

**INFLUENCIA DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGIA SU
APLICACIÓN EN LA RECREACIÓN DEL ADULTO MAYOR**

**Lic: Orquídea Ayllón Torriente¹, Lic. Mariela Echevarría Fernández², MsC. Regla
Inés Torriente Baró³**

*1. Combinado Deportivo 26 de Julio, Jovellanos, Matanzas.
Cuba.*

*2. Dirección Municipal de Deporte. Ave 24 No.1110 e/ 11 y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

*3. Dirección Municipal de Deporte. Ave 24No. 1110 e/ 11 y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

Resumen

El presente trabajo responde a una investigación de campo con el objetivo de diseñar actividades recreativas para el adulto mayor a través de la aplicación de la ciencia y la tecnología, siendo este un importante paso de avance en el conocimiento y aplicación de la ciencia y la tecnología que inciden directamente en la sociedad, teniendo un carácter práctico y metodológico, incidiendo en la apropiación de elementos que facilitan el bienestar del hombre, brindando una salida para las potencialidades físicas, mentales o creativas sirviendo de experiencias personales con un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del adulto mayor.

Palabras claves: Ciencia, Tecnología, Cultura, Recreación:

Introducción.

El desarrollo gradual producido en la ciencia y la técnica en los últimos años han exigido un perfeccionamiento continuo de la enseñanza en todas las latitudes del mundo contemporáneo. La presencia de las Tecnologías de la información y de la comunicación ha producido profundos cambios en los medios de enseñanza al incorporar algunos nuevos y cambiar muchos de los métodos y técnicas para la realización de los tradicionales. Estos cambios han influido, además, en la forma de enseñar con los medios, al proporcionar nuevas técnicas que optimizan la formación y ofrecer otros métodos que facilitan el acceso a ésta.

El desarrollo científico y tecnológico es una de los factores más influyentes sobre la sociedad contemporánea. La globalización mundial, polarizadora de la riqueza y el poder, sería impensable sin el avance de las fuerzas productivas que la ciencia y la tecnología han hecho posibles.

La experiencia cubana relacionada en ciencia y tecnología y su vínculo con el desarrollo social ha sido muy poco estudiada. Es, sin embargo, una experiencia interesante, al menos en el contexto de América Latina y el Caribe. Es una experiencia que muestra avances y, desde luego, enormes desafíos. Su exploración puede ser valiosa, sobre todo, porque se despliega desde hipótesis económicas y políticas singulares.

En las últimas décadas se ha producido un incremento del interés por la tecnología y han proliferado también las reflexiones históricas, sociológicas y filosóficas sobre ella, las que toman en cuenta sus fuertes interacciones con la ciencia y con la sociedad.

La importancia de la ciencia y la tecnología aumenta en la medida en la que el mundo se adentra en lo que se ha dado en llamar “la sociedad del conocimiento”, es decir, sociedades en las cuales la importancia del conocimiento crece constantemente por su incorporación a los procesos productivos y de servicios, por su relevancia en el ejercicio de la participación popular en los procesos de gobierno y también para la buena conducción de la vida personal y familiar.

Los estudios de ciencia, tecnología y sociedad constituyen hoy un riguroso campo de trabajo, donde se trata de entender el fenómeno científico tecnológico en el contexto social.

Que es sociedad.

Es un sistema compuesto de muchas partes que llamamos miembros y que son a su vez sistemas inteligentes o sociedades. Como el elemento básico que constituye la sociedad en el sistema inteligente; ellas tienen las propiedades de un sistema inteligente. Sus objetivos sociales, son objetivos que sus miembros tienen en común.

Existe una vinculación entre ciencia, tecnología y sociedad, ya hemos planteado el concepto de sociedad según Núñez Jovel pero debemos expresar el de ciencia y tecnología. Ciencia: se puede analizar como un sistema de conocimientos que modifican nuestra visión del mundo real y enriquece nuestra imaginación y cultura, se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen mayores posibilidades de nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen mayores posibilidades de manipulación de los fenómenos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza.

Ciencia

-Fenómeno social contemporáneo

-Sistema de conocimientos.

-Tipo de actividad humana.

-Institución social.

Ciencia: en su actividad social es actividad, enseñar, difundir, producir, elaborar sugerencias, aplicación institucional.

Tecnología. Sector de la actividad de la sociedad empeñada en la modificación del mundo circundante. Es una práctica social.

Como podemos observar la interrelación entre ciencia, tecnología y sociedad se demuestra desde que el adulto mayor llega al círculo de abuelos y se le toma el pulso (controlar su presión utilizando el esfímetro,) “tecnología” los ejercicios que realizan están basados en conocimientos científicos, para mejorar su salud (calidad de vida) y con la sociedad el adulto mayor es parte integrante de ella. Además la tecnología esta presente en los implementos de fácil acceso que ellos utilizan para la realización de los ejercicios físicos como aros, batones, pelotas, etc. Muchos de estos implementos creados con materiales de desecho debido a la imposibilidad de la compra de los mismos en el exterior por el bloqueo. Solo una sociedad como la nuestra donde se da atención priorizada al adulto mayor y se invierten cuantiosos recursos humanos y materiales puede atenderse adecuadamente a los mismos.

Hoy en día los estudios de Ciencia Tecnología y Sociedad (CTS) constituyen una importante área de trabajo en investigación académica, política pública y educación. En este campo se trata de entender los aspectos sociales del fenómeno científico y tecnológico, tanto en lo que respecta a sus condicionantes sociales como en lo que atañe a sus consecuencias sociales y ambientales.

El deporte, la cultura, la recreación y el descanso están dados a liberar tensiones producidas por el trabajo y las horas de estudios siendo un papel importante en la vida de los hombres, ya que la recreación, ayuda a reponer las energías gastadas en el proceso de producción, tanto físicas como mentales.

El presente trabajo se propone como objetivo:

Analizar cómo aplicar la ciencia y la tecnología a la recreación del adulto mayor

DESARROLLO

A partir de la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), al inicio del triunfo revolucionario, no se hizo esperar la construcción de instalaciones deportivas donde el pueblo tuviera total acceso a la práctica de deportes como una forma de ocupar su tiempo libre, la práctica de diversas actividades ha desarrollado intelectualmente al individuo para quien han sido encaminados todos los esfuerzos y la contribución de la recreación como base fundamental para lograr la formación integral del hombre.

La incorporación de la población a la práctica de la recreación de forma masiva va en aumento, esencialmente a partir de creación de los Círculos del Adulto Mayor en los municipios del país, independientemente que las condiciones de las instalaciones deportivas y la escasez de implementos deportivos han imposibilitado elevar aun más la incorporación del pueblo en general a una práctica sistemática de esta actividad.

A través de la historia, cuando las personas envejecen sufren doble choque: uno con ellas mismas y otro con los que le rodean. Los resultados de investigaciones realizadas han demostrado que si se adopta un estilo de vida positivo y se realizan actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida en la tercera edad.

Las personas de la tercera edad, para garantizar el mejoramiento de su calidad de vida deben entre otros aspectos:

*Tener un sentido de la vida que de motivo o razón para vivir. Proponerse objetivos importantes que muevan a amar, a crear, a querer vivir.

*Mantener una vida activa física, mental y socialmente. Combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad ya que la inmovilidad acentúa el envejecimiento.

*Realizar alguna tarea o trabajo de participación útil. Ocuparse de alguna actividad beneficiosa para los grupos de convivencia que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social.

*Cultivar y mantener buenas relaciones humanas con la gente que les rodea.

*Realizar un programa de ejercicios físicos diariamente o por lo menos tres o cuatro veces por semana.

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico y entonces, a partir de ahí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

Organizaciones sociales como los círculos de abuelos, aunque no cubren aún todas las necesidades, suplen en parte esa carencia de la comunicación familiar, al brindar al sujeto envejecido una participación social acorde a sus posibilidades reales

RECREACIÓN

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *re-crea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa restaurar y refrescar la persona". La recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre"¹. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, por ejemplo, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.

En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una

salida para las potencias físicas, mentales o creativas que es libre, placentera, su propia atracción.

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Se puede observar entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo. La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano.

Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente. La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de éstas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional.

De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

La *recreación social* surge de una necesidad, de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo. El objetivo es que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.

Las definiciones de recreación caen en una de las siguientes tres categorías, a saber:

*Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.

*Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro de ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene una expectativas (espera que suceda algo de esa actividad)

*Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.

Características de la Recreación.

La recreación posee los siguientes atributos o características:

*Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).

*Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, por ejemplo, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

*La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se vive directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

*Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

*Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma, resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo.

*Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.

*Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

*Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.

*La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

*Incluye actividades tanto pasivas como activas

*Puede ser novedosa

Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal

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

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,...), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses.

Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir den mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la

Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación,

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Martínez ,1995). La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitado y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

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

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual:

RAZÓN DE SER DE LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN

- *Crear hábitos de sano esparcimiento.
- *Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- *Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- *Mejorar la productividad.
- *Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- *Imagen empresarial.
- *Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

¿Qué esperan los usuarios de los programas recreativos?

Variedad de actividades.

- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Resultados inmediatos.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos.
- Que le permitan figurar o destacarse
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.
- Que permitan la vinculación de la familia.
- Que le quiten el menor tiempo posible.

¿Qué problemas se presentan para la implementación y ejecución de programas recreativos?

- Bajos presupuestos.
- Escasez de escenarios. Carencia de procesos

- No hay valoración de las actividades recreativas.
- Poco de apoyo de directivas.
- Apatía.

.DISEÑO DEL PROGRAMA.

Es la forma en que el programa propiamente se organiza. Es así la herramienta que nos permite manejar el concepto de planeación del programa recreativo. El diseño es la expresión de las partes constitutivas del programa. Nos indica la forma como se articula todo el plan de ejecución de la propuesta, de manera coherente; donde se definen variables o aspectos tales como justificación, objetivo general, específicos metodología del programa, evaluación y la fundamentación conceptual y/o enfoque del programa. Su estructura se muestra en el siguiente forma

PROGRAMA RECREATIVO:

Diagnóstico

Justificación

Objetivos

Metodología

- ❖ ENFOQUE
- ❖ EJES TEMÁTICOS
- ❖ CONVOCATORIA
- ❖ PLANIMETRÍA
- ❖ ETAPAS O AMBIENTES
- ❖ CRONOGRAMA
- ❖ ORGANIGRAMA

Evaluación

Resultados esperados

DIAGNÓSTICO

Es el análisis de los datos obtenidos en el estudio, en el cual se establecen las necesidades y demandas específicas de la comunidad; se organizan en orden de prioridad e importancia y se definen las posibles áreas de intervención, no sólo teniendo en cuenta los requerimientos de la comunidad, sino las posibilidades de las instituciones que van a participar y a apoyar el proyecto.

Es importante ser objetivos en el diagnóstico ya que, a partir de éste, se definen los objetivos y alternativas de acción que conformarán el proyecto propiamente dicho, por lo que a partir de esta información, se puede pasar a crear el ambiente inter-institucional del programa recreativo. El ambiente inter-institucional representa un modelo integrado para la gestión del proyecto, se presenta en un diagrama donde se establece el objetivo del programa, la población participante, los organizadores y las relaciones directas e indirectas dentro del marco del proyecto a través de quien ejecuta.

JUSTIFICACIÓN

Indica o describe el por qué de la actividad, qué importancia y utilidad tiene para el problema que se busca resolver, de esta manera describe: la necesidad que debe ser satisfecha, el problema que debe ser solucionado, cual es la importancia que el programa

tendrá y por qué? Toma como insumo básico el diagnóstico realizado en términos de las necesidades (promoción de valores, atención a una población en particular, participación, etc.)

METODOLOGIA

Es cómo se va a hacer. En este aspecto se trata de describir el proceso metodológico y operativo en el cual se indican las medidas que se han de tomar para llevar a cabo el proyecto, en cuanto a aspectos administrativos, de gestión y técnicos.

La metodología debe plantearse de una forma ordenada y con un sentido coherente para desarrollar la actividad, las estrategias a cumplir y la manera de participación de las entidades, organizaciones y comunidad involucradas en el proceso del evento.

Se debe definir un enfoque metodológico, de acuerdo con las actividades que se van a desarrollar dentro del programa recreativo. La metodología general que utilizaremos para el desarrollo del programa es:

Establecer ejes temáticos

El programa debe estar construido acorde a la necesidad que busca ser satisfecha. Toda actividad debe constar de un eje temático para su desarrollo y ejecución. Se puede hacer teniendo en cuenta temas como participación comunitaria, integración, valores, tolerancia, respeto a la vida, celebraciones como el día del niño, día de la madre, aniversario del pueblo, fiestas patronales, entre otros. Están definidos por el enfoque del programa y por lo tanto deben quedar plasmados en los objetivos. Los resultados del diagnóstico pueden orientar la definición de los ejes temáticos.

POBLACIÓN: Se describen aquí las características del grupo o grupos a los cuales va dirigido el programa. Se establecen las características sociodemográficas y, en general, las planteadas por las estrategias de trabajo en el sector (Plan Nacional de Recreación). Según el carácter, naturaleza, categoría o tipo de actividad puede cambiar el destinatario. Una actividad puede involucrar, personas de distinto sexo, condición socioeconómica, edad, actividad laboral, nivel cultural o educativo y estratificación profesional, entre otras. Se debe crear un comité que se encargue de difundir y promover el programa por medio de cartas de invitación a las diferentes entidades y organizaciones que puedan prestar asesoría o apoyo al evento y determinar citas directas con estas entidades.

Para la campaña de difusión se deben tener en cuenta opciones tales como: afiches, volantes, comunicados o boletines en periódicos locales, correo directo, folletos, invitaciones impresas y telefónicas, pasacalles, perifoneo y si es posible radio y televisión.

Para preparar un programa de promoción y publicidad se sugiere tener en cuenta:

Elaborar una lista de personas cuya asistencia sea importante, elaborar una campaña de promoción, recopilar y organizar datos de instituciones asistentes y de la comunidad participante. Determinar el estado de las inscripciones. Diseñar invitaciones, folletos y afiches, teniendo en cuenta el tema principal del evento, programa de actividades, fecha de realización, lugar, hora, motivo, quién invita u organiza, entre otros. Invitar a grupos culturales, artísticos, musicales o juveniles que enriquezcan el evento recreativo.

ACTIVIDADES DE CAMPO: Pre deportivas, deportivas, acuáticas, de campo abierto.

ACTIVIDADES DE EXPRESION: Corporales, manuales, orales, musicales.

CULTURA Y ECO-TURISMO: Encuentros artístico-culturales, muestras folclóricas, gastronómicas y artesanales.

CRONOGRAMA - TIEMPOS ESPECÍFICOS DE CADA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD

- 1-Conversación con atletas de alto rendimiento del municipio
- 2-Intercambio con los especialistas de la Sala de Rehabilitación

OBJETIVOS

Exponer las experiencias de los atletas de alto rendimiento en el uso de equipos de alta tecnología en el campo del deporte
Explicar el uso de los diferentes equipos para el tratamiento de diferentes patologías.

TIEMPO GENERAL: 90 min

EVALUACIÓN: Se evaluará de B, M y R

*Para ambas actividades se hará una competencia entre los adultos mayores a partir de utilizar los equipos de la Sala de Rehabilitación fundamentalmente la bicicleta ergométrica

CONCLUSIONES

La recreación es una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna, es una actividad que relaja a los seres humanos y que debe ser satisfecha, por lo que dicho problema debe ser solucionado mediante la aplicación de la tecnología en las actividades físico-recreativas que se pueden aplicar en el adulto mayor en función de satisfacer las necesidades recreativas y que atendiendo a su fundamentación teórica están diseñadas para ser aplicadas en cualquier lugar con un mínimo de condiciones.

BIBLIOGRAFIA

ANÓNIMO. *La comunidad punto de partida de la recreación de los jóvenes* [en línea], [Consulta. Disponible en: [.php/pretextos/50-recreacion-y-deporte/400-http://www.calleb.cult.cu/index10Sept/2014](http://www.calleb.cult.cu/index10Sept/2014)]

ANÓNIMO. *La comunidad, punto de partida de la recreación de los jóvenes*. Revista Cultural. ISSN: 1682-7368

BARROSO, J. *Percepción y conocimiento*. Texto de Cátedra. Metodología de la Investigación, Facultad de Arquitectura, Universidad de Morón. 1994.

BRAVO J. *Los medios de enseñanza: clasificación, selección y aplicación*. Universidad Politécnica de Madrid (España-UE).2002.

Diccionario de Psicoanálisis. Laplanche y Pontalis. 3ª edición. 1981

El Correo de la Unesco. *Un mundo que envejece*. Datos y cifras. Octubre de 1982. Pag. 20

ROGER S. *El ocio*. Fondo de Cultura Económica 1992

.
La vejez: una edad para vivir. El Correo de la Unesco, octubre 1982.

LOUGHLIN, A. *Recreodinámica del adolescente* Motivación y tiempo libre. 1971.

NÚÑEZ J *Construyendo una alternativa desde la propiedad social*. Ciencia, Tecnología y Sociedad en Cuba:. 2004

MOREIRA, B, *La recreación un fenómeno sociocultural*, 1997,

Propuestas de acción para las personas con discapacidad, Naciones Unidas, Ed. Lumen. 1995

Racismo. El Correo de la Unesco, noviembre 1983.

MARTÍNEZ, M. *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas* Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, 1995.

MUNNÉ, F . *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas. 1980