

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE ACTIVIDADES DE RECREACIÓN FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR EN EL POBLADO DE TORRIENTE MUNICIPIO JAGÜEY GRANDE.

Lic. Eberto Martínez Pérez' MsC. Roberto N. Rodriguez Reyes

*. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

RESUMEN

La práctica sistemática de actividades físicas, la eliminación de hábitos sedentarios y la regulación de nuestras costumbres alimentarias, todo ello contribuiría a que esa etapa representará en todos una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En el presente trabajo el autor propone una alternativa metodológica de actividades de recreación física que fueron organizadas en dos direcciones fundamentales, las actividades básicas y complementarias adecuadas a las características, gustos y preferencias de los adultos mayores del poblado de Torriente en el municipio de Jagüey Grande, propuesta, que bien dirigida, contribuirá a un mayor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos en función del fortalecimiento de su salud y mejorar su calidad de vida. Todo esto está avalado por los diferentes métodos de la investigación científica.

Palabras claves: *Alternativa, adulto mayor, comunidad, actividades de recreación física*

Introducción

La organización mundial de la salud celebra todos los años el 7 de abril, el día mundial de la salud. El tema escogido en el año 1999, "Sigamos activos para envejecer bien", coincidiendo con la celebración como el Año Internacional del Adulto Mayor, se busca crear la sociedad para todas las edades.

A partir de este acercamiento al envejecimiento y al envejecimiento activo, esperamos aportar algunos elementos para pensar sobre la posibilidad de construir, cada día desde nuestras vidas y nuestro quehacer, un envejecimiento activo.

El envejecimiento es una de las pocas características que nos unifican y nos definen a todos en nuestro mundo pleno de diversidad y tan cambiante. Todos estamos envejeciendo. Tengamos 25 ó 65 años de edad, 10 ó 110, y esto significa que estamos vivos y es motivo de celebración.

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha aumentado de unos 47 años a más

CD de Monografías 2010

(c) 2010, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

La tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y la prolongación de la esperanza de la vida ha dado al fenómeno de envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. El envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados. El Caribe es la región de mayor edad del mundo: 10% de la población total de esa región tiene 60 años o más.

(Ceballos 2003) señala que en Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, en la lucha por la salud, desempeñan, una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados. Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Los llamados de la Tercera Edad, que en 1995 representaban el 6,5% de la población mundial, alcanzarán una proporción del 15,1% en el año 2020. Para esa fecha habrá en el

orbe más de 1000 millones de estas personas. Hoy supera los 300 millones el número de mujeres y 200 millones los hombres que clasifican en estas edades, particularmente el 61% de las féminas con más de 80 años viven en países desarrollados; pero, para el 2025 la mayoría de ellas lo harán en naciones en desarrollo.

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. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

En la mayoría de los países, la principal preocupación ha sido reducir las tasas de fecundidad y de mortalidad infantil y crear oportunidades de educación y empleo para una cantidad creciente de jóvenes. Casi todos los países de Latinoamérica están en su etapa intermedia de transición demográfica. Sin embargo, como consecuencia del éxito logrado en estos campos, se enfrentan ahora con nuevas situaciones derivadas de los rápidos cambios en la estructura de la población según la edad. Para esos países, la inversión en salud en adolescentes y niños constituye una importante prioridad para la salud pública. Nos enfrentamos a asuntos tales como el suministro de servicios de seguridad social, el costo de la atención médica y el nivel apropiado de inversión en educación que se relaciona directamente con cambios en las características demográficas y sanitarias. En tanto, las necesidades de salud de los adultos mayores, el desarrollo de infraestructuras para una sociedad que envejecen reciben solo ocasionalmente la atención necesaria.

La preocupación del bienestar físico, como el bienestar psicológico es citada por algunos autores que presentan diferentes definiciones y argumento sobre la calidad de vida, entre las que se encuentran:

Según (Pitanga 2002 y Farinatti 2004), en la últimas tres décadas, numerosos trabajos comprobaron la eficacia de la práctica regular de la actividad física o aptitud física asociadas a la disminución del riesgo de enfermedad arterial, coronaria, diabetes, hipertensión, osteoporosis, enfermedades que comúnmente acompañan a los adultos mayores.

La práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo, plantea.(Ceballos 2000).

Teniendo presente que en el del poblado de Torriente en el municipio de Jagüey Grande existe un grupo numeroso de adultos mayores que necesitan de actividades de recreación física, y que el ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y

económicos, el autor de la presente investigación se plantea como objetivo de investigación:

Objetivo general. Diseñar una Alternativa metodológica para satisfacer las necesidades de recreación física del adulto mayor perteneciente al del poblado de Torriente en el municipio de Jagüey Grande.

Desarrollo

Marco teórico conceptual.

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha aumentado de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

El autor de esta investigación estima que estos logros son posibles por una política dirigida a mejorar las condiciones generales de vida de la población, y dentro de esta, una adecuada planificación y ejecución de actividades de Recreación Física.

Un enfoque simplista del ocio y de la recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

(Pérez 2003) destaca varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para (Dumazedier, Joffre 1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

(Ramos, 2001) destaca que (Pérez, 1997), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa. La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al

hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

En nuestro trabajo no podemos dejar de mencionar el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello; (Hernández, 2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ...el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor la recreación.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

Sin embargo, una de las principales dificultades a las que se ha enfrentado el Plan Nacional de Recreación es conseguir el que desde los diferentes ámbitos y sectores se tenga claridad acerca de cómo articular la recreación a sus programas. Esto responde por una parte a una concepción errónea desde lo social, lo político y lo técnico acerca de lo que es la recreación y, por otra, a la capacidad y la actitud para hacer una gestión interinstitucional, como estrategia para el desarrollo institucional y social, que solo hasta el último periodo de esta década se está fortaleciendo.

Históricamente el concepto de la recreación ha pasado por muchos estados no necesariamente asociados a desarrollos académicos y científicos juiciosos que se han dado alrededor del mismo. La revisión de la literatura es consistente en mostrar que el ocio y la recreación son actividades humanas, y en su sentido más esencial son democráticas y libertarias.

Sin embargo, la aplicación práctica de los conceptos ha conducido a tergiversaciones provenientes del recreacionismo, la industria del entretenimiento y hegemonías culturales que presionan por una validación no ajustada a lo que ha sido su devenir teórico y metodológico y las especificidades regionales y culturales que demandan la calidad de la vivencia.

Los componentes esenciales de esta definición se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la recreación en la medida que: a) el hecho de asumirla como un proceso de acción participativa implica que se debe formar al individuo con la autonomía y criterio para decidir el qué, el cómo y el para qué de la actividad; b) el no inscribirlo como una actividad exclusiva del tiempo libre, sino como una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del hombre y no exclusivo de las actividades de ocio; c) el plantearse como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida, lo inscribe en la categoría de un servicio esencial para el hombre, puesto que el concepto de calidad abarca todas las áreas de ajuste del hombre: psicológico individual, social, familiar, político y educativo.

El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y autodependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.

El autor de esta investigación considera que la recreación es una vía que contribuye a que el hombre a diferentes niveles, intensidades y formas pueda realizar necesidades humanas fundamentales. La programación en recreación sustentada en una metodología participativa y democrática, puede y debe generar procesos de autodependencia local, impulsar procesos que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde la comunidad tenga autonomía en el qué y cómo de los programas.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir un carácter de singulares o sinérgicos. El propósito en todo caso es que paralelo al desarrollo económico de las comunidades, los protagonistas de los programas sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de las personas.

Este valor potencial de la recreación se observa en estudios realizados en otros países donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los beneficios que aporta a las personas y comunidades.

(Rico, 1999) describe los beneficios que ofrece la recreación para los adultos mayores se dan en todas las esferas: física, psicológica, biológica, social y cultural. Los beneficios de la recreación, son el punto de partida de su denominación Recreación – Recreación con un propósito, en la medida que sin perder su carácter lúdico y libertario pretende constituirse como ya lo ha logrado en otros países y aún en algunos espacios locales de nuestra geografía en una estrategia de acción social.

La recreación arrastra un peso que, afortunadamente pero poco a poco, se está deshaciendo en el camino; a menudo, tiende a identificarse recreación exclusivamente con diversión, un placer que no requiere un compromiso ni participación creadora, señala Camerino y (Castaner, 1991). Sin embargo, el beneficio educativo de las actividades que se incluyen en un marco recreativo se hace cada día más patente gracias a la convicción y al esfuerzo de muchos profesionales, tanto del ámbito educativo como del ámbito empresarial.

(Camerino y Castaner 1991) nos ofrece una doble visión de la recreación: aquella que se limita a la evasión y al divertimento (recreación espontánea) y la contextualizada en un grupo, dirigida por un monitor y que debe cumplir una serie de condiciones participativas y cooperativas (recreación dirigida e intencionada).

También asocia ineludiblemente el deporte recreativo con una lista de objetivos educativos y al desarrollo de una serie de valores, tanto en ámbitos educativos formales, introduciéndose en la educación física escolar, como no formales en las actividades extraescolares.

En el libro Recreación fundamentos teórico metodológicos, (Pérez, 2003) describe que como todo fenómeno, la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

(Rico, 1999) refiere que el avance científico y la nueva distribución ocupacional obligan a una nueva organización del ciclo existencial y a una diversa distribución entre formación, trabajo y tiempo libre, que posibiliten viabilizar la recuperación para la sociedad del caudal de sabiduría y experiencia que representan las generaciones mayores y cuya actividad solamente decae sino se utiliza; ello exige un adecuado y constante ejercicio adaptando las situaciones a las personas.

Los destacados sociólogos cubanos (Zamora y García 1988) definen teóricamente el tiempo libre como: Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) 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 obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas.

Además plantean una definición de trabajo:

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades biofisiológicas.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

(Murillo, 2002) plantea que una estrategia para el uso positivo, activo y creativo del tiempo libre laboral y la mejora de la calidad de vida en el trabajo, permitiría la reconciliación de las necesidades de los trabajadores con las necesidades de la empresa. Y que dicha estrategia, además de influir en la mejora continua de productos y servicios, su costo sería deducible de impuestos.

También esboza una definición operacional: El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

Igualmente (Murillo, 2000) señala que el uso inadecuado del tiempo libre acarrea múltiples consecuencias, tales como:

- Desajustes caracterológicos, que fácilmente generan trastornos de conducta y desadaptación social.
- “Tortuguismo” laboral, aburrimiento, desinterés por el trabajo y no saber que hacer.
- Evasión mental, que a través de entretenimientos o pasatiempos enajenantes, favorecen la expectadoritis, el estrés laboral y la agresividad.
- Aumento de accidentes de trabajo. Con sus consecuentes costos sociales y materiales.
- Aumento de ausentismo laboral por enfermedades psicosomáticas.

- Baja productividad y deficiencia de calidad en productos y servicios.

La denominada Recreación física industrial o de centro de trabajo está fundamentada en el hecho de que se ha comprobado la relación existente entre la satisfacción del hombre en el tiempo libre y su rendimiento en la jornada laboral. Así muchas empresas, sobre todo en las grandes se han comenzado a preocupar por este fenómeno.

Para (Tabares 2001), el ocio/recreación bajo la actual perspectiva de la relación con el desarrollo humano, deberá ubicar gran parte de sus esfuerzos en las necesidades reales de los ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas.

Otros factores a los que se presentan son: la direccionalidad y la progresión del desarrollo humano, su carácter evolutivo, ascendente y continuo; la interacción y la socialización como espacio que por excelencia posibilita la construcción de los sujetos; la dimensión histórica del desarrollo, en la medida que lo permean condiciones de tiempo, espacio. Las condiciones dialécticas dadas en la interacción de los seres humanos con su entorno y que crean u obstaculizan las condiciones para el desarrollo humano, hacen que se mantengan, transformen, cambien significados, sentidos y comportamientos, que se madure y aprenda a través del tiempo.

(Campos, 1998-2000) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre. Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por (Báez, et al.,2008) como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social.

El enfoque que se asume en esta propuesta es de participación y actualización, que partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busca la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacional concreto y determinado.

(Breslow, 1990) plantea que n nivel alto de buena salud o bienestar se adquiere principalmente mediante la práctica de comportamientos saludables estilos de vida apropiados.

Cuando hablamos del concepto calidad de vida, nos referimos particularmente a grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como actividad física regular, buena alimentación, entre otros, y calidad ambiental destaca (Lupategui, 2000).

(Hamill, 1995), hace referencia a que el término Movimiento indica un cambio en lugar, posición, o postura, del cuerpo como un todo, de sus segmentos, o del centro de masa en relación a un sistema de referencia en el ambiente. El movimiento corporal se produce por

la acción de los músculos esqueléticos, lo cual implica la utilización y liberación de energía. En la actualidad, aún existe confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio.

(Costil y Wilmore 1998) Consideran que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo

(Gorbunov, 1990) señala que un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar, algunos autores han entendido que la actividad física es solamente el movimiento del cuerpo. Sin embargo, deben superar tal idea para comprender que la actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Otros profesionales y educadores intercambian estos términos como sinónimos. Esta confusión estuvo presente por muchos años entre los investigadores epidemiólogos. No fue hasta la publicación del artículo de (Caspersen, et al., 1985) donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física.

Según (Caspersen, et al., 1985), actividad física representa "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético". Actividad física moderada es aquella que resulta en un costo energético entre 3 a 6 METs, ó de 150 a 200 kilocalorías (Kcal.) por día (Pate et al., 1995); Cuando se habla de inactividad física, se hace referencia a patrones de estilos de vida sedentarios, señalan (Howley y Franks, 1992).

Por el otro lado, ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, ejemplo, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física, destacan (Caspersen, et al.,1985).

(Howley y Franks, 1992; Pollock, 1994) describen que un ejercicio físico de baja intensidad se define como aquel que se encuentre entre 40-50% del consumo de oxígeno máximo ($Vo_{2m\acute{a}x}$) o frecuencia cardiaca de reserva (F_{cresv}), ejemplo, ejercicios durante el cual la persona es capaz de hablar

Estas intensidades son recomendadas para poblaciones con condiciones crónicas-degenerativas (cardiopatías coronarias) (Pollock, et al., 1990), y envejecientes, particularmente porque reducen los eventos coronarios fatales y no fatales, y aumentan las lipoproteínas de alta densidad, refiere (Pollock, 1994).

El informe publicado por el CDCP y la ACSM (Pate, 1995) presenta nuevas recomendaciones. De las investigaciones epidemiológicas revisadas, se llegó a la conclusión de que las actividades físicas de moderada intensidad se encuentran asociadas

con un mejoramiento en el nivel de la salud y menor riesgo de morbilidad y mortalidad al compararse con bajos niveles de actividad física o aptitud física.

El error más común que se comete al impartir clases u organizar actividades de Recreación Física a personas adultas es el relacionado con la traslación de las actividades de los niños y jóvenes a este grupo. La metodología de impartir clases a personas adultas es por tanto totalmente diferente. Como escribió W.Humen. Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud. Son más cerrados en sí mismo, muchos de ellos justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física, destaca (Ramos, 2005).

Esto constituye el motivo principal de no participar en las actividades recreativo físicas. Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la Recreación Física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela de los grupos recreativos juveniles. Las personas adultas vienen a un centro recreativo, por su propio interés en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

El crecimiento periurbano tiene una amplia gama de efectos sobre el medio ambiente, los tipos de arquitectura y sobre los estilos de vida y sucede que los efectos indeseables o efectos secundarios son atribuidos al desconocimiento acerca del funcionamiento de sistemas naturales complejos y la respuesta del medio frente a la intervención humana. Sin el conocimiento científico de esas funciones no es posible una política coherente y gestión del medio - recreación.

Las posibilidades educativas, de salud, y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concreta en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de nuestras personas mayores.

(Báez et al., 2008) destacan que en nuestro país las personas de la tercera edad se encuentran organizadas y controladas a través de los círculos de abuelos, promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades de prevención de salud en las que el profesional de la Cultura Física juega un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo.

Enfatizan estos investigadores que, instituciones como la casa de los abuelos, vehículos de estimación y socialización que por espacio de 8 a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria, los hogares de ancianos para aquellos que puedan tener alguna enfermedad o problema social con variable interna o régimen diurno, también se crearon las cátedras del adulto mayor en Octubre del 2001 con el fin de ayudar a estos a crecer como seres humanos, dotándolos de herramientas psicológicas necesarias para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar; pero todavía se necesitan de mecanismos, acciones, proyectos e investigaciones que contribuyan a lograr el objetivo fundamental: elevar la calidad de vida contribuyendo a una mayor prolongación de la misma; a su vez proponen la aplicación de un conjunto de acciones físicas recreativas para lograr una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho (Constitución Política, Declaración de los Derechos Humanos), es incuestionable y como tal se asume como un deber del Estado, los organismos públicos y privados y sin ánimo de lucro, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población.

(Moreno, 2005) esboza que los componentes del estado de salud de la población cubana de 60 años de edad y más basado en los datos estadísticos suministrados por los sistemas de información estadísticos oficiales. Se observó un incremento del envejecimiento poblacional entre 1970 y el 2003, para este último año el 14,5 % de la población rebasaba los 60 años de edad. La atención al adulto mayor se ha ido consolidando a partir del aumento del número de geriatras así como las unidades prestadoras de servicios de salud a este sector de la población.

Las principales causas de muerte corresponden a las enfermedades crónicas no transmisibles siendo las 5 primeras: enfermedades del corazón, tumores malignos, enfermedades cerebrovasculares, influenza y neumonía y enfermedades de las arterias, arteriolas y vasos capilares. En estas edades los mayores riesgos de enfermar correspondieron a las infecciones respiratorias agudas y a las enfermedades diarreicas agudas. La hipertensión arterial constituyó la enfermedad de más alta prevalencia con mayores afectaciones para el sexo femenino. El envejecimiento de la población cubana es una de las implicaciones demográficas y sociales más importantes derivadas del descenso de la fecundidad, la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida.

Algunos datos significativos planteados por las autoras antes referenciadas manifiesta:

El envejecimiento de la población cubana es una de las implicaciones demográficas y sociales más importantes derivadas del descenso de la fecundidad, la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida. Ello exige un mayor perfeccionamiento de los servicios sociales y en especial de los servicios de salud destinados a este sector de la población dado el perfil sanitario que este grupo presenta, en el que figuran como protagonistas las enfermedades crónicas no transmisibles, degenerativas y sus secuelas, de no fácil manejo y donde la prevención debe ser efectuada desde las edades precedentes a fin de asegurar una más larga y mejor vida.

El patrón causal de mortalidad en este grupo de edad es el típico de esta etapa de la vida, y se corresponde con los reportados por países desarrollados y con estadísticas confiables. En este panorama aún persiste la influenza y neumonía con niveles de mortalidad elevados, constituyendo la cuarta causa de muerte en los hombres de 60 años y más. Ello constituye una importante reserva de reducción de la mortalidad por su posible evitabilidad a partir de acciones curativas y preventivas como es la aplicación de la vacuna antigripal. Por otra parte es importante continuar insistiendo en el correcto llenado del certificado médico de defunción en su variable causas de muerte, a fin de no distorsionar las estructuras causales por mal reporte, lo cual se ha detectado en el caso de la neumonía en las evaluaciones que se han realizado periódicamente.

Las lesiones autoinfligidas intencionalmente, alcanzan los mayores niveles de mortalidad en estas edades con franca desventaja para los hombres. Ello los señala como un grupo de riesgo en el que las intervenciones acertadas pueden reducir la mortalidad a partir, de entre otras, una mejora en las condiciones y calidad de vida de los ancianos.

La hipertensión arterial constituyó la enfermedad de más alta prevalencia reportada para ambos sexos, con mayores afectaciones en las mujeres. Esto la convierte en un problema de salud prioritario, teniendo en cuenta que es un factor de riesgo importante para otras enfermedades, fundamentalmente para la cardiopatía isquémica y las enfermedades cerebrovasculares que se ubican dentro de las primeras causas de muerte en el país desde hace más de tres décadas. La prevalencia elevada de esta enfermedad proviene en su gran mayoría de los grupos poblacionales de las edades precedentes, que es justamente donde es más efectiva la prevención de su aparición. Ello es válido para otros problemas de salud.

La muerte por accidentes es también reducible en este grupo de edad por la intervención intersectorial, preparando las condiciones de movilización segura de esta población en los sitios públicos y habitacionales de sus hogares.

La práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) y para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Son muchos los autores como (Foster, 1995; Fujita, 1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud

poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado decreta el derecho de los trabajadores a retirarse, 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.

Por eso 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 que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

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 socialista 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.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas

variaciones en el aparato osteomuscular, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz, explica (Izquierdo, 1998) en su libro Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular.

Diversos estudios en población general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

La actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo -esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos

La persona cuando llega a esa edad le hace falta una serie de actividades para no desvincularse de la vida social, mejorar las relaciones humanas, le da motivo de vivir y no se sientan viejos y olvidados en la sociedad, al contrario se sientan participes de la misma, también la actividad física va a contribuir a la prolongación de la vida, así como a la prevención de enfermedades. La importancia radica en agregar actividades recreativas a las actividades físicas ya contempladas en el programa de la tercera edad. Esto puede ser llevado a otros consejos populares.

Es por eso que a la hora de ejecutar los proyectos sociales, se debe tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales así como sus diversas maneras de expresión, y los grupos sociales de mayor riesgo. El barrio, se convierte de hecho en un espacio privilegiado para efectuar aquellas acciones que produciría un cambio social.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de

avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuarse en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de paravertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades. Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez: Se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas; Madurez; La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores; Vejez; Se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

(Gutiérrez, et al., 1997) compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio, señalan que Biegel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, autoimagen, autoconfianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicio físico regular en grupo.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida

En estudios realizados por el Centro de Estudio para el Desarrollo Agrario y Rural (CEDAR) por (Ramos et al., 2005) y en particular por el Grupo de Estudio de la Recreación Física Municipal (GERFIM), refleja los siguientes datos que diríamos que caracterizan la mayoría de los territorios del país:

- El 90% de las circunscripciones investigadas en los municipios no poseen áreas deportivas oficiales o rústicas para la práctica de actividades físicas sistemáticas.
- El promedio de desplazamiento en kilómetro hacia donde se concentran las áreas deportivas en centros deportivos de los municipios estudiados es 2 kilómetros para los residentes urbanos y de más de 7 kilómetros para las circunscripciones que se encuentran en otros Consejos Populares o áreas rurales.

La importancia de investigar acerca de al Recreación y el Tiempo Libre está basada en que aquí podemos determinar los gustos y preferencias de la población con el propósito de programar los planes recreativos de modo tal que exista relación entre la oferta y la demanda de las actividades recreativas. (Peralta, 1990), afirma en esta línea que, liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para este, pero significa un reclamo de la sociedad al Estado y al gobierno, para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos. (Peralta, 1990),

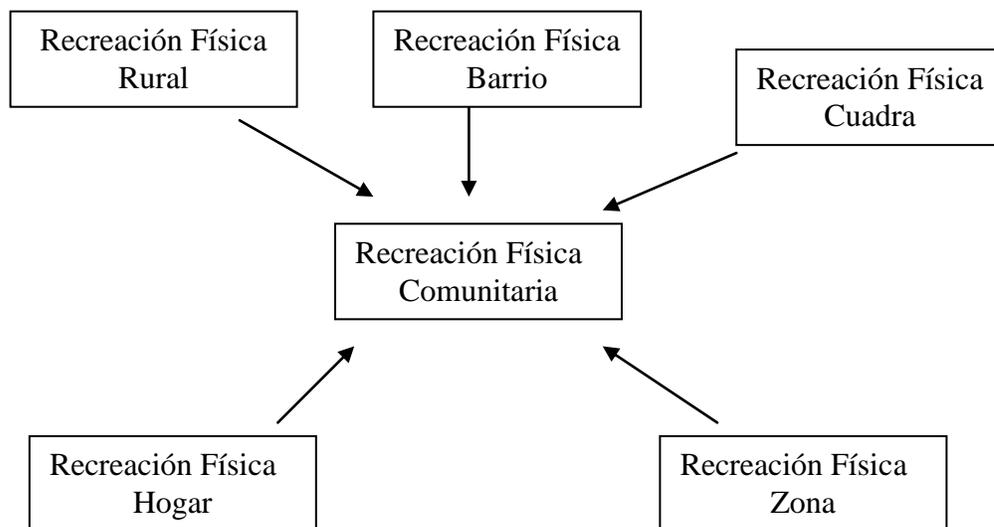
Por esta razón se hacen necesario determinar en la investigaciones actuales cuales son las necesidades recreativo físicas en cada uno de los Consejos Populares, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativo físicas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones por parte de los actores sociales del municipio.

Los gobiernos estatales nacionales, provinciales, municipales, las instituciones, empresas, sindicatos y comunidades deben alcanzar un alto nivel de comprensión de la importancia de la actividad física y la recreación en el bienestar físico emocional de la población incluyendo programas, recursos humanos.

A la Cultura Física corresponde una de las direcciones más importantes de las actividades físicas que asume y es la Recreación Física ó Cultura Física en el Tiempo Libre que abarca

el “DEPORTE PARA TODOS” y que permite a toda la comunidad la práctica masiva de la actividad física de acuerdo a sus intereses y opciones.

El Desarrollo Endógeno en las actividades de la Recreación Física busca la satisfacción de las necesidades de movimiento y espirituales, la participación de la comunidad, la protección del ambiente y la localización de la comunidad en un espacio determinado. Busca que los procesos locales y globales se complementen. Su meta es el desarrollo en el nivel local, de la comunidad. Por lo tanto:



El Desarrollo Local surge como nuevo enfoque regional, se asume como el aprovechamiento de los recursos y potencialidades endógenas, entendidas siempre como punto de partida y nunca de llegada para un nuevo tipo de desarrollo centrado en lo local. Se resalta la fuerza del concepto de **Desarrollo Endógeno Local y el aprovechamiento del potencial endógeno en el territorio**, que contempla la acción global de movilización de los actores locales, con el fin de valorizar los recursos humanos y materiales de un territorio dado, manteniendo una negociación o diálogo con los centros de decisión económicos, sociales y políticos en donde se integran y de los que depende. Su consecución requiere de la aplicación de instrumentos o mecanismos innovadores de organización y participación.

Como una Estrategia Territorial de carácter integrado, el Desarrollo Local supone la implantación de un proceso sistemático y sostenible de las actividades físicas de tiempo libre en los consejos populares, circunscripciones, a largo plazo, de dinamización del territorio y de la sociedad local, mediante la participación de los principales actores sociales socioeconómicos y políticos locales. Como objetivo superior el Desarrollo Local busca generar dinámicas tendentes a fortalecer a las comunidades como centros de prácticas productivas, políticas, culturales y sociales, en nuestro caso en la práctica de

actividades físicas sistemáticas como factores de salud, capacidades físicas, económicos, motrices, cognoscitivos, etc.

Los gobiernos locales se convierten en gestores y promotores de este nuevo enfoque y se plantea la necesidad de diseñar nuevas estrategias y la instrumentación de mecanismos de gestión acordes a las exigencias y a las realidades locales.

En el Desarrollo Local el Modelo de Actividad Física propuesto es endógeno, es decir, tienen la capacidad para transformar el sistema de la Cultura Física en la comunidad, la habilidad para reaccionar ante los nuevos desafíos externos, el aprendizaje social, la habilidad para la organización y el control social y la habilidad para innovar a escala local. Además, el Desarrollo local es descentralizado porque busca la configuración del territorio como un sujeto colectivo con capacidad para construir su propio futuro a partir de la práctica sistemática de las actividades físicas.

En consecuencia, el Desarrollo Local en el proceso de las actividades físicas se plantea como objetivos fundamentales: la consolidación de una comunidad creativa y participativa, la cohesión económica y social del territorio, la creación de un territorio competitivo a partir del Desarrollo humano, del equilibrio físico, biológico y psíquico dado por la práctica sistemática de actividades físicas y la conservación de los recursos naturales. Para lograr estos objetivos se recurre a tres factores estratégicos de competitividad: organización institucional, conformación de redes sociales orientadas a mejorar la incorporación a la práctica de cultura física comunitaria y el aprovechamiento del complejo entorno territorial.

Entre las experiencias en nuestro país destacan las desarrolladas en el Municipio San José de las Lajas y otros de la provincia de la Habana, a partir de un Modelo Endógeno Comunitario para las Actividades Físicas, dentro de esta estrategia resaltan espacios que facilitan la práctica sistemática de actividades físicas en la cuadra, el barrio, la zona, etc., la diversidad de actividades que se desarrollan a partir de los intereses de la población de todas las edades en su propia circunscripción a partir de las posibilidades endógenas de la comunidad, muchas de las actividades practicadas hoy por las comunidades eran posibles, a partir del modelo mental creado por todos de desarrollarse en instalaciones deportivas, con las cuales no contaban las circunscripciones en las que hoy se practican, señala Ramos, 2005)

Propuesta de una alternativa metodológica.

(Tejera 2008) en su artículo, El envejecimiento en Cuba describe que en 1959 comenzaron a efectuarse cambios radicales en la atención médica y social de toda la población en Cuba. En 1978 aparece el primer programa de atención al anciano conocido por Modelo de Atención Comunitaria. En la década de los 80, al ponerse en vigor la Ley 24 de Seguridad Social se amplían los servicios de Geriátrica del Sistema Nacional de Salud en hospitales y áreas de salud comunitarias, toma un papel importante el médico y la enfermera de la familia, surgen movimientos como los círculos y las casas de abuelos, que demuestran la importancia priorizada y creciente que muestra el Estado a la tercera edad.

En 1992 se inaugura en La Habana el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad, con objetivos de carácter asistencial y evaluativo e investigativo-epidemiológico. Si bien hemos tenido logros incalculables en el campo de la salud y la seguridad social, quedan por analizar con profundidad un conjunto de aspectos, que pueden conducir a reflexiones para investigar en los campos de la salud pública y la demografía.

La alternativa como estructura del conocimiento debe ser utilizada cuando existe ya una teoría que normalmente funciona en ese objeto de estudio, pero que, por algunas razones y en condiciones muy particulares no puede ser utilizada para la obtención de los objetivos planteados. Su representación requiere que se exponga claramente:

- Para qué objeto de estudio ha sido creada, cual es su objetivo;
- Para qué variantes de las que posee la ciencia constituye una opción nueva;
- En qué características individuales del objeto de estudio y para qué particularidades de su entorno ha sido creada;
- Cuál es la diferencia cuantitativa y cualitativa con las opciones que ya existen, qué es lo novedoso en ella;
- De qué forma se instrumenta en su aplicación práctica.
- Por qué es mejor como opción para las condiciones para las que fue creada.

Al igual que la metodología la alternativa puede constituir un aporte teórico o práctico en función de a qué va dirigida, si a la profundización del conocimiento del objeto de estudio o a su transformación en la práctica.

El propósito sería mejorar nuestra asistencia y por consiguiente la calidad de vida de los mayores. El estado cubano y las organizaciones gubernamentales, de masas y no gubernamentales trabajan con ese objetivo. Las líneas de estudio estarían encaminadas a conocer: las consecuencias a mediano y largo plazo del proceso de envejecimiento en nuestro país con sus condiciones concretas, las características particulares de las personas de la tercera edad en cuanto a género, inserción socio-clasista, nivel educacional, estado conyugal, lugar de residencia y otras variables como potencialidades productivas, convivencia familiar y sus características, condiciones de vida de los ancianos sin amparo filial, formas de violencia hacia el adulto mayor, utilización del tiempo libre, recreación, vida cotidiana de los institucionalizados y todo lo inherente al concepto social de las personas mayores.

Diseño metodológico

Muestra y metodología

La investigación se realizó a 78 personas, 34 mujeres y 44 hombres comprendidas entre 60 y 82 años de edad pertenecientes al poblado de Torriente municipio de Jagüey Grande.

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los métodos Teóricos, Empíricos y Estadístico matemático

Procedimientos utilizados:

1. Determinación del modelo de encuesta a aplicar al adulto mayor y especialistas.
2. Determinación del poblado a investigar.
3. Selección de la muestra a investigar.
4. Aplicación de los instrumentos para la captación de la información.
5. Procesamiento de los datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos.

Análisis e interpretación de los resultados

Análisis de la Encuesta diagnóstico.

El grupo de edades de más de 60 años abarcó una muestra de 78 personas; de ellas el 56.4% son del sexo masculino con una edad promedio de 68 años.

Pregunta – 1. La muestra denota que el 51.2% padece de Hipertensión arterial, frecuente en estas edades; el 42.3% padece de enfermedades Respiratorias como el asma; el 37.1% de problemas de Artritis; el 19.2% de Cardiopatías y el 23.0% de problemas Circulatorios.

Pregunta – 2. El 61.53% de la muestra plantea que no realizan actividades de recreación física en su tiempo libre; mientras que a veces la realizan un 38.46%.

Pregunta –3. Las actividades de recreación física, prefieren hacer ambas en determinados momentos, es decir organizadas por profesores o instituciones e individualmente entre personas de la misma edad lo cual representa el 38.46%; mientras que el resto no plantea la opción de realizarla.

Pregunta – 4. Las actividades de recreación física, prefieren realizarlas en un 44,87% con personas de la misma edad; en un 28.20% en lugares apropiados y con privacidad y 26.92% la realizaría en sitios que eviten las burlas de otras personas.

Pregunta – 5. En el tiempo libre los encuestados manifiestan que se le dificulta realizar las actividades de recreación física en forma sistemática, pero si le gustase practicar en forma metódica el Softbol 57,69%, la Gimnasia aerobia el 29,49 % y la Gimnasia básica el 12,82%.

Pregunta – 6. Las actividades de recreación física practicadas de diversas formas las de mayor preferencia en el tiempo libre son Pesca Deportiva de Orilla, Caza Deportiva y Ajedrez.

Pregunta – 7. En la realización de las actividades de recreación física relacionadas con la naturaleza presentan sus mayores preferencias por el Campismo, Excursionismo y Cabuyería.

Pregunta – 8. Las actividades de recreación física de mayor preferencia que les gusta practicar son el Softbol, Juegos Recreativos, Juegos Tradicionales y Caza Deportiva.

Pregunta – 9. Entre los Juegos de Mesa los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre y son de la preferencia de los encuestados tenemos la Dama, el Dominó Cubilete y la Baraja.

Pregunta – 10. Las actividades de recreación física de la preferencia de los encuestados prefieren realizarlas con personas de su zona de residencia en un 38.46%, el 12.82% la realizaría con personas de su Círculo de Abuelos y con un 6.41% la realizaría con otras personas de otros barrios.

Pregunta – 11. El 61.53% prefiere realizar las actividades de recreación física con la guía de un profesor; el 28,20% a veces quisiera tener la guía de un profesor y 10.25% no desea tener la guía del profesor.

Pregunta – 11a. Los encuestados desean realizar estas actividades de recreación física en diferentes lugares como en los Círculos de Abuelos el 61.53% lo manifiesta así, el 29.48% refleja que le gusta ejecutarlas en áreas rústica en las cercanías de la casa, el 19.23% le gusta realizarla con personas de otros Círculos de Abuelos y el 17.94% con otras personas de otros barrios.

Pregunta – 12. El 100% de la muestra reflejan que no participan en programas de recreación física en su zona de residencia; aunque sea de su preferencia.

Pregunta – 13. En la ejecución de las actividades de recreación física en los días de la semana manifiesta que los días de miércoles a viernes manifiesta un rango equitativo de 28.20% a un 30.76%; mientras que los días lunes y martes sucede lo mismo pero con un nivel más bajo de un 19.23% a un 20.51%.

Pregunta – 14. El horario de 7:30 a 9:00PM es el más factible para la realización de las actividades de recreación física, está representado por el 28.20%, seguido por el horario de 5:30 a 7:00PM para un 19.23% y en tercer lugar el horario de 4:20 a 5:30PM para un 14.10%, los demás horarios mantienen una similitud de aceptación entre 10.25% y 8.97%.

Pregunta – 15. Para la práctica de actividades de recreación física, los días sábados y domingos el horario más factible sería el de 2:00 a 4:00PM y de 4:00 a 6:00PM lo que refleja un 21.79% de aceptación en iguales condiciones, le sigue el horario de 12:00 a 2:00PM para un 19.23% y en menor medida con un 5.12% el horario de 10:00AM a 12:00M.

Pregunta – 16. El 100% de los encuestados niega la participación en las competencias de las actividades recreativas físicas de su preferencia.

Conclusiones

Según los referentes teóricos las actividades físico recreativas bajo supervisión de un médico y de un especialista no presentan riesgos para los adultos mayores ya que se basan en métodos científicos que ayudan a mejorar la calidad de vida de éstos. A través del análisis del diagnóstico se puede observar que los adultos mayores del poblado de Torriente municipio Jagüey Grande están apremiados de la realización de actividades físico deportivas. Se conformó el sistema de información y conocimiento de las necesidades de recreación física a partir del procesamiento de las bases de datos del diagnóstico realizado. Se elaboró la proyección estratégica de las actividades de recreación física para el poblado de Torriente teniendo como base el sistema de información y conocimiento. Con la colaboración de un conjunto de especialistas se elaboró la proyección de la alternativa de las actividades de recreación física con su correspondiente misión, visión, objetivos y estrategias.

BIBLIOGRAFIA

Assman, S; Stollberg, R. Principios de sociología marxista – leninista. La Habana. Editorial. Ciencias Sociales. 1989. p. 343.

Báez, Rojas et al. Conjunto de acciones físico – recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad [on-line], 2008 [citado: mayo 20 de 2008] Disponible en: [http:// yahoo.es](http://yahoo.es)

Camerino, et al. 1001 ejercicios y juegos de recreación. (Editora) Paidotribo, Barcelona. 1991

Campos, C. Gestión Deportiva. [on-line], 2000 [citado: junio 11 de 2000] Disponible en: [http:// deportes.com](http://deportes.com).

Carnota, Lauzan. O. Teoría y Práctica de la Dirección Socialista. La Habana. 1987.

De Camino, R. Muller, S. Esquema para la definición de Indicadores. [on-line], 2000 [citado: marzo 11 de 2004] Disponible en: [http://clases. Org](http://clases.Org)

Druker, P.E. The information executives truly need. (Edition) Harvard Business Review. Massachusetts. 1995

Estévez, Culléll M. et al. La investigación científica en la actividad física: su metodología. (Editora) Deportes. La Habana 2006. p. 318.

Galán, Beatriz B. Aspectos jurídicos en el acceso de la mujer rural a la tierra, en Cuba, Honduras, Nicaragua y República Dominicana. Organización de las naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación. [on-line], 1999 [citado: enero 15 de 2006] Disponible en: [http:// Ftp.fao.org](http://Ftp.fao.org).

Hernández, Mendo, A. La Psicología del Deporte en el Ámbito de los Programas de Actividades Físicas Municipal. [on-line], 2000 [citado: agosto 19 de 2008] Disponible en: <http://www.efdeportes.com>

_____ Psicología de la Evaluación de la Actividad Física: El uso de indicadores.[on-line],2000[citado: agosto 19 de 2008] Disponible en: <http://www.efdeportes.com>

Hernández, Mendo, A. y Anguera, M.T. Evaluación de la temporalidad de los programas de la actividad física. Séptimo congreso de Actividad Física y el Deporte. La Habana.1999.

INDER. Sistema de Ciencias e Innovación Tecnológica (SCTT). (Editora) Deportes. Ciudad de la Habana. 1998. p.73.

_____ XI Seminario de directores Municipales y Provinciales de Deportes. Orientaciones y Herramientas para el proceso de implementación del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica y la Dirección por objetivos. (Editora) Deportes. 1999. p. 78.

_____ XII Seminario Nacional a Directores Provinciales y Municipales de Deportes. Ciudad de la Habana. (Editora) Deportes. Ciudad de la Habana 200. p.128.

Javier Mejía, F. Modelo de Gestión Tecnológica para Empresas de Manufactura y Servicio, Programa de Gestión Tecnológica, Universidad de los Andes. Bogotá. Colombia.1997.

López, M. Estudio de la aplicación de las funciones de dirección en el sectorial de deportes del municipio Melena del Sur en la etapa 1990 – 1995. Trabajo Diploma en opción al título licenciado en Cultura Física. La Habana. 1996. p.34.

Munné, F. Psico-Sociología del tiempo libre. (Editora) Trillas. México. 1980.

Papis, O. (1999) El Deporte y la Recreación del Siglo XXI. [on-line], 2000 [citado: marzo9 de 2007] Disponible en: <http://educación física y deportes.com>

Pérez, Sánchez, A. Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos.(Editora). Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. México 1997. p.180.

Portuondo, A.L. Dirección por objetivos y dirección por estrategia, la experiencia cubana. Compendio de Artículos. (Editora) Centro Coordinador de estudios de dirección. Ciudad de la Habana. 1998. p.196.

Rabanaque, Mallen, Gloria. Mujer Rural y Calidad de vida. [on-line], 2000 [citado: febrero 19 de 2007] Disponible en: <http://www.org/mujeresred/rural-ruralia-salud>.

Vera, C. Plan de acción UN-HABITAT–IAKS. (Organización Internacional de Arquitectura Deportiva y Recreativa) Instalaciones Deportivas, Recreativa y Asentamientos Humanos. 2005

Waichman, P.A. Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 1993. p.8.

Zamora, R. y M. García. Sociología del tiempo libre y consumo de la población. (Editora) Ciencias Sociales, La Habana. 1988.

