

Temática : III Taller internacional de Extensión Universitaria.

Políticas y gestión socio-comunitaria para el desarrollo ambiental y local sostenibles.

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

Título en inglés : Management of recreational physical activities oriented to the eldest adult for local development in the municipality of Artemisa

MSc. Rayda Minelys Morales Arocha, Dr.C Aldo Pérez Sánchez, Dra. C. Ideleichy Lombillo Rivero, MSc. Amircar Herrera Albear y Ing. Daylen Gallardo Pérez.

1.* MSc. Rayda Minelys Morales Arocha. UNAH. Carretera Tapaste y Autopista Nacional km 23 1/2 , San José de las Lajas, Mayabeque. rayda@unah.edu.cu

2. Dr.C Aldo Pérez Sánchez UCCFD. Santa Catalina Santa Catalina # 12453 e Avenida Boyeros y Avenida Primelles. Municipio Cerro. La Habana. Cuba. aperez159@gmail.com.

N. Dra. C. Ideleichy Lombillo Rivero" leichy@unah.edu.cu. UNAH. Carretera Tapaste y Autopista Nacional km 23 1/2 , San José de las Lajas, Mayabeque.

N. MSc. Amircar Herrera Albear UNAH. Carretera Tapaste y Autopista Nacional km 23 1/2 , San José de las Lajas, Mayabeque. amircar@unah.edu.cu

N. Ing. Daylen Gallardo Pérez. CNICEM. Calle 1ra #3602 % 36 y 36ª. Plaza. La Habana. dayleng@infomed.sld.cu

Resumen

La recreación física comunitaria ha promovido el desarrollo local 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 local para el adulto mayor 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 clave: actividades físicas recreativas, desarrollo local, gestión, recreación física y adulto mayor.

Abstract

The physical recreation of the community has promoted the local 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 local 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 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.

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

Introducción

El desarrollo local es un proceso endógeno, que surge de la propia comunidad, no es un proceso aislado, sino por el contrario implica articulaciones interjurisdiccionales (locales, provinciales, nacionales) que lo potencien. De allí que es necesario que el desarrollo local se planifique también considerando los lineamientos que se establecen desde las políticas provinciales y nacionales.

Por lo tanto, el desarrollo local se puede entender como un proceso complejo, que es producto de una construcción grupal a nivel local, que tiene como objetivo movilizar los recursos del territorio en torno de un proyecto comunitario incluyendo un conjunto de la población, en particular los sectores más vulnerables. Supone una perspectiva integral del desarrollo, es decir, que incluye la dimensión social, política, ambiental, productiva y extensionista.

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.

“...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”. (OMS, 2012) “...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”. (Barea, 2010)

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.

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 son las actividades coordinadas para dirigir y controlar una organización o proceso. Son procesos de la gestión: planificar, organizar, dirigir y controlar”. (Stoner, 1996). Por tanto, la gestión es la forma como una institución orienta, organiza, ejecuta y controla acciones para el logro de su misión.

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

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 local 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 local 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 local 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.

Materiales y métodos o Metodología computacional

En esta investigación se expone la metodología empleada, la caracterización de la muestra, la explicación de los métodos teóricos y empíricos seleccionados para dar cumplimiento a los objetivos trazados, así como los matemáticos y estadísticos utilizados para procesar los datos obtenidos en la aplicación del diagnóstico y el análisis de los resultados del mismo.

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 las comunidades en relación a la recreación física comunitaria, segunda etapa: identificar necesidades e intereses en los procesos de recreación física y su gestión comunitaria y tercera etapa: Aplicación del diseño de una vía para tratar las necesidades de conocimientos, actitudes y prácticas detectadas a partir de las potencialidades.

Los métodos empleados están determinados por la naturaleza de la investigación y las tareas desarrolladas a lo largo

del proceso investigativo. Desde esta perspectiva se emplearon los métodos siguientes: **analítico-sintético, unidad de lo histórico y lo lógico, inducción–deducción, análisis documental, observación participante, encuesta, entrevista grupal y el matemático- estadístico.**

Herramientas de aplicación en la investigación:

Metodología C.A.P. (conocimiento, actitud y práctica): Esta metodología permitió identificar las necesidades de C.A.P. de la comunidad con los actores sociales involucrados según su rol para cumplir su misión, para el desempeño de sus funciones o para el desarrollo de los programas y proyectos en los cuales participan. Acompañan todo el proceso para atender las causas de los problemas identificados por los beneficiarios. Los actores sociales involucrados no practican ciertas conductas porque: no saben, saben, pero no les importa, les importa, pero no saben qué hacer al respecto. Se partió del análisis de los conocimientos que se deberían saber, las actitudes que se deberían adoptar y prácticas que se deberían realizar. Una vez aplicadas las estrategias permite evaluar el cambio de comportamientos y mejorar los resultados del trabajo.

Se aplicó en la segunda etapa de la investigación C.A.P. (I): 2da etapa sobre la gestión sistemática de la RFC y para el diagnóstico C.A.P. y C.A.P. (II): 3ra etapa, con el objetivo de construir entre todas las implicadas la planificación estratégica participativa en función de C.A.P. Esta metodología se analiza en el primer taller de construcción del conocimiento de la recreación física comunitaria.

Fases de la metodología C.A.P.: Diagnóstico C.A.P.: Se va describiendo un diagnóstico focalizado al adulto mayor que se encuentra en tres elementos: Grupo diagnosticado: sus características. Problema identificado: el cual afecta los comportamientos deseados. Comportamientos relacionados: causados por el problema original. Este diagnóstico se analiza en el primer taller de construcción del conocimiento de la recreación física comunitaria.

Análisis C.A.P.: El adulto mayor debe razonar y profundizar en lo diagnosticado. Le incorpora al diagnóstico C.A.P.: Comportamientos deseados necesarios: por las personas de los grupos partiendo del análisis pertinente.

Estrategias C.A.P.: Se realiza el diseño y aplicación de la vía de solución. Le suma al análisis C.A.P.: Estrategias C.A.P.: Para conocimientos, actitudes y prácticas y posibles medios de solución: para propiciar la estrategia y el cambio.

Metodología R.A.A.K.S. para la innovación social del conocimiento apropiada a los procesos de gestión de la recreación física. Es una metodología de investigación acción participativa que ayuda a indagar conocimientos y a entender la interacción social de los actores participantes para innovar en situaciones relevantes. La herramienta R.A.A.K.S. de Engel, (1997), se desarrolla sobre la base de los actores que llevan a cabo una búsqueda activa de relaciones que les permita aprender y realizar cambios en sus prácticas desde la interacción social. Da énfasis al diagnóstico estratégico, una evaluación de las limitaciones y oportunidades que lleva a una definición conjunta de

estrategias útiles. Entre los elementos centrales se encuentra el trabajo en equipo, la recolección enfocada de información, las discusiones grupales, el análisis cualitativo y la toma de decisiones estratégicas.

La metodología R.A.A.K.S. compone de tres fases:

Fase A: Definición de actores sociales participantes, definición de necesidades, intereses, definición del problema y sus causas e identificación del sistema.

Fase B: Análisis de las limitaciones y oportunidades. Matriz D.A.F.O. Análisis estratégico.

Fase C: Articulación de las políticas / planificación de la acción.

Resultados y discusión

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 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.

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.

Estructura organizativa y funcional: El programa que se propone está estructurado por cuatro etapas, en la primera etapa: “Familiarización”-Identificación (Diagnóstico), se realiza la caracterización de la comunidad “Callejón de Portugués”; en la segunda etapa: “Planificación para el diseño del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor”, se realizan talleres de innovación del conocimiento y se trabaja conocimientos generales del programa como los conceptos necesarios para lograr un lenguaje común; en la tercera etapa: “Implementación del programa de actividades físicas recreativas del adulto mayor”, se desarrollan las actividades físicas recreativas y culturales; en la cuarta etapa: “Control del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor”, se comprueba el cumplimiento del objetivo que fue propuesto en el programa de actividades físicas recreativas del adulto mayor para el desarrollo humano.

Etapas de ejecución del programa

Etapas de ejecución del programa

Objetivo: Familiarizar la comunidad “Callejón de Portugués” para el desarrollo del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano.

1. Revisión bibliográfica, preparación de la metodología general de trabajo y los métodos e instrumentos para la identificación de las principales problemáticas recreativas de la comunidad.
2. Caracterización de las condiciones naturales, ambientales y socioeconómicas actuales de las comunidades seleccionadas para el desarrollo del programa.
3. Exploración de las áreas y constatación con el gobierno municipal, líderes de las comunidades, actores sociales y directivos de las actividades físicas recreativas y culturales.

4. Aplicación de los instrumentos confeccionados y recopilación de las informaciones sobre las potencialidades recreativas de la comunidad.
5. Acondicionamiento de las instalaciones deportivas y creación de medios en las comunidades para la ejecución de la práctica sistemática de actividades físicas recreativas.

Etapla II. Planificación para el diseño del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor.

Objetivo: Planificar el diseño del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano.

1. Capacitación al adulto mayor de las comunidades para la gestión de actividades físicas recreativas logrando que se apropien nuevos conocimientos.
2. Diseño de la estructura del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano sostenible sustentado en el paradigma de desarrollo constructivista, en su visión contextual, la participación comunitaria, lo endógeno, la interacción social y la sostenibilidad.
3. Diseño de los elementos del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano sostenible donde se establezcan los objetivos, las metas, el contenido, las formas de organización, la metodología, la selección de actividades físicas recreativas, el calendario de actividades, los recursos disponibles y el control para contribuir a la gestión de los procesos de la recreación física comunitaria.
4. Elaboración, presentación y defensa de la documentación del diseño o informe parcial, ante el Consejo de Administración Municipal (CAM).

Etapla III. Implementación del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor.

Objetivo: Implementar del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano.

1. Incentivación de los participantes a la gestión de actividades físicas recreativas en las comunidades logrando ofertas físicas recreativas.
2. Implementación del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor para el desarrollo humano sostenible, por medio de la comunidad y las entidades u organismos que interactúan directa o indirectamente logrando una integración de los mismos.

Etapla IV. Control del programa de actividades físicas recreativas orientado al adulto mayor.

Objetivo: Evaluar la evolución y resultados alcanzados en cada una de las etapas del desarrollo del programa de actividades físicas recreativas orientadas al adulto mayor para el desarrollo humano.

1. El equipo del programa evaluará el cumplimiento de los objetivos y metas del programa.

2. El equipo del programa realizará la evaluación a partir de la heteroevaluación, la autoevaluación y la coevaluación de las cuatro etapas fundamentales (identificación, planificación, ejecución y evaluación) del programa perfilado por la comunidad.
3. El delegado de la comunidad le dará seguimiento y control a las actividades que constituyen el programa de actividades físicas recreativas.
4. El equipo del programa realizará la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de los conocimientos, actitudes y práctica de la comunidad será de forma sistemática.
5. El programa se evaluará mensualmente por el equipo del programa y anualmente por el metodólogo de Actividades Físicas Comunitaria del municipio y el gobierno.
6. Presentación y defensa de los resultados finales del programa, ante el Consejo de Administración Municipal (CAM).

Tabla no. 1 “Información sobre la distribución del contenido en las etapas del programa.”

Contenido	Etapa I	Etapa II	Etapa III	Etapa IV
Caracterización de la comunidad “Callejón de Portugués”	X			
Desarrollo humano local		X		
Recreación física comunitaria		X		
Instalaciones deportivas	X			
Medios artesanos	X			
Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo		X		
Alimentación saludable		X		
Medio ambiente		X		
Actividades físicas y su beneficio		X		
Actividades físicas recreativas			X	
Actividades culturales			X	
Evaluación	X	X	X	X

Fuente: elaborado por el taller

En la tabla no. 1 se muestra que el 100% del adulto mayor reflexiona, negocia y se llega a un consenso sobre la estructura del programa de actividades físicas recreativas, diseñado por todos los participantes con sus actores involucrados de la comunidad, donde se analiza cuatro etapas fundamentales (identificación, planificación, ejecución y control) para lograr un programa perfilado por la comunidad a partir de sus necesidades e intereses.



Fuente: elaborado por la autora de la investigación

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

Etapa 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. 2 “Información sobre los objetivos de un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo humano”

Objetivo general del programa
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
<ul style="list-style-type: none">• 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: elaborado 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. 3 “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. 1.7 Crear medios artesanos (recreativos y deportivos)
<p>2. Actividades de capacitación para los adultos mayores:</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

- 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: elaborado por el taller

En la tabla no. 3 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 partir de sus necesidades e intereses para el logro de un programa con variedad de actividades divertidas y placenteras.

2.3 Estrategia ¿Cómo? Metodología

La metodología es la vía que se debe seleccionar para lograr el objetivo del modo más eficiente para la práctica de nuevas acciones que permita comprenderla y transformarla en su realidad.

Tabla no. 4 “Información sobre los componentes de un programa de actividades físicas recreativas para el desarrollo humano”

Metodología

- ✓ Talleres de construcción del conocimiento sobre los temas de recreación física comunitaria y desarrollo humano local.
- ✓ Intercambios de experiencias a través de la coordinación de talentos y glorias deportiva
- ✓ Charlas educativas sobre el medio ambiente y la salud con temas del suministro de agua, áreas verdes, recogida de basura, alimentación saludable, enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo
- ✓ Encuentros de conocimiento sobre los temas de recreación física comunitaria.
- ✓ Encuentros culturales.
- ✓ Festivales recreativos
- ✓ Eventos y ferias (manuales: artesanales y culinarias).
- ✓ Caminatas y excursiones.

Fuente: elaborada por el taller

En la tabla no. 4 se muestra que el 100% del adulto mayor reflexiona, negocia y se llega a un consenso sobre la metodología utilizada en el programa, en especial desarrollo de talleres de construcción del conocimiento para la recreación física comunitaria desde la socialización y elaboración de conceptos de recreación física, identificación de las causas-efectos de la no participación sistemática, de la propuesta de alternativas de solución de sus necesidades, construyendo de esta forma a la interacción de todos los actores sociales involucrados con la comunidad en el desarrollo de las capacidades funcionales.

2.4 Recursos:

En la tabla no. 5 se refleja que el 100% del adulto mayor reflexiona, negocia y se llega a un consenso sobre los recursos que se utilizan de orden material y humano. 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 gestión de actividades físicas recreativas.

Tabla no. 5 “Información sobre los recursos del programa”

Recursos
✓ Recursos materiales: manuales, computadora, lapiceros, hojas, libros, revistas, pelotas, audio, memoria, papelógrafos, plumones, materiales de juegos de mesa (damas, domino, parchís, ajedrez) y recursos endógenos (elaborados por la comunidad), otros recursos.
✓ Recursos humanos: los adultos mayores, familias, delegado, miembros de la FMC, presientes del CDR, miembro de vigilancia, servicios médicos, profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Artemisa, los técnicos del INDER, trabajadores (Empresa Provincial de Mantenimiento Constructivo, escuela mixta “Héroes del Moncada”, motel de alojamiento, Casona Lincoln), testimonios de personalidades y talentos humanos.

Fuente: elaborada por el taller

Etapa III. Implementación del programa

3.1 Calendario de actividades.

Las actividades se desarrollarán 3 vez 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. 7 “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 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 local 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.
- ✓ El adulto mayor de la circunscripción no.82 “Callejón de Portugués” del municipio Artemisa gestionan actividades físicas recreativas orientadas al desarrollo local a partir de sus necesidades recreativas.

Agradecimientos

Poniendo los conocimientos y la dedicación como premisas fundamentales para triunfar, por todas las enseñanzas que a lo largo de este camino nos legaron, llegue a cada uno de ustedes, las gracias, de todo corazón.

A mis Tutores, por su esmerada dedicación, orientación y apoyo que me ha brindado en la consecución de esta investigación, sin ellos no me hubiera sido posible.

Les estoy eternamente agradecida a los profesores por el apoyo incondicional que me han brindado durante el período de realización de este trabajo. Cuando de amistad sincera y entrañable se trata, no importa la hora, ni el día, ni el momento, debes darle prioridad cuando en esta inmerso un amigo, por eso, mis amigos los llevaré siempre en mi corazón, pues es ahí donde vivirán eternamente, porque para mí son indispensables.

Muchas Gracias por siempre.

Referencias

- Barea, J. C. (2010). El problema del envejecimiento en Cuba [en línea]. Cienfuegos. Disponible en: <http://www.monografias.com> [Consulta: 10 febrero 2015].
- Buendia, 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. Efedportes [en línea]. N° 149, 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 Fajardol, Facultad Cultura Física de la Habana, SUM: Nueva paz. La Habana.

Casalis Alejandro ¿Qué es el desarrollo local y para qué sirve? CEDAL. (20 de enero de 2021). Recuperado de <http://municipios.unq.edu.ar/modules/mislibros/archivos/>

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

Chiquillo, V. F., (2021), Actividades Lúdico Recreativas para favorecer la calidad de vida del Adulto Mayor del Municipio de Saboyá-Boyaca, Tesis para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica. Bogotá D.C.p. 20

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].

Organización Mundial de Salud, (2021) Plan Nacional de Actividad Física y Salud [en línea]. Disponible en: Policy - Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011 - 2021 | Global database on the Implementation of Nutrition Action (GINA) (who.int) [Consulta: 21 mayo 2021].

Pineda Y., Bustamante F., Zambrano P., Lopez C., (2021), Proyecto de Recreación para el adulto mayor. Universidad Católica de Colombia. P. 3

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. CEDAR, UNAH. p.13