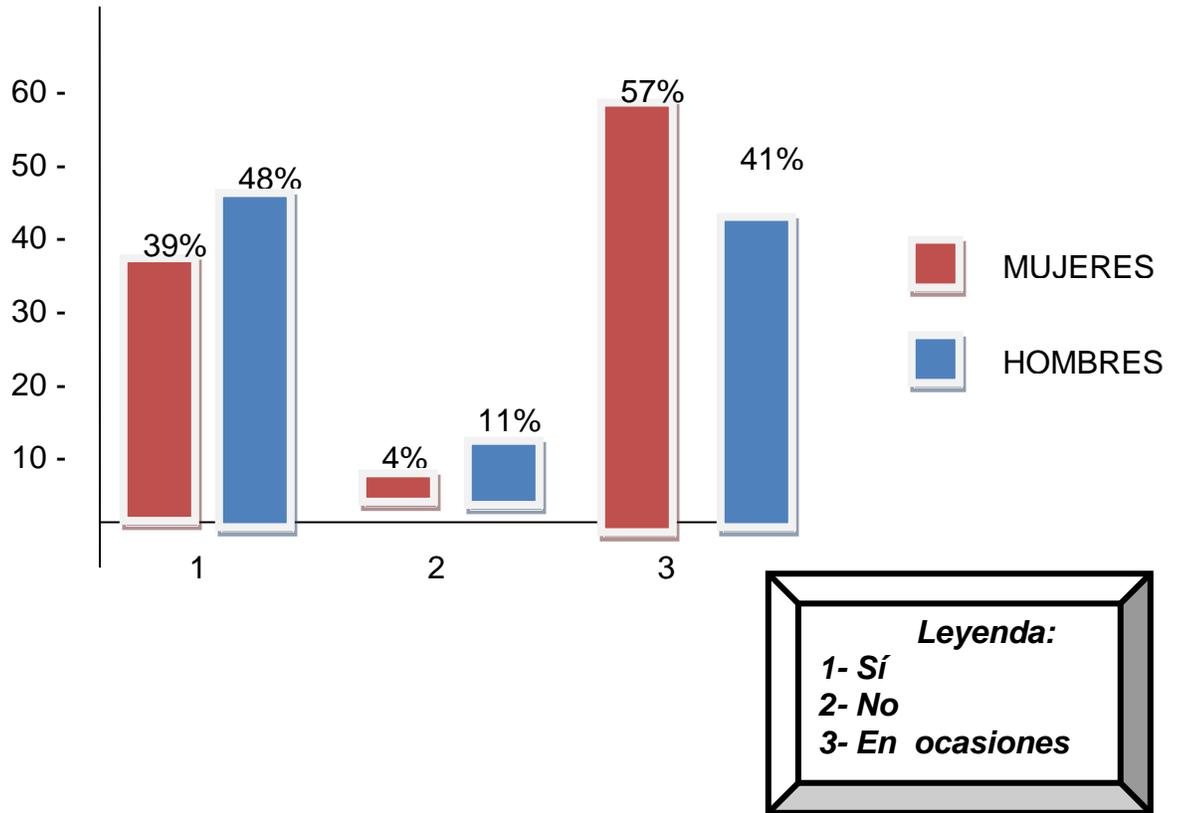
Act. Física Recreativas	Memoria	Balón	Equilibrio	Desplazamiento	Estático
F	47%	60%	44%	43%	30%
M	58%	91%	46%	68%	46%
Orden de preferencia					
F	2	1	3	4	5
M	3	1	4	2	5
Act. Mesa	Domino	Damas	Parchís	Ajedrez	
F	91%	95%	89%	-	
M	100%	89%	87%	-	

Anexo 8



Leyenda
1- En el lugar de residencia.
2- En la comunidad.
3- En el círculo de abuelos.

Anexo 9



Anexo 10

