

# ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DEL CONSEJO POPULAR CALIMETE.

**MSc. Leydiana Duquezne Amaro <sup>1</sup>, MSc. Raiza de los Angeles García <sup>2</sup>, Tania Llanes Rosa <sup>3</sup>, MSc. Maydolis Alonso<sup>4</sup>, Lic. Aida Caridad Galiz Zequeira <sup>5</sup>**

*1. Filial Universitaria Municipal “César Modesto Rodríguez Alayón “, Calimete, Matanzas, Cuba.*

*2 Filial Universitaria Municipal “César Modesto Rodríguez Alayón “, Calimete, Matanzas, Cuba.*

*2. Filial Universitaria Municipal “César Modesto Rodríguez Alayón “, Calimete, Matanzas, Cuba.*

*3. Filial Universitaria Municipal “César Modesto Rodríguez Alayón “, Calimete, Matanzas, Cuba.*

*4. Filial Universitaria Municipal “César Modesto Rodríguez Alayón “, Calimete, Matanzas, Cuba.*

*5.*

## **Resumen**

Este trabajo se realizó en el consejo popular Calimete del propio municipio Calimete con el objetivo de diseñar actividades físico- recreativas basado en los intereses, gustos y preferencias del adulto mayor para ocupar su tiempo libre puesto que en él no se planifican actividades físico- recreativas para utilizar el tiempo libre del adulto mayor durante la etapa veraniega, cuando el resto de la población(niños y jóvenes) se encuentra inmersa en la realización de múltiples actividades recreativas, trabajamos con una muestra de 88 adultos mayores de 60 a 75 años de edad, utilizandose métodos teóricos y empíricos para la investigación. La investigación realizada aporta actividades específicas lo que constituye un valioso aporte a tener en cuenta en el proceso de atención integral al adulto mayor.

*Palabras claves: Adulto mayor, Calidad de vida, Tiempo Libre*

---

## **Desarrollo**

Conocer la tercera edad permite un mejor espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social. Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es la soledad a la que son sometidos muchas personas mayores, al ser excluidas inexorablemente de gran cantidad de actividades físicas cuando en sí estas les posibilitaría a los abuelos crear un vínculo afectivo con los demás.

Desde el momento que una persona envejece y comienza a formar parte del grupo de jubilados, se le desvincula del nexo de unión social que tenía hasta el momento, por tanto corresponde al profesor de la cultura física y de recreación buscar y crear vínculos que los

ayude a integrarse a las actividades, sin olvidar que este tipo de individuo posee mucho tiempo libre por lo cual se le debe dar una buena utilidad a este tiempo. Es la labor del profesor de cultura física demostrar a los abuelos que la edad no establece fronteras al modo de vivir, pues la práctica del ejercicio físico no tiene edad límite es el tipo de ejercicio que se realiza, por eso es necesario realizar actividades debidamente planificadas para esta edad, organizamos un grupo de actividades recreativas de carácter físico y sociales que se puedan realizar en los diferentes consejos populares que les permitirán mantener su cuerpo sano y un espíritu siempre alegre, capaz de vivir en armonía y equilibrio.

Es importante que los profesores de recreación y en general los profesionales de la cultura física posean los conocimientos necesarios para trabajar con estas personas, así como tener un conjunto de actividades gráficamente planificadas, las cuales deberán estar encaminadas a mejorar la agilidad y otras habilidades que se van degenerando con la vejez, se buscará que todos los abuelos participen en ellas como realizadores y no como simples espectadores, exigiéndole que trabajen con la intensidad y ritmo que les sea más cómodo.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de estas personas se encuentran jubiladas, con esto queremos decir que poseen mayor tiempo libre que otros individuos y es necesario saber ocuparle esta tiempo con actividades formativas gratificantes física y psicológicamente, las actividades planificadas deberán de ayudar a que los abuelos se sientan útiles y activos; además serán un punto de referencia social, pues deben suponer un vinculo de unión entre todos.

La recreación física con sus múltiples actividades en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando un equilibrio en el uso

educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población fundamentalmente en los ancianos.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de brindar un grupo de ofertas de entretenimiento que se organizan en la comunidad mediante actividades recreativas y demostrar que no se les da el tratamiento por parte de las diferentes instituciones que se dedican al trabajo comunitario, como un medio de entretenimiento y aprovechamiento del tiempo libre y de esta forma darle cumplimiento a uno de los principales objetivos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER dirigida a cada uno de los territorios de nuestro país que se refiere a aumentar los niveles de participación, perfeccionando y diversificando las actividades recreativas físicas para todos los sectores poblacionales, priorizando los fines de semanas, días festivos, semanas de receso docente y etapa vacacional de verano, con un uso creativo y formativo del tiempo libre, de las instalaciones, áreas y demás recursos humanos y materiales disponibles, así como incrementarlos y mejorarlos a fin de satisfacer, cada vez más eficientemente las necesidades individuales y sociales de recreación física, como servicio que contribuye a la elevación de la calidad de vida de la población.

Por la importancia que tiene hoy en día la recreación al ocupar un lugar medular en el desarrollo de una sociedad y en estos momentos de profundos cambios y transformaciones aplicando el concepto de revolución dado por nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz y de realizar actividades que satisfagan las necesidades, gustos, preferencias y ocupar de forma sana el tiempo libre de la población y por lo humano de esta labor (la atención al adulto mayor) es que nos propusimos estudiar la siguiente:

### **SITUACIÓN PROBLÉMICA:**

En el consejo popular Calimete no se planifican actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre del adulto mayor, cuando el resto de la población se encuentra inmersa en la realización de múltiples actividades recreativas.

**PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo ocupar el tiempo libre del adulto mayor del consejo popular Calimete durante el verano?

**OBJETO DE ESTUDIO:** Proceso de atención integral al adulto mayor.

**OBJETIVO GENERAL**

Proponer un conjunto de actividades físico- recreativas basado en los intereses, gustos y preferencias del adulto mayor para ocupar su tiempo libre.

**CAMPO DE ACCIÓN:** Ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular Calimete.

**HIPÓTESIS**

Con la implementación de un proyecto de actividades físico- recreativas basado en los intereses, gustos y preferencias del adulto mayor, se logrará entonces ocupar el tiempo libre del adulto mayor.

El programa de actividades está conformado y debidamente organizado de manera tal que se le pueda dar cumplimiento.

Es válido destacar la integración del médico y la enfermera, siendo estos eslabones imprescindibles en el equipo multidisciplinario de trabajo que se creó con el fin de ejecutar acciones médicas si fueran necesarias y cumplir la tarea planteada, que ayudará a ocupar el tiempo libre del adulto mayor durante la etapa veraniega. El objetivo fundamental de este

equipo de trabajo, es tratar de insertar a las actividades programadas del verano al adulto mayor para ocupar su tiempo libre.

### **INDICADORES PARA MEDIR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE:**

- Cantidad de participantes
- Nivel de participación
- Grado de satisfacción

**-Cantidad de participantes:** Control de los adultos mayores que participan en las actividades.

Bien: Cuando participa en la actividad el 80% o más de los adultos mayores previstos.

Regular: Cuando participa entre el 79,9 % y el 60 % de los adultos mayores previstos.

Mal: Cuando participa menos del 60 % de los adultos mayores previstos.

#### **-Nivel de participación**

Bien: Cuando el 80% de los abuelos previstos se muestra participante activo en la actividad.

Regular: Cuando el 40% de los abuelos previstos participa como espectador

Mal: Cuando más del 40% de los abuelos participa como espectador.

#### **-Grado de satisfacción**

Bien: Cuando el 80 % o más de los adultos mayores expresan satisfacción con las actividades.

Regular: Cuando entre el 79.9 % y el 60 % expresan estar poco satisfechos con las actividades.

Mal: Cuando menos del 60 % no expresan satisfacción con las actividades.

<b>RESULTADOS Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PRINCIPALES</b>						
Metas que se pretende alcanzar (Impacto esperado)	Responsable/ Entidad	Ejecutores	Actividades Principales	Inicio	Término	Indicadores verificables (¿Cómo se expresa el cumplimiento de las acciones?)
Actividades físicas	Deporte Salud	Profesores de recreación  - Enfermera	- Paseos -Caminatas -Excursiones. -Juegos	Junio	Agosto	<b>Bien</b> – Se mantiene más del 90% de los abuelos en las actividades. Y se incorporan más de 6. <b>Regular</b> - Se mantiene entre el 80 y 89 % de los abuelos en las actividades <b>Mal</b> - Si van menos de 80% de los abuelos a las actividades
Realizar actividades recreativas	- Deporte - Salud	Profesores de recreación  - Enfermera	-Dominó. - Dama. - Parchís. - Ajedrez. - Cartas. -Juegos de participación y animación -Festivales para el adulto mayor	Junio	Agosto	<b>Bien</b> – Se mantiene más del 80% de los abuelos en las actividades. <b>Regular</b> - Se mantiene entre el 70 y 79 % de los abuelos en las actividades. <b>Mal</b> - Si van menos de 70% de los abuelos en las actividades

Realizar actividades culturales	- Deporte - Cultura	Profesor de recreación Promotor cultural	-Visitas a Museos. - Galerías. -Actividades de Bailes. -Canta conmigo, etc	Junio	Agosto	<b>Bien</b> – Se mantiene más del 80% de los abuelos en las actividades. <b>Regular</b> - Se mantiene entre el 70 y 79 % de los abuelos en las actividades.. <b>Mal</b> - Si van menos de 70% de los abuelos en las actividades
---------------------------------	------------------------	---	---	-------	--------	---

## POSIBLES ACTIVIDADES A REALIZAR.

### Actividades táctiles.

1. Competencia de ordenar rompecabezas gigantes.
2. Competencias de mantener globos en el aire con las manos.
3. Confección y pinturas de objetos de papel maché.
4. Dominó de textura: Es un dominó clásico cuyas fichas en lugar de puntos, tiene textura (conviene confeccionarlo en un tamaño más grande de lo normal en madera o cartón) cada mitad de la ficha tiene una textura diferente. Ej. Piel y Seda, Lana y papel de Lija grueso, papel de lija y terciopelo, etc. Las reglas serán las mismas que el domino convencional.

### Actividades Olfatorias.

1. Reconocer olores y sustancias contenida en recipientes opacos y numerados, cuya boca estará cubierta con una tela muy porosa, ejemplo, gasa. El profesor mostrará al publico el nombre de la misma previamente a que el abuelo huela la sustancia si es posible se le vendarán los ojos al ejecutante.

2. Nombrar y luego evocar una lista de palabras escuchadas relacionadas con sustancias olorosas como:

-Café	Acetona
-Ajo	Ron
-Laurel	Carne asada
-Kerosene	Mandarina
-Guayaba	Cebolla

**Otros:**

- Clases de danzas populares.
- Bailes de salón.
- Paseos.
- Juegos con material variado.

**Otras actividades recreativas**

**Caminatas:** Se propiciarán caminatas no muy extensas sobre todo a lugares cercanos y de especial significación histórica o de significación por las condiciones de la naturaleza, jardines, paseos, paisajes campestres, arboledas, etc. Se puede incluir paseos en bicicletas para aquellos abuelos que por sus condiciones físicas lo puedan realizar, siempre en horas tempranas de la mañana o al atardecer sin excederse de sus posibilidades reales preferiblemente en lugares llanos y en vías pavimentadas en buen estado y con poco tráfico de vehículos, dirigiéndose siempre a lugares de interés para el abuelo.

**Conferencias:** Las personas adultas muestran interés por el conocimiento de diferentes temas, por eso es muy conveniente motivarlos a disfrutar de conferencias, lecciones, charlas abiertas, o programas” Pregunte sin pena” acerca de Geografía,

Sexualidad, Cultura, Bailes, Música, naturaleza, Deportes, etc. Que propicien el debate participativo.

**Espectáculos:** Se recomienda diseñar un programa de espectáculos dirigidos a este público de la tercera edad donde puedan participar activamente y sentirse motivados a la hora de formar parte de su propia creación. Algunos de estos espectáculos pueden ser” Noche de talentos, Pareja Ideal, Competencias de baile, Festival de Aficionado del Adulto Mayor y muchos otros.

## **EJERCICIOS FÍSICOS- RECREATIVOS**

### **Ejercicio de peso.**

- ❖ Estoy completamente tranquilo.
- ❖ Mi brazo izquierdo es el que se pone pesado, los dos brazos están pesados.
- ❖ Esta sensación de pesadez que invade mis brazos va a apoderarse de mis piernas también. Mis piernas están pesadas.
- ❖ Mi cuerpo esta completamente pesado.

### **Ejercicio de calor.**

- ❖ Estoy completamente tranquilo.
- ❖ Mi brazo derecho esta caliente.
- ❖ Mi brazo izquierdo esta caliente también.
- ❖ Mi cuerpo esta caliente.
- ❖ Mi pierna derecha esta caliente.
- ❖ Mi pierna izquierda esta caliente.

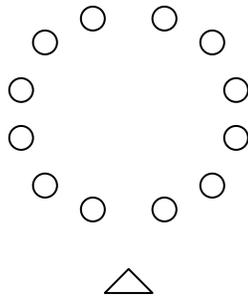
## **PROPUESTA DE JUEGOS.**

**Nombre: El trencito (juego de relajación).**

Objetivo: Disminuir la presión arterial, controlar el pulso y hacer eficaz el compañerismo y la voluntariedad.

Medios: Silbato y 4 banderas.

Organización:



Contenido: Se delimita el terreno con 4 banderas. Los alumnos saldrán uno detrás del otro cogidos por la cintura caminando despacio, al silbato del profesor inspiraran con los brazos hacia arriba y espiraran con los brazos hacia abajo.

Reglas: Se respetarán los límites del terreno. No existirá salida ni meta. El juego se realizara con límite de tiempo. Se detendrá este cuando se cumpla el objetivo.

**Nombre: En círculo una flor.**

Pasarse la flor y crear una expresión. Se trata de añadir una nueva expresión a las anteriores. Cada persona al recibir la flor, debe repetir toda la secuencia y añadir un movimiento nuevo.

**Nombre: La voz.**

Objetivo: Desarrollar el oído.

Medio: Ninguno.

Organización: Un círculo grande y un jugador en el medio.

Desarrollo: El que está en el medio se tapa los ojos y uno del círculo dice su nombre (el del medio) tiene 3 oportunidades para adivinar quien fue, sino lo adivina sigue, al que adivinen entra al medio.

Reglas:

1. El del medio no puede mirar.
2. Los jugadores deben conocerse antes del juego.

**Nombre: Adivina quien falta**

Objetivos: Mejorar la memoria visual, desarrollar la atención, observación y concentración.

Medios: Pequeños objetos (carritos, bloques lógicos, canicas y botones)

Organización: Por parejas parados de frente.

Desarrollo: Se le presenta al compañero un número de objetos situados en el suelo, después de un tiempo de observación el jugador que ha estado observando debe cerrar los ojos y el compañero se guardará un objeto o pieza. Una vez realizado el robo, el jugador que tiene cerrado los ojos los abre y debe adivinar en el menor tiempo posible el objeto que ha sido robado.

Reglas:

1. Se debe mantener los ojos cerrados hasta que se ejecute el robo.
2. En caso de que no se adivine el objeto robado, el otro jugador le ira dando pistas (color del objeto, donde estaba situado etc.)

**Nombre: El telegrama**

Objetivos: mejorar los reflejos, agudeza visual, observación y comunicación.

Medio: Ninguno

Organización: en círculo.

Desarrollo: Parados en círculo y agarrado de la mano, un jugador se queda dentro del círculo. Un participante diciendo mando un telegrama a..... Y dice el nombre del compañero que tiene que recibir el mensaje, aprieta con disimulo la mano de algunos de sus compañeros (El de la derecha o el de su izquierda) que a su vez vuelve a dar un apretón de manos al siguiente y así sucesivamente hasta que llega el mensaje al jugador receptor y dice mensaje recibido y comienza de nuevo el juego.

Regla:

- Si el participante que está dentro del círculo descubre a algún jugador pasando el mensaje este pasa al centro y se le queda.

**Nombre: Recorro el camino**

Objetivos: Memoria visual, percepción táctil plantar, coordinación dinámica general.

Medios: Cuerdas de psicomotricidad.

Organización: Individual.

Desarrollo: Con las cuerdas colocadas en el suelo se forman caminos. Los participantes sin zapatos van recorriendo el camino, con los ojos cerrados, intentando no salirse del mismo.

Una vez hecho el recorrido, se realizan nuevos recorridos.

Regla:

- El participante que se desvíe del camino tendrá que regresar al principio.

**Nombre: No me distraigas**

Objetivos: Concentración, Control emocional, fluidez verbal.

Medio: Ninguno

Organización: Por parejas de pie.

Desarrollo: Todos de pie con su pareja mirándose de frente. A un componente de la pareja se le da una tarea que requiera concentración (Ejemplo: decir el abecedario al revés) y el otro compañero tiene que distraer al primero y hacer que pierda la concentración pero sin tocarle.

Reglas:

1. No se debe tocar al compañero que esta realizando la tarea.
2. Gana de la pareja el que cumpla su objetivo.

**Nombre: Apretón de manos.**

**Tipo de juego:** Sensorial táctil.

**Número de participantes:** Grupo numeroso.

**Material necesario:** Pañuelos.

**Desarrollo del juego:** Los participantes deambulan por el área con los ojos vendados, cuando dos personas se encuentran se dan un apretón de manos e intentar adivinar el nombre del compañero palpando su cara.

Para ello disponen de 3 intentos y deberán distorsionar la voz con idea de no ser identificados, después se juntan y continúan caminando.

**Efectos del juego:** Identificación a través del tacto.

**JUEGOS DE CONTACTO, AFIRMACIÓN, ESTIMA Y CONFIANZA.**

**Nombre:** Mapas espaciales.

**Duración:** 5 min.

**Material necesario:** Cartulina dibujada con mapas espaciales.

**Disposición inicial:** Dispersos por el espacio.

**Desarrollo:** Los participantes deben organizarse para transcribir a la realidad una serie de mapas espaciales realizados en una cartulina que el profesor va mostrando de uno en uno. Ejemplo, un círculo, la letra m, una cruz, etc.

**Nombre:** Punto negro.

**Duración:** 10 min.

**Material necesario:** Ninguno

**Disposición Inicial:** Dispersos por el terreno.

**Desarrollo:** Mientras se desplazan **abuelos y abuelas** por el espacio un jugador elegido al azar selecciona en secreto un punto del espacio, el llamado – punto -- Cuando algún participante pisa el punto escogido, el jugador que lo ha elegido debe lanzar un grito escalofriante para que todas y todos se detengan poniendo cara de miedo y pánico. La operación se repite varias veces hasta que alguien cree conocer cual es el punto negro. Este jugador lo comenta con el grupo y si el grupo acepta, pregunta a quien ha elegido el lugar, si lo acierta este ocupa su papel. En caso contrario debe seguir jugando, pero desplazándose a la pata coja, en cuclillas o gateando, según se haya esquivado una, dos o tres veces.

**Observaciones:** Hace falta elaborar y ensayar estrategias colectivas para resolver este problema espacial. En el supuesto de jugarse en el gimnasio, el punto negro puede encontrarse encima de una colchoneta, de un banco sueco, de una espaldera, etc.

### **JUEGOS PASIVOS.**

Las personas de la tercera edad muestran especial atención por los juegos pasivos, más a tono con sus posibilidades reales, de aquí que su existencia en instalaciones del

Consejo Popular sea de gran importancia. Por supuesto no sólo son ancianos los que disfrutan de sus posibilidades

Entre los juegos pasivos que con más frecuencia se utilizan están los siguientes: damas, dama China, Parchís, Ajedrez, Poker, Dominó y muchos otros juegos de mesa.

### **RECOMENDAMOS.**

Tener en cuenta las posibilidades de estimular a los abuelos que participan activamente en las actividades, brindándole algún tipo de estímulo que le identifique como ganador o que le de posibilidades de sentirse importante dentro de su grupo. Algunos de estos estímulos pueden ser Diplomas, Suvenir, etc. Estos pueden ser entregados en público haciendo notoria la actuación o participación de los abuelos, para ellos se puede emplear el tiempo al final de las propias actividades de recreación.

### **CONCLUSIONES**

Se determinaron los presupuestos teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre del adulto mayor. Se diseñó un conjunto de actividades físico- recreativas basado en los intereses, gustos y preferencias del adulto mayor para ocupar su tiempo libre durante el verano, con un alto grado de aceptación de los participantes.

### **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Abreu, Pedro Pablo, (509, 519, 529, 533). Artículos de animación publicados en el sitio web. [www.region.com.ar](http://www.region.com.ar).
2. Bantula, Jaime. Janot 2001. Juegos motrices cooperativos. Barcelona, Editorial paidotribo.

3. Baur, Robert. Egeler, Robert. 2000. Gimnástica, juegos y deportes. Rio de Janeiro Brasil, Editorial Ao Libro técnico.
4. Cabello, Alfonso. Prieto 1997. Natación para adultos. España, Gymnos. Editorial Deportiva.
5. C. Hanes, Antonio. Lluís Mesalles. 2001. El Animador. Como organizar las actividades de los clientes en un hotel divertido. Buenos Aires. Ediciones del Aguazul SA de CV.
6. CARRIERA JUNCO, A (2007). "Colección de Juegos y algo más". Libro de Consulta para los estudiantes Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física Matanzas, 160p.
7. Fleitas, Isabel. Días y otros. 1996. teoría y práctica general de la gimnasia. México D.F. Ediciones ENPES.
8. Dennis, R.; Williams, W.; Giangreco, M. y Cloninger, Ch. (1994). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. *Siglo Cero*. 155p
9. Dock, J., y col (1997). Exercise and Bone Mineral Density in Mature female athletes. *Med. Sci. Sports. Exerc* 29 : 291-296
10. Evans, W. (1999) exercise training guidelines for the elderly. *Med.Sci.Sports Exerc*.
11. Feigenbaum, M.S., Pollock, M. (1999) Prescription of resistance training for health and disease. *Med.Sci.Sports Exerc*
12. Felce, D. y Perry, J. (1995). *Quality of life: It's Definition and Measurement*. Research in Developmental Disabilities,
13. Fernández Bengoechea. Elena y col. (2005) Español Comunicativo en la Cultura Física. La Habana , Editorial Pueblo y Educación.120p
14. Méndez, Antonio. Jiménez. 2001. Los juegos en el currículo de la Educación Física. Barcelona, 4ta Edición Editorial Paidotribo.

15. Pérez, Aldo. Sánchez y colaboradores. 1997. Recreación y fundamentos teóricos y metodológicos. México DF.
16. Pont, Pilar. Gueis. 2002. Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, España. Editorial paidotribo 5ta Edición.
17. Pont, Pilar. Gueis. 2001. Movimientos creativos con personas mayores. Editorial paidotribo.
18. Risiga, maguli, 2001. talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria para el adulto mayor. Barcelona, México. Editorial paidos mexicanas. Paidos Ibérica.
19. Scarrel, Martha 2000. la actividad física de la era edad. Barcelona. España. Editorial paidotribo
20. Suárez, Eliseo. Abreu, pedro Pablo 2001. la animación turística. Manual teórico-Practico. Editorial Portobelo.
21. Zanoti, Lia 2001. la gimnasia para vencer el cansancio. Barcelona España. Editorial Vecetti.