

**PROPUESTA DE UN PROYECTO RECREATIVO PARA
INCORPORAR A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD A LA
ACTIVIDAD FISICA.**

Lic. Rolando Marcos González¹.

*1. Sede Universitaria de Cultura Física Los Arabos.
Los Arabos, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

El presente trabajo titulado: proyecto recreativo para incorporar a las personas de la tercera edad a las actividades físicas, presenta como objetivo esencial elaborar una propuesta de actividades recreativas para incorporar a las personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico, el que nace de los ejercicios físicos. Los resultados alcanzados con el trabajo pueden manifestarse en el diseño y aplicación de un conjunto de actividades recreativas que fueron aplicadas para validar el proyecto en una comunidad del municipio Los Arabos, como conclusiones se destacan que se logró aumentar la incorporación de la tercera edad a las actividades físicas, de las que resultó en gran medida del agrado de los participantes.

Palabras claves: Actividad Física; Adulto Mayor; Proyecto Recreativo.

Introducción

Desde el triunfo de la revolución en enero de 1959 se le da atención a todas las comunidades y a todos los sectores de la población hasta los más intrincados.

El trabajo comunitario es importante para el desarrollo de la sociedad por lo que al desarrollar diferentes acciones por el profesor de recreación y de deporte participativo extraescolar contribuimos a la educación de los adolescentes.

Es importante llevar a cabo programas de preparación, donde se involucre a todos los que tenemos responsabilidad sobre los adolescentes enfocando entre ellos el profesor de recreación mediante técnicas participativas donde los adolescentes participen y enriquezcan sus conocimientos a través de los juegos pasivos.

En las escuelas comunitarias se puede llevar a cabo a través de los profesores de recreación y en las secundarias básicas y PRE-Universitario a través del profesor de educación física.

Es por ello que se ha llevado a la práctica una labor de información, orientación y educación ideológica y política para lograr que nuestras nuevas generaciones sean capaces de llegar a una vida familiar sana y feliz, antes de educar a nuestros jóvenes debemos empezar por nosotros mismos, los padres, maestros, médicos, psicólogos, juristas, dirigentes, organizaciones de masas, en fin con todos los que tenemos responsabilidades en la formación de las nuevas generaciones.

El juego es una actividad presente en todas las civilizaciones con las que ya cuenta la historia de la humanidad, además existe en todas las etapas evolutivas de esas civilizaciones.

En Cuba, el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), específicamente el departamento de Recreación Física que realiza actividades recreativas de perfeccionamiento a la población en su tiempo libre, principalmente por medio de un plan por el que deben responder los promotores o técnicos de la recreación física (Gómez 2004), convirtiendo a estos individuos en los profesionales de las actividades del tiempo no laboral

como: planes de la calles, maratones recreativos animación turística, círculos de recreación turística, pioneros exploradores, caza ó pesca deportiva y el juego este ultimo sobre todo en el desarrollo de la ludoteca. El proyecto no solo tiene el fin de buscar forma de satisfacer, el tiempo libre de la población adecuada y sanamente, sino garantizar que su contenido llegue a todos los miembros de la comunidad por igual.

En visitas efectuadas a diversos sitios de la provincia de Matanzas se realizó un diagnóstico donde se pudo constatar que:

- Los habitantes de la tercera edad de la comunidad que por una causa u otra no se han sumado a las actividades que se realizan en la comunidad.
- El carácter de las actividades recreativas desarrolladas no permite el protagonismo de los sujetos en la recreación.

Partiendo de lo anterior, el objetivo de este trabajo es elaborar un proyecto recreativo para ser aplicado a las personas de la tercera edad en las diversas comunidades que representan el país.

Este trabajo va orientado a la necesidad de incorporar a las personas de la tercera edad de las comunidades a la recreación como una necesidad social que tiene el hombre de aprovechar el tiempo libre de una forma sana, en este trabajo queremos lograr la mayor incorporación a todas las actividades de esta índole.

Desarrollo

La necesidad recreativa para los abuelos es muy importante ya ellos requieren sentirse motivados, estimulados y útiles dentro de la sociedad donde conviven.

Este proyecto está encaminado a utilizar la recreación como estrategia para el desarrollo humano e incorporar a todas las personas de la tercera edad del reparto Mario Muñoz del municipio Los Arabos.

Por eso nuestro trabajo pretende que los mismos sean los protagonistas directos y activos donde su edad pase a un segundo plano ya que a través de los juegos pasivos y las actividades recreativas ellos se verán más insertados a la sociedad en la cual viven.

La recreación, como espacio de la actividad física.

La recreación es un fenómeno social que actúa sobre la calidad de la vida de los participantes, es el resultado de un deseo interior, se realiza en el tiempo libre del individuo luego de liberarse de sus ocupaciones y obligaciones y va encaminado a desarrollar valores, tales como: satisfacción, creación, triunfo, compañía, alegría, cooperación, belleza, experiencia emocional y física, participación, convivencia, sociabilidad, tolerancia, relajación y animación. Su efecto es el desarrollo y educación integral del individuo y la colectividad. Además constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y el contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por la población, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de

modelo recreativo, la educación y auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los procesos recreativos entre otros aspectos

La recreación tiene gran importancia en el desarrollo integral de la personalidad del hombre. Su objetivo principal radica en formar al hombre nuevo, inculcarles las mejores cualidades humanas, elevar sus virtudes acordes con los principios éticos, científicos, ideológicos etc. En la nueva sociedad.

Es imposible hablar de Recreación sin referirnos al tiempo social, pues es este marco donde se da el Tiempo Libre. Al referirse a él Carlos Marx señalaba que "el Tiempo Libre era el tiempo para el ocio y para el desarrollo de una actividad más elevada". Esta actividad es la que denominamos Recreación.

La Recreación no es un fenómeno estático sino dinámico, esencialmente dialéctico, que toma formas y cobra proporciones objetivas cuando es realmente aplicada para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Los gustos y preferencias en relación con determinadas formas de actividad recreativa a realizar están condicionados por la preparación física y mental del individuo, su nivel cultural, la edad, el sexo, el temperamento, capacidades, posibilidades, motivaciones etc., lo cual exige que los programas de recreación deban caracterizarse por su variedad de modo tal que satisfagan los más variados intereses sociales.

Los beneficios de la recreación

Son aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas (Gómez 2004) contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

En el proyecto social cubano, el problema de la recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de vida.

La calidad de vida abarca dimensiones como son económica, educacional, ambiental, sociológicas, cultural, habitacional y salud que es precisamente lo que determina lo que determina el bienestar físico y mental del individuo.

La Recreación para la Comunidad

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo.

Valor y Concepto de la Recreación en la Población.

La gente a veces no sabe lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades recreativas son unas necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación nos libra de tensiones, nos renueva y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por si sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno.

La Recreación Física en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación (individual y organizada), buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población. A nivel local en el municipio deben integrarse como sistema las formas de organización que la integran, es decir, la recreación para grupos urbanos, la recreación física laboral, en las comunidades rurales, a nivel circunscripción, consejo popular, etc.

La recreación física.

Es el conjunto de actividades físicas (Valdés y Mendoza 1994) definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo.

Según el Dr. Desiderio Alberto Sosa Loy la **recreación física** es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo.

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar un actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc.

Objetivo y Principios de la recreación:

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Atendiendo a este objetivo la Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Valores de la Recreación

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educacional o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreo.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.
- Desarrollo de lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.

- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

El Ocio es el tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (*otium*) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (*necotium*).

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

En los tiempos modernos aparece vinculado con las concepciones de la animación sociocultural, nacida en la década del 60 del siglo XX de manos del sociólogo francés Joffre Dumazedier, quien formula su conocida "teoría de las 3 D", definiendo al ocio como "tiempo de descanso, de diversión y de desarrollo de la personalidad".

Así el **ocio**, como conjunto de actividades voluntarias y placenteras, cumple con tres funciones: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad, que se oponen a las consecuencias generadas por el tiempo obligatorio: cansancio, aburrimiento y automatismos de conducta, por lo que su planteamiento es eminentemente compensatorio o, en términos de F. Munné, *contrafuncional*".

El ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre (Figueroa 1981) mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre.

Tiempo libre es el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal. La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista

de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. (Figuerola 1981).

Aquel tiempo que la sociedad (Zamora y García 1988) posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada. Se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

El fenómeno del tiempo libre (Sosa 1993) va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, (González 1997) que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el Desarrollo local.

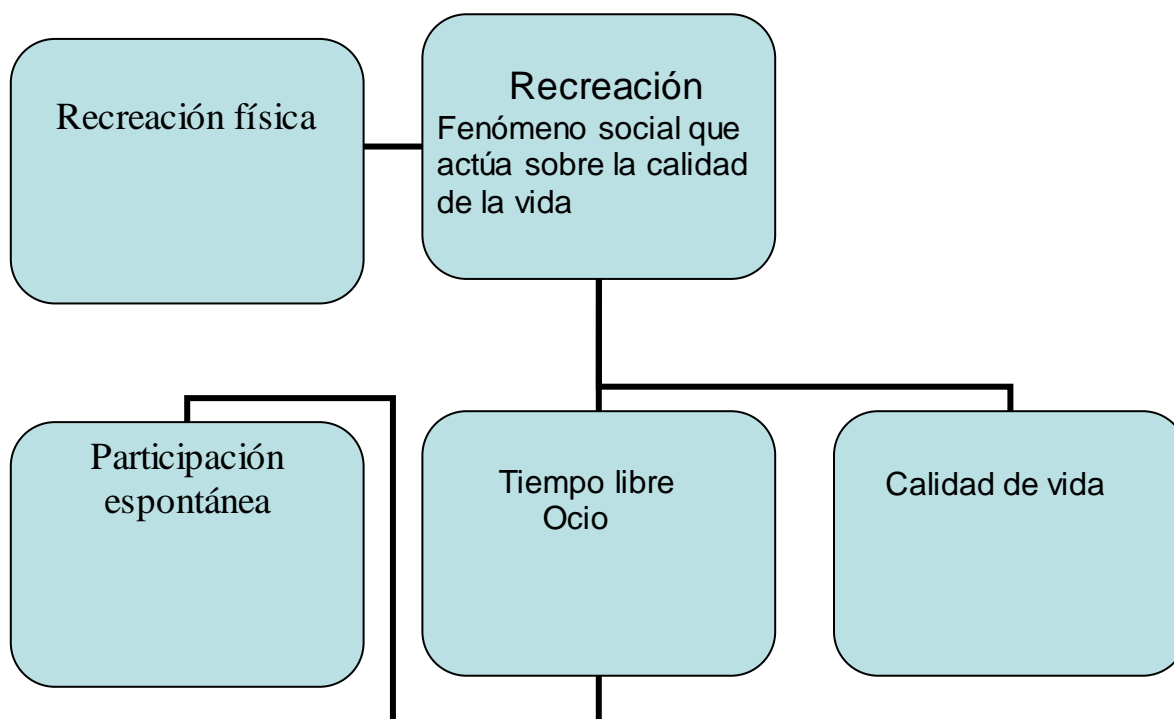
La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre (Waichman 1995) y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

La comunidad según el Grupo Ministerial para trabajo comunitario “Es el espacio físico ambiental geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-política y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades

Es por ello que se precisa recordar que el trabajo comunitario es el proceso mediante el cual se incita a la participación activa y consciente de todos los miembros de la comunidad que están implicados de una forma integradora.

La Participación es muy recomendable en el tratamiento de temas o problemas que tengan un impacto significativo en la ciudad o asentamiento; sean equitativos en su solución e impacto; puedan afectar por sus características a los intereses de particulares o retirar un determinado beneficio o logro; involucren otros temas difíciles y requieran del respaldo público para su éxito. Es claro que la participación debe ser incentivada en todas aquellas acciones que afecten directamente a las condiciones de vida inmediatas de la población, en particular si se trata de grupos de bajos recursos, esto no sólo valida la gestión, sino que la significa.

Mapa cognitivo



En este trabajo nos proponemos ofrecer un Programa Recreativo Comunitario que proporcione: Participación espontánea, ocupación del tiempo libre, promoción sociocultural, que además incentive la creatividad y mejore calidad de vida de los discapacitados observando los intereses de los individuos y los grupos, en una acción compartida entre la comunidad y el municipio.

Dificultades y límites del proyecto

Nuestras mayores dificultades para la realización del proyecto recreativo radica en:

- Carencia de recursos materiales.
- Poca atención logística y de aseguramiento al personal.
- Carencia de locales donde desarrollar las actividades.

- Poca presencia de personal de apoyo.

Amenazas

- Poca disponibilidad del tiempo libre.
- Población altamente religiosa.

Fortalezas

- Disponibilidad de fuerza técnica.
- Buena disponibilidad de superación profesional en función de las necesidades de los profesionales.
- Movilización de la comunidad a las actividades deportivas y culturales organizadas.
- Apoyo de los factores de la comunidad en la implementación del proyecto integrador.
- Elevada cifra de activistas y CVD en función de la recreación y el deporte en la comunidad.

Oportunidades.

- Elevada nivel de motivación, salud y educacional.
- Disponibilidad de las instalaciones del organismo.
- Buenas relaciones intersectori

Objetivo general del proyecto recreativo.

Proponer actividades recreativas para elevar los niveles de participación de los habitantes de la tercera edad a las actividades recreativas en el Reparto Mario Muñoz del consejo popular Los Arabos con un uso creativo y formativo del tiempo libre.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el aprovechamiento del tiempo libre de los protagonistas en cuanto a necesidades y preferencias.
- Diseñar actividades recreativas acorde a las características propias del lugar con la participación activa de los habitantes de la tercera edad.
- Aplicar la propuesta para el tratamiento de la recreación desde una posición que involucre a los sujetos protagonistas.

- Valorar la aplicación de las actividades recreativas mediante el criterio de especialistas.

Metas.

- Realizar un diagnóstico efectivo para conocer las verdaderas realidades que existen en la comunidad.
- Conocer al 100% si las actividades que se realizan son de preferencia de los protagonistas.
- Que las actividades propuestas involucre al 100% de los sujetos que incluye este proyecto.
- Que al ser valorado por los especialistas, sea aceptado en su conjunto por los miembros activos de dicho proyecto.

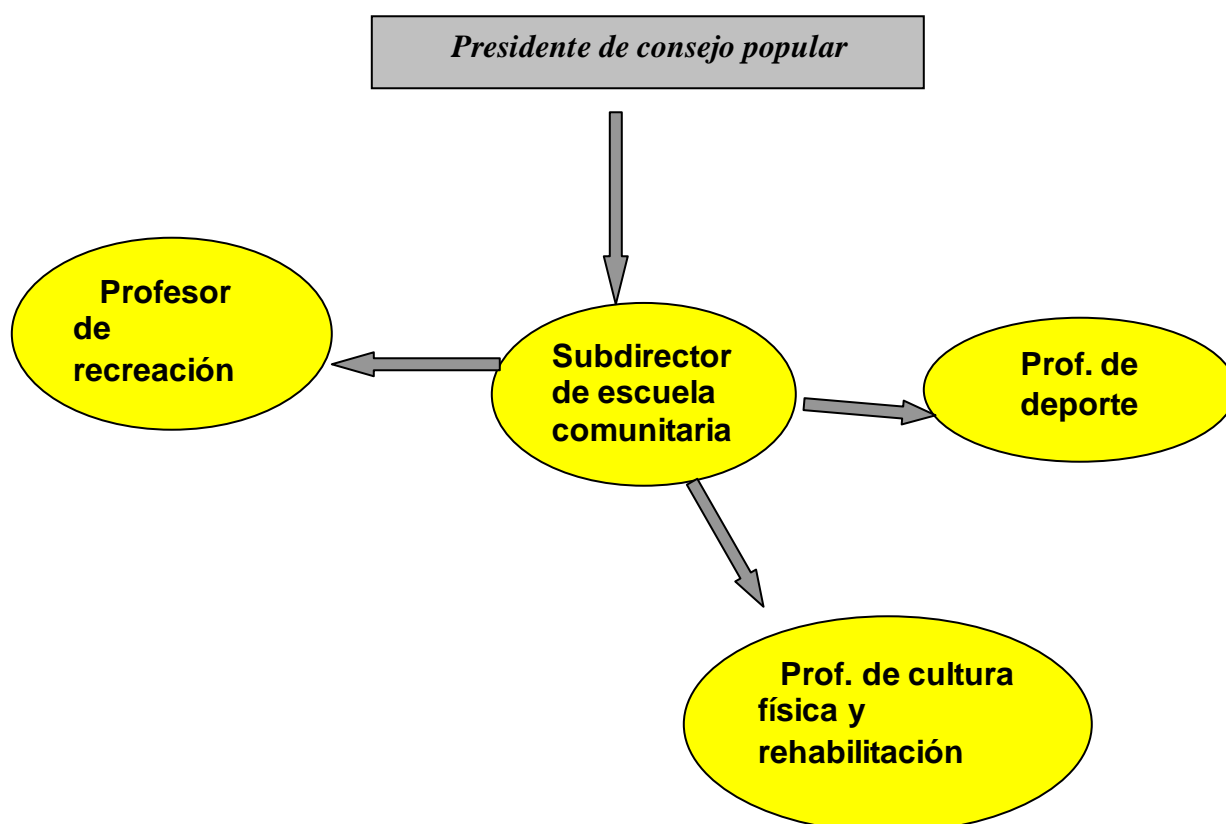
Plan de acción.

No.	Tareas, acciones y actividades	Fecha	Responsable
1	Diagnóstico	Sep.	Profesor
2	Confección del proyecto	Oct.	Profesor
3	Análisis y aprobación del proyecto	Oct.	Presidente de consejo
4	Selección y aprobación de las áreas e instalaciones a utilizar.	Perm.	Profesor
5	Efectuar como mínimo 2 actividades recreativas.	Mens.	Profesor y promotor.
6	Garantizar la identificación de las áreas permanentes de los consejos populares con horarios y ofertas de actividades.	Perm.	Profesores
7	Lograr el desarrollo de actividades deportivas recreativas con la población de la tercera edad incluyendo las diferentes asociaciones.	Perm.	Profesor

8	Lograr constar con peñas de dominó, damas, ajedrez, parchis en las circunscripciones.	Perm.	Profesores
---	---	-------	------------

Propuesta de la estructura organizativa y funcional. Organigrama estructural.

En el organigrama se muestran los encargados de dirigir, controlar y evaluar el programa recreativo.



Fases y acciones a realizar

Diagnóstico:

- ❖ Realizar un levantamiento en la comunidad.
- ❖ Aplicar instrumentos para determinar necesidades y preferencias.

Determinación de objetivos y metas:

- ❖ Elaborar objetivos específicos a partir del diagnóstico inicial.
- ❖ Trazar metas para alcanzar el desarrollo de cada objetivo.

Diseño y aplicación del programa:

- ❖ Elaborar un programa de recreación física a partir de los gustos, motivaciones e intereses de la población discapacitada y de los espacios existentes en la circunscripción para tales propósitos.
- ❖ Crear una estrategia que nos permita contrarrestar las amenazas y debilidades utilizando las oportunidades y fortalezas que se brindan para el desarrollo del programa recreativo.

Control y evaluación del programa:

- ❖ Evaluar el programa propuesto para conocer si la participación de los discapacitados fue de forma general, además comprobar si los recursos materiales estuvieron acorde a las necesidades y preferencias de los protagonistas, si los promotores y profesores aplicaron una correcta metodología a la hora de realizar las actividades y si obtuvieron los resultados esperados.

Selección de actividades

No.	Actividades	Fecha	Hora	Respons	Lugar
1	Fest. Deport. Recreativo Dominó, damas, ajedrez, parchis etc.	2 veces al mes	9.00 am	Prof. y promotor	Parquesito
2	Visita a lugares históricos	1 al mes	9.00 am	Promotor	Museos
3	Programa “Amemos la Naturaleza”		Todo el día	Profesores promotor y personal especializado	Bases de campismo

Recursos materiales

No.	Materiales	Cantidad	Estado de los medios
1	Juegos de ajedrez	10	B
2	Juegos de damas	10	B
3	Juegos de dominó	5	B
4	Juegos de parchis	5	B

Recursos humanos

No	Fuerza técnica	Cantidad
1	Profesores deportivos recreativos	1
2	Delegado	1
3	Promotores culturales	1
4	Personal de apoyo	4

Estrategia

- ❖ Utilización de las fortalezas para aprovechar las oportunidades.

El interés por la participación de la población de la tercera edad en actividades recreativas unido a las posibilidades de áreas para la práctica de actividades participativas.

- ❖ Utilización de las fortalezas para evitar las amenazas.

Las posibilidades de áreas para las actividades, así como la disponibilidad de fuerza técnica.

- ❖ Minimizar las debilidades aprovechando las oportunidades.

La deficiente cultura del tiempo libre de la población adulta de la comunidad.

- ❖ Minimizar las debilidades para evitar las amenazas.

La deficiente cultura del tiempo libre de la población de la tercera edad en la circunscripción.

Análisis de la factibilidad

Este proyecto es sumamente factible dada su sencillez y operatividad.

El proyecto fue aplicado durante un periodo de tres meses en el Reparto Mario Muñoz del Consejo Popular Los Arabos, provincia de Matanzas, demostrándose que la efectividad del mismo permite lograr la incorporación de la población a la práctica sistemática del ejercicio físico.

Conclusiones.

La actividad física constituye una oportunidad para alcanzar un mejor bienestar en la salud de las personas y sobre todo en las de la tercera edad.

Las diversas actividades recreativas que integran el proyecto dan respuesta a las necesidades de la práctica del ejercicio físico en la edad objeto de estudio.

El plan de actividades recreativas en su aplicación permitió una elevada incorporación y estimulación de la tercera edad hacia la práctica del ejercicio físico.

Bibliografías

Figuerola, Y., 1981, El tiempo libre y la participación en la Cultura física de la población cubana. La Habana.

Gómez, A., 2004, Estudio de la cultura física en la comunidad.

González, R., 1997, Conferencia Especial Pedagógica. Ciudad Habana.

Sosa Loy, D., 1993, *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país.* (Sancti Spíritus, Cienfuegos y Villa Clara. Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física. Fac. Villa Clara.

Valdés C y Mendoza A., 1994, La investigación de la actividad física. Bogotá. Edit. Formas educativas contemporáneas. (FECOM).

Waichman, P., 1995, Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires. Argentina, Edit. Pablo Waichman.

Zamora R, García M., 1988.ϕ, Sociología del tiempo libre.. La Habana Cuba. Edit. Ciencias Sociales.

