

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS –RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DEL CONSEJO POPULAR OESTE DEL MUNICIPIO COLÓN.

MsC. Yarima Laffita Paulino¹, MsC. Dinorah Reyes Bueno²

*1. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

*2. IPU Leonel Fraguela., Carretera central, km 188, Colón,
Matanzas, Cuba.*

Resumen

Las actividades físicas -recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor son de gran importancia porque les permiten incrementar la satisfacción recreativa de este grupo etáreo, además de elevar su calidad de vida, manteniendo un equilibrio mente y cuerpo sano haciéndole su existencia más agradable. Sin embargo en la actualidad son insuficientes este tipo de actividades, ni se cuenta con un manual que contemplen dichas actividades. Por ello la autora se ha propuesto elaborar un conjunto de actividades físicas -recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón. En este sentido en la metodología empleada se utiliza la encuesta, la entrevista, análisis de documentos, el criterio de especialistas. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos actividades que contemplan los gustos y preferencias vinculados a acciones cotidianas favoreciendo al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. Lo que constituye un valioso aporte tanto teórico como práctico de referencia científica para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Palabras claves: adulto mayor, actividades físicas recreativas, tiempo libre.

Introducción.

En el mundo en que vivimos actualmente, constituyen importantes preocupaciones para el hombre, los problemas relacionados con la duración de su vida. Son realmente asombrosos los avances de la humanidad en ese sentido, pero el envejecimiento es inevitable y de lo que se trata es de prepararse para enfrentar esa etapa de nuestras vidas. Reflejo de lo anterior es que, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 1999 “Año Internacional de las Personas de Edad”, lanzando el primero de enero de ese año el lema “Una Sociedad para todas las edades”; en esa ocasión se hizo hincapié en el alcance de la “Revolución en la Longevidad”. Desde las civilizaciones antiguas, la ancianidad era contemplada como un tiempo infeliz, cuatro eran las razones. Primero, porque nos aparta del trabajo activo, segundo, porque debilita el cuerpo, tercero, porque nos priva prácticamente de todos los placeres físicos y cuarto, porque no se está lejos de la muerte. Hay pocos encantos o excitaciones asociados al hecho de envejecer. El concepto más conocido es el de incapacidad física, mental y el conflicto para mantener la independencia y la confianza en sí mismo hasta el final.

La aspiración de una larga vida no puede ser censurable. ¿Quién no quisiera tener la oportunidad de ver a sus nietos, bisnietos y poder conocer el mundo del futuro? Es algo muy natural y por ello las ciencias investigan constantemente para prolongar la vida y asegurar una vejez más saludable y activa.

En la actualidad son múltiples los esfuerzos que realiza el país para la atención del adulto mayor una muestra de ellos son los programas que se ofertan en particular la dirección del Instituto Nacional de Deportes y Recreación INDER a través de sus profesores y especialistas, por todos es conocido que las actividades físicas y deportivas constituyen una de las armas más eficaces de lucha contra el envejecimiento, pues no solo retrasa los procesos biológicos, sino que determina una relajación psíquica. Si pensamos así

podremos encontrar la respuestas adecuada en la práctica sistemática de la actividad física, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbre alimenticia, todo ello constituiría a que esa tercera edad, representara en todos una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En el año el 1984, se introducen en Cuba los Círculos de Abuelos, definidos como: “*agrupación comunitaria de adultos mayores que se reúnen para realizar actividades físicas, recreativas, sociales entre otras, convocados por el médico y la enfermera de la familia y apoyados por otros factores*”. (Baster, 2007) La sana y activa participación del tiempo libre de la población a través de la programación y realización sistemática de actividades físicas – recreativas constituye una de las directrices fundamentales en el desarrollo del trabajo comunitario, prioridad de nuestra sociedad cubana actual.

Esta problemática, en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o etéreos que conforman la misma, en particular el adulto mayor, que es uno de los grupos que mayor volumen de tiempo libre dispone por sus peculiaridades y en el cual se centra el presente trabajo. Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan que el gran volumen de tiempo libre del que disponen estas personas no resulta ocupado y aprovechado de la mejor forma en función de la satisfacción de las necesidades recreativas y la salud existiendo insuficiencias en la realización de programaciones recreativas , las cuales carecen en su mayoría de variedad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades, por lo que aún son insuficientes las actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste, lo que constituye *la situación problémica* que orienta la presente investigación. En consecuencia surge la idea de elaborar un conjunto de actividades físicas recreativas que contemplen los gustos y preferencias y la utilización de algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad, vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales orientadas en el programa de educación física con el adulto mayor.

Ante esta situación la autora declara como *problema científico*, ¿cómo contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón? de ahí que el *objeto de estudio* este enmarcado en el proceso de ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Teniendo como *objetivo general* elaborar un conjunto de actividades físicas-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón Por lo que el *campo de acción* son actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. La experiencia como profesora de educación física, el estudio bibliográfico y exploratorio realizado sobre el tema me permite formular como posible solución al problema científico la siguiente *hipótesis* si se elabora un conjunto de actividades físicas- recreativas, que contemplen los gustos y preferencias así como la utilización de algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera

edad, vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales permitirá contribuir a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón.

Objetivos específicos.

1. Valorar los fundamentos teóricos actuales para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.
2. Diagnosticar el trabajo de ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón.
3. Seleccionar las actividades físicas – recreativas que conformaran el material en correspondencia con los gustos y preferencias del adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón.
4. Validar la pertinencia de las actividades física recreativas propuestas.

Desarrollo.

Para la realización de la investigación se seleccionó de una población de 115 abuelos(as) del Consejo Popular Oeste del Municipio Colón, una muestra de 77 abuelos(as) con promedio de edad de 60 años, los cuales se caracterizan por ser alegres, activos, dinámicos y les gusta realizar actividades físicas para mejorar su calidad de vida. Se seleccionaron además 23 profesores de Cultura Física y 6 de Recreación.

Métodos de investigación.

Se utilizan diferentes métodos de investigación científica, entre los teóricos el *analítico - sintético*: Ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio en el análisis de los resultados y en la elaboración de la propuesta. El *inductivo – deductivo* para determinar el problema científico y la diferenciación en las tareas desarrolladas en el proceso investigativo. El *histórico – lógico* para analizar el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo. *Hipotético – deductivo*: Para constatar las inferencias lógico deductivo de la posible solución al problema científico para arribar a conclusiones particulares. De los métodos empíricos se utilizó la *encuesta* la cual se aplicó a 77 personas adulto mayor del consejo popular oeste del municipio Colón para conocer los criterios de los mismos con relación a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre.

Entrevista: Se aplicó a 23 profesores de Cultura Física y 6 profesores de Recreación del municipio de Colón implicados directamente en la organización y

desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.(anexo 2) *Análisis de documentos*: El mismo se utilizó durante la revisión y valoración de los contenidos del programa de recreación y de educación física para el adulto mayor y las actividades fundamentales que se deben desarrollar en estas edades para

su vinculación con las algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad, vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. También se utilizó el *criterio de especialistas* para constatar la pertinencia de la propuesta. Fueron seleccionados por el grado de conocimiento que poseen, 7 especialistas de alto nivel de Cultura Física y Recreación, así como de Salud Pública del municipio de Colón, vinculados durante muchos años al trabajo con el adulto mayor.

Para el procesamiento de los datos en los resultados obtenidos se utilizó el método porcentual. La investigación tributa al programa ramal # 2 que se refiere al deporte y medio ambiente y a las líneas de investigación de la Sede universitaria municipal de cultura física de Colón #5 referida al mejoramiento de la motivación de las clases de educación física, deporte participativo, recreación y la línea de la maestría # 1 en actividad física comunitaria que plantea el estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad - bajo la influencia de los programas de actividades físicas deportivas y recreativas

La valoración realizada por la autora sobre los fundamentos teóricos actuales, y la utilización de actividades físicas recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad en la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. Se puede resumir que en la bibliografía consultada aparece con poca frecuencia lo relacionado con dicho tema. Se sometió a un riguroso estudio diferentes materiales bibliográficos sobre juegos y otras actividades de acciones cotidianas que realiza el adulto mayor vinculadas con el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan en la tercera edad con el objetivo de obtener la información requerida para conformar el material de las actividades físicas recreativas propuestas. Además de la consulta con especialistas de la Cultura Física , la Recreación Física y Salud Pública que aportaron diferentes ideas y variantes para la confección de las mismas.

Fueron analizados y comparados diferentes materiales que contenían juegos y otras actividades teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estas personas para utilizarlas en su recreación que permitieron conformar el material de actividades físicas recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. Así también se revisaron y valoraron los contenidos de las orientaciones metodológicas del programa de recreación física para el adulto mayor y las actividades fundamentales para su vinculación con algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad. Los resultados de la encuesta aplicada a los abuelos arrojaron los resultados que se muestran a continuación. Se les aplicaron a los practicantes de la tercera edad la encuesta ya que la autora para la confección del material necesita tener información acerca del uso de las actividades recreativas en su tiempo libre y su satisfacción en las mismas, dando la siguiente información.

En cuanto a la pregunta # 1 ¿Realizas actividades físicas recreativas en su tiempo libre? De los 77 abuelos encuestados el 100 % respondió que si realizan actividades físicas recreativas en su tiempo libre. En cuanto a la pregunta # 2 Mencione las actividades físicas recreativas que desarrollas en tu tiempo libre. De forma general la mayoría coincidió en que las actividades que realizan son juego de Dominó, visitas a museos, cumpleaños colectivos, excursiones, actos gimnásticos deportivos entre otros. En cuanto a la pregunta # 3 ¿Cuáles son las actividades cotidianas que realizas con más frecuencia durante el día? La mayoría coincidió con las que se reflejan a continuación: Comprar la leche y el pan, hacer los mandados en la bodega, ir al mercado (placita), llevar y recoger los nietos al círculo, entre

otras En cuanto a la pregunta # 4 ¿Se desarrollan en tu comunidad actividades recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que usted realiza?

Lo cual nos arrojó un resultado de que 70 abuelos de los 77 encuestados que representan el 90,91 % manifestaron que no realizan actividades físicas recreativas vinculadas con acciones cotidianas y solo 7 abuelos expresaron que si realizan este tipo de actividades representando el 9,09 %. En cuanto a la pregunta # 5 ¿Le gustaría en su tiempo libre realizar actividades físicas recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que realiza frecuentemente? Lo cual nos arrojó un resultado de que el 100 % de los abuelos encuestados respondieron afirmativamente.

En la entrevista aplicada a los 29 profesores de cultura física y de recreación se pudieron apreciar los siguientes resultados

En cuanto a la pregunta 1

¿Tienes conocimientos sobre las actividades físicas recreativas que realmente les gustaría a los abuelos realizar en su tiempo libre? De los 29 profesores entrevistados solo el 17,2 % respondió que si y el 82,8 % respondió que no tienen conocimientos sobre las actividades físicas recreativas que realmente les gustaría realizar a los abuelos.

En cuanto a la pregunta # 2 ¿Desarrollas con tus abuelos(as) actividades físicas recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que ellos realizan? Nos arroja un resultado que el 100% de los entrevistados no les transmiten a sus abuelos(as) ninguna actividad recreativa vinculada con las acciones cotidianas que realizan. En cuanto a la pregunta # 3 ¿Crees que sea importante para los abuelos(as) la utilización de estas actividades físicas recreativas en la ocupación de su tiempo libre? De los 29 profesores entrevistados el 100 % respondió que si. En cuanto a la pregunta # 4 ¿Cuenta usted con algún material de actividades físicas recreativas vinculadas con acciones cotidianas que realiza el adulto mayor que le permita orientarlo(a) para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre? lo cual nos arrojó un resultado de que el 100 % de ellos no cuentan con ningún material que puedan utilizar, esto nos da a entender que es de suma importancia que los profesores de Cultura Física y Recreación cuenten con herramientas de trabajo que nos ayuden a contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre en nuestros abuelos(as). En cuanto a la pregunta # 5

¿Qué propones para lograr que sus abuelos realicen estas actividades y mejore la ocupación de su tiempo libre?

En base a las respuestas sugeridas por los profesores de Cultura Física y Recreación podemos destacar las siguientes:

Crear juegos sencillos con las tareas que realizan en sus hogares .Que se prepare un material para el personal de Cultura Física y de Recreación que trabaja con los círculos de abuelos. Realizar juegos didácticos y de conocimiento en esta área del adulto mayor. Que preparen a los profesores para impartir estas actividades con orientaciones metodológicas según los juegos.

Luego de ser consultado el material los especialistas hicieron algunas recomendaciones, sobre los aspectos que consideran debe tener el material de actividades físicas recreativas elaborado por la autora de la presente investigación. Por lo tanto proponen incluir: **¿Cuáles son las insuficiencias de las actividades físicas recreativas propuestas?**

1. Faltan algunos objetivos de las actividades recreativas.
2. Faltan propuestas de indicaciones metodológicas.

¿Cuáles son los excesos de las actividades físicas recreativas propuestas? No presenta excesos

¿Cuáles son las limitaciones de las actividades físicas recreativas propuestas?

1. Que incorpore actividades físicas recreativas que abarquen más acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad.
2. Que el abuelo(a) proponga el mismo el juego y sus variantes.

Esas limitaciones de la propuesta de actividades físicas recreativas sometido a criterios de especialistas y que son señalados por estos, constituyen elementos que para la autora resultan sugerencias, que permitieron la modificación de dicho material, hasta quedar definidas las actividades físicas recreativas que a continuación se muestra dentro del cuerpo de la tesis. Del total de las 2 sugerencias efectuadas por los especialistas se aceptan y se modifican las dos. Destacar algunos comentarios positivos por parte de los especialistas sobre las actividades físicas recreativas.

1. Motiva a los abuelos para la práctica en su tiempo libre además de prepararlos físicamente.
2. Se tiene en cuenta las características de la tercera edad, vinculando las actividades con las capacidades condicionales y coordinativas que deben trabajar para su mantenimiento. Respeto al programa y orientaciones metodológicas vigentes, la profundidad, imaginación y creatividad con que se realizó el trabajo.

Para demostrar la pertinencia de las actividades físicas recreativas propuestas, se tomaron los datos obtenidos del criterio de los especialistas teniendo presente el grado del conocimiento, fueron analizados y a continuación se expresan sus resultados.

En cuanto a la objetividad los especialistas señalaron en un 28,6 % un nivel muy adecuado y en un 71,4 % en un nivel adecuado. Lo cual refleja que la objetividad está considerada en un nivel de aceptación predominantemente adecuado.

La accesibilidad fue catalogada en un nivel adecuado para un 85,7 % y en un 14,3 % en un nivel muy adecuado. Podemos decir que al igual que la objetividad se valida la misma en un nivel adecuado mayoritariamente. En cuanto a la posibilidad de aplicación práctica, último criterio considerado, podemos señalar que la mayoría de los especialistas que representan el 85,7 % opinaron que tienen un nivel muy adecuado, mientras que el 14,3 % lo valora adecuado. Este criterio está considerado en un nivel de aceptación predominantemente muy adecuado. Por

tanto, al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje del 71,4 % en un nivel adecuado, y tanto el segundo como el tercero tienen porcentajes del 85,7 % en un nivel adecuado y muy adecuado respectivamente, por tanto las actividades físicas recreativas propuestas son consideradas pertinentes por parte de los especialistas competentes.

Después de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedó estructurada las actividades físicas recreativas. En total el material posee 12 actividades vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan en la tercera edad, para la ocupación del tiempo libre. En la estructura del material se contemplan indicaciones metodológicas que garantizan la utilización de las actividades físicas recreativas de forma adecuada.

Indicaciones metodológicas

Las actividades físicas recreativas se escogerán según las capacidades coordinativas y condicionales que sean objetivo del profesor para trabajar en la ocupación del tiempo libre, siempre y cuando se realicen primero las actividades más sencillas y a continuación las de mayor complejidad.

- El profesor seleccionará y preparará los medios de enseñanza necesarios con antelación a la actividad, y velará porque estos se encuentren en buenas condiciones para garantizar la seguridad de los abuelos (as).
- La incorporación de los abuelos (as) debe ser paulatina y voluntaria, no se debe imponer a los abuelos la realización de las actividades. Para ello, el profesor utilizará una motivación sugerente y cercana a los mismos
- El profesor debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo de los abuelos(as), aunque no sea óptimo el cumplimiento de los objetivos.
- Los abuelos (as) pueden realizar variantes a los juegos creados ya sea dentro de la actividad al realizar otra repetición o para utilizarlo en otra frecuencia de la actividad.
- El profesor debe darles dinamismo de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que ejercitan.
- El profesor debe darles una breve explicación de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

1. Los mandados de mi bodega.

Objetivos: Trabajar para mejorar la fuerza de brazos.

Reglas: Los abuelos no deben caminar rápido hasta escuchar la frase “todos a jugar”.

Variante: El profesor puede decir “todos” para que los abuelos regresen a la salida, y puede decir la vocal “A” para que se detengan.

Desarrollo: El profesor dará la señal, los abuelos se desplazaran en marcha lenta hacia la otra línea, al decir la frase “todos a jugar”, caminarán lo más rápido que puedan hasta la línea final.

2. ¡Llegó el pan!

Objetivos: Trabajar para mejorar el equilibrio dinámico.

Materiales: Dos platos desechables, Tizas y Dos panes pequeños.

Organización: Se conforman dos equipos en hileras se les entrega a los primeros de cada equipo un plato con un pan dentro, se lo colocan en la cabeza, en línea a cada equipo se ubica una banderita.

Reglas: De caerse el plato, se detienen en el mismo lugar se lo colocan y continúan el juego.

Variante: Se pueden utilizar dos panes colocados en cada mano con los brazos laterales extendidos.

Desarrollo: Los primeros abuelos de cada equipo saldrán con el plato en la cabeza y los brazos laterales extendidos caminaran por encima de la línea sin salirse y tratando que no se caiga el plato le dan la vuelta a la banderita regresan y lo entregan al próximo integrante que realizara la misma operación hasta que todos los integrantes realicen la actividad.

3. Todos a jugar.

Objetivos: Trabajar para mejorar la rapidez, la fuerza de piernas y la capacidad de reacción.

Materiales: Silbato y tizas.

Organización: Se colocan los abuelos en filas detrás de la línea que será la salida. A unos 7u8 m de esta se traza otra línea la cual será la meta donde se coloca el profesor con un silbato.

Reglas: Los abuelos no deben caminar rápido hasta escuchar la frase “todos a jugar”.

Variante: El profesor puede decir “todos” para que los abuelos regresen a la salida, y puede decir la vocal “A” para que se detengan.

Desarrollo: El profesor dará la señal, los abuelos se desplazaran en marcha lenta hacia la otra línea, al decir la frase “todos a jugar”, caminarán lo mas rápido que puedan hasta la línea final.

4. Encuentra tu sitio.

Objetivos: Trabajar para mejorar la rapidez de reacción y orientación espacial.

Materiales: Sillas y tizas.

Organización: Se colocaran las sillas frente a frente detrás de una línea separadas a 4m de esta. Los abuelos estarán sentados.

Reglas: Al ir a encontrar su sitio, los abuelos no deben tocarse unos con otros.

Variante: En lugar de sentados en sillas, pueden estar de pie, de espalda, entre otras.

Desarrollo: El profesor dirá la frase “Encuentra tu sitio”, los abuelos caminaran rápido para cambiar sus puestos (Ganará el equipo que llegue primero, aunque todos serán ganadores)

5. Lanza fuerte y ganarás.

Objetivos: Mejorar la fuerza de brazos y la rapidez de traslación.

Materiales: Pelotas de trapo, Cartulinas formando diferentes figuras montadas en una base (conejos, flores, barco, entre otros.), tizas.

Organización: Se conformarán dos equipos que se ubican en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia de ellos a 6u7 m se colocará la base con la figura que tendrá a su vez delante de ella a 2m un círculo con una pelota uno para cada equipo colocándose un abuelo detrás el cual será el encargado de recoger las pelotas y colocarlas dentro del círculo.

Reglas: Ganará el equipo que más puntos anote.

Variante: En lugar de bases con figuras, se pueden utilizar aros pequeños confeccionados con pedazos de manguera para que logren entrar la pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor salen los primeros abuelos de cada hilera, recogen la pelota del suelo y ejecutan el lanzamiento, regresan lo mas rápido que puedan, le toca la mano al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos.

6. El puente variado.

Objetivos: Trabajar para mejorar la fuerza de brazos, piernas y rapidez de traslación.

Materiales: Jaba o bolsa con un peso de no más de 3kg.

Organización: Se formarán dos equipos en hileras, los primeros de cada equipo con la jaba o bolsa en la mano, las piernas estarán separadas formando un puente.

Reglas: De caerse la jaba o bolsa, deben recogerla rápidamente y continuar el juego.

Variante: En lugar de pasar la jaba o bolsa por entre las piernas, pueden pasarla por el lado derecho e izquierdo o por arriba.

Desarrollo: Los primeros de cada equipo pasaran la jaba o bolsa por entre las piernas de mano en mano, cuando esta llega al final, el último abuelo camina lo más rápido que pueda, se coloca delante y repite la operación y así sucesivamente hasta que todos realicen la actividad.

7. Los productos del agro.

Objetivos: Trabajar para mejorar la rapidez de traslación y la fuerza de brazos.

Materiales: Jaba, productos del agro.

Organización: Se forman dos equipos en hileras, frente a ellos a 7u8m se coloca una silla o mesa con productos del agro.

Regla: Deben recogerlos todos y si se caen deben parar y recogerlo.

Variante: Pueden dividir el equipo y colocarse uno frente al otro y salir los primeros con la jaba ya con los productos del agro.

Desarrollo: Salen los primeros de cada equipo, recogen los productos del agro que se encuentran en la mesa, regresan le entregan la jaba al otro integrante y así sucesivamente hasta que todos realicen la actividad.

8. La lengua cambiante.

Objetivos: Desarrollar la agilidad mental y la coordinación óculo manual.

Materiales: Balón u objeto similar, sillas.

Organización: Se colocan todos los abuelos sentados en las sillas alrededor de un círculo y se ubica uno en el centro.

Reglas: Hay que cambiar de silla, quien no lo haga sale del juego. El abuelo que no responda de inmediato o no ocupe una silla pasará al centro para continuar el juego.

Variante: Puede realizarse el juego desde la posición de parados.

Desarrollo: Un abuelo se coloca en el centro del círculo y lanza la pelota a otro y dice una palabra relacionada con la música o el deporte, ejemplo: Deporte: Se menciona la palabra béisbol y quien recibe el balón puede referirse a una jugada, equipo preferido, imitación de un movimiento, figura destacada, entre otros. Música: Se menciona un género por ejemplo la palabra Danzón y quien recibe el balón puede hacer referencia al creador, tararear la letra, bailar, entre otros.

El abuelo que esta en el centro dice la frase “Lengua cambiante”, y todos deben cambiar de puesto y a su vez el tratará de recuperar una silla de sus compañeros.

9. La ropa de la familia.

Objetivos: Desarrollar la agilidad mental y trabajar para el mantenimiento de la capacidad física flexibilidad (El mantener esta capacidad física no solo mejora su calidad de vida sino también prolonga su independencia en gestos cotidianos como peinarse, afeitarse, vestirse, entre otros).

Materiales: Hojas o cartón, cordel o alambre fino, palitos de tendedera.

Organización: El profesor prepara previamente en las hojas o cartón los temas que desea tratar por ejemplo: Enfermedades propias del adulto mayor como hipertensión arterial. Cada hoja o cartón será una pieza de ropa y tendrán escritas palabras relacionadas con la enfermedad y se debe preparar alguna ropa sucia la cual serán aquellas cuestiones que no se relacionen con la temática que se va a tratar.

Reglas: El abuelo que coloque alguna ropa sucia, sale del juego.

Variante: Los temas pueden ser de Cultura, Deporte, La familia, entre otros.

Desarrollo: El profesor cuelga en la tendedera una pieza la cual se encuentra a una altura según las posibilidades de los abuelos, estos buscan entre sus hojas cuales son las que guardan relación con la que colocó el profesor y la sitúan al lado, cuando todos hayan participado se debate colectivamente si las ropas colocadas son correctas o no.

10. Deje aquí su carga pesada y recoja alegría.

Objetivos: Elevar el estado de ánimo así como trabajar para mantener el equilibrio dinámico.

Materiales: Tarjetas, Carteles alegóricos, Bolsa, Una mesa, Lápices, entre otros.

Organización: Antes de entrar al local, el profesor le dará a cada abuelo una tarjeta en blanco en la cual escribirá la actividad que le resulte más incomoda realizar durante el día, la cual será su carga pesada ejemplo: Hacer mandados, Escoger arroz, Fregar, entre otros.

Reglas: Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad aunque al final todo serán ganadores.

Variante: El mensaje que genere alegría, está relacionado con frases bonitas, Poesía, entre otros.

Desarrollo: Se forman dos equipos con igual número de integrantes, cada abuelo se colocará la tarjeta encima de la cabeza y con los brazos laterales extendidos, detrás de una línea de salida, a la señal del profesor, caminará en línea recta hasta llegar a la bolsa colocada en la mesa que se ubicará aproximadamente a una distancia de 7m, al llegar se desprende de su tarjeta que representa su carga pesada colocándola en la bolsa y recogerá un mensaje que genere alegría que estarán ubicados al lado de la bolsa, que dicen por ejemplo: __ Lo que brilla con luz propia nadie lo puede apagar. __ El éxito comienza con la

voluntad del hombre. __ Soy feliz cuando tu sonrisa me bendice las mañanas. Regresará rápidamente y saldrá el próximo integrante, al finalizar el juego realizan un debate de lo que escribió cada uno y dan lectura al mensaje que les reportara alegría. Posteriormente se les preguntará ¿Cómo se han sentido? Se escuchan los criterios de forma general y culmina la actividad con algunas técnicas de relajación oriental (Tai Chi, Yoga, Entre otras).

11. Gotas de reflexión.

Objetivos: Animar, vigorizar, aliviar estados afectivos y tensiones.

Materiales: Caja, Tirillas de papel.

Organización: Sentados todos los abuelos y el profesor al centro o a un lado.

Reglas: El abuelo que no sepa realizar el comentario del mensaje, se queda en su puesto para escuchar, pero no forma parte del juego, ganará el abuelo que mejor se exprese.

Variante: Se puede pedir a los participantes que sugieran otras góticas anti estrés. Esta técnica se realiza circunstancialmente en dependencia del clima detectado entre los abuelos.

Desarrollo: El profesor plantea que el tiene gotas anti estrés que ayudan a aliviar la situación del grupo, inmediatamente muestra una cajita que contiene unas tirillas con consejos o recomendaciones. Cada participante toma una tirilla, lee el consejo o recomendación, medita y comenta el mensaje.

12. El dominó nutritivo.

Objetivos: Incrementar la rapidez de reacción, elevar el estado de ánimo.

Materiales: Tarjetas de 20 por 10cm, preparadas como fichas de dominó y un dado.

Organización: Se forman equipos de cuatro miembros y a cada uno se les entrega de 4 a 5 fichas.

Reglas: Para pensar que ficha poner, tienen 10 seg. , si no lleva o se le pasa el tiempo, se le entregará una nueva ficha.

Variante: Puede elaborarse un dominó casero, en una parte de la ficha puede tener el título de una canción y en la otra la letra de la canción o el nombre del compositor, entre otras.

Desarrollo: Después de repartir las fichas, iniciará el juego con un doble el equipo que con el dado obtenga el mayor número, el próximo equipo tendría que colocar una ficha que posea en una de sus partes la fruta, ensalada, vianda, entre otras que corresponda.

Conclusiones.

Se confirma la hipótesis de esta investigación por cuanto un conjunto de actividades físicas recreativas vinculadas con acciones cotidianas que realiza el adulto mayor, vinculadas al mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan en la

tercera edad, permitirá contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. En la valoración realizada por la autora de la bibliografía sobre los fundamentos teóricos actuales sobre la utilización de actividades físicas recreativas vinculados con las acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor, se puede resumir que aparece con muy poca frecuencia estudios sobre el vínculo de esta temática y el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales en la recreación del adulto mayor. Las encuestas realizadas a los abuelos(as) y la entrevista a los profesores de Cultura Física demostraron la necesidad de elaborar un material de actividades físicas recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. El criterio señalado por los especialistas apuntó la pertinencia del material de actividades físicas recreativas propuesto.

Bibliografía

BASTER, MORO JC. Glosarios de términos y definiciones de Gerontología y geriatría. La Habana (2007).

BELART A, FERRER M. El ciclo de la vida. Una visión sistemática de la familia. Editorial Centro Reflexión y Diálogo. (Cuba). 2005.

CEBALLOS, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. UNAH. La Habana. Consultado: 21/08/2010. Disponible en: <http://www.monografias.com>

Centro de Estudios de Población y Desarrollo Cuba: Decrecimiento y Envejecimiento Poblacional Situación 2008 y nueva Proyección para el Período 2010-2030. La Habana, Mayo del 2009. Consultado: 23/8/2009. Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>

COLECTIVO DE AUTORES. (2005)"Orientaciones Metodológicas del Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud". INDER, Cuba.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA, Editorial Política, La Habana, 1992, página 20. Consultado: 24/06/2010.. Disponible en: <http://www.monografias.com>

DIXIE E, HORMILLA H. Bajo el peso de las canas. Artículo publicado en Revista Bohemia. La habana, 2009 P28-31

DOBLER, E. Los juegos menores. Editorial. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, Cuba, 1980.

ESTHER BATLEX PÉREZ. El Trabajo Comunitario reto presente. 1992

GALVÁN RODRÍGUEZ I, GONZÁLEZ TROYA JJ. Contenido sociológico de los círculos de abuelos. Revista digital – Buenos Aires – Año 2008 - N° 58.2003

MARTÍNEZ ALMANSA L, MENÉNDEZ JIMÉNEZ J. Las personas de edad en Cuba. Principales tendencias demográficas y morbimortalidad. RESUMED 1999; 12(2):P77-90

- MOREIRA. R... La Recreación. Número 286. Editorial:Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba. 1997
- Ordóñez, C. (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. La Habana. Consultado: 6/1/2008. Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>
- OSABA J. A Génesis, evolución y Desarrollo hasta la Inglaterra del XIX. Editorial: Deportes. Ciudad de La Habana, Cuba, 2004
- PALLONI A, GUIDO P, PELÁEZ M. Demographic and health conditions of ageing in Latin America and the Caribbean. int. J Epidemiol.; 31:762–71. 2002
- PALMA, J(s/f). Manual de procedimiento. Consultado: 20/1/2008. Disponible en: <http://www.google.com>
- PERERA, R. La motricidad y los efectos del envejecimiento en la Tercera edad, Tesis en opción al título de doctor en Ciencias. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Matanzas (Cuba). 2000
- PÉREZ A. Y COLABORADORES. Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos. Ciudad de México. Año 1997
- PÉREZ, E. Historia de la Pedagogía en Cuba. La Habana, Cuba. 1941.
- PRIETO O, VEGA GARCÍA E. Atención al anciano en Cuba. Desarrollo y perspectivas La Habana, Cuba, 1996