

# INFLUENCIA DEL APROVECHAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL TIEMPO LIBRE EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO DE LA TERCERA EDAD.

MSc. Yamilé Rodríguez Delgado<sup>1</sup>, Lic. Lázaro Horta Chávez<sup>2</sup>, Ing. Lidia Hernández La Rosa<sup>3</sup>, Lic. Daysi González Izquierdo<sup>4</sup>, MSc. Yuleisy Rodríguez Marrero<sup>5</sup>

*1,2,3,y 4 Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos*

*Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanzas*

*.yamile.delgado@umcc.cu*

*lazaro.horta@umcc.cu*

*lidia.rosa@umcc.cu*

*Daysi.gonzalez@umcc.cu*

*5. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Perico*

*Camilo Cienfuegos No 74, e/ González e Infiesta.*

*yuleysi.rodriguez@umcc.cu*

## Resumen

Aprovechar las potencialidades del tiempo libre y las actividades físicas recreativas son propicias para mejorar la calidad de vida de los adultos de la tercera edad, es lo que pretendemos con este modesto trabajo. Es preciso reflexionar e interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad, comprender su importancia en el desarrollo humano, particularmente en los adultos de la tercera edad e incorporar actividades que contemplen gustos y preferencias para favorecer el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. Este es el objetivo del trabajo. Se constató logro en el aprovechamiento del marco de las actividades que desarrolla para mejorar la calidad de vida a los adultos de la tercera edad. En ello también despliega gran influencia los conocimientos que se posean sobre las características del grupo con que trabaja, sus gustos, intereses y motivaciones.

**Palabras claves:** *Actividad Física recreativa; Tiempo Libre; calidad de vida*

## INTRODUCCIÓN

En el mundo en que vivimos constituyen importantes preocupaciones los problemas relacionados con la conservación de la vida. 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. 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.

Atendiendo al envejecimiento acelerado de la población a nivel internacional, el gobierno cubano realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a las personas de la tercera edad, buscando nuevas formas y vías para la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente mediante la Cultura Física, a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico y la actividad recreativa en todos los sectores de la población.

La recreación física en nuestros días se ha convertido en una fuente inagotable para mejorar la calidad de vida de la población. 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. Si pensamos así podremos encontrar la respuesta adecuada en la práctica sistemática de la actividad física, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimenticias, todo ello constituiría a que esa tercera edad, representara en todos una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

El reto que presupone en este caso para el profesor el logro del buen trabajo en la comunidad, específicamente con los adultos de la tercera edad, depende en gran medida de la elevación de la profesionalidad, comprendiendo la necesidad de profundizar en los métodos y acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida. La ineludible necesidad del correcto aprovechamiento del tiempo libre que se utiliza para el desarrollo de cada actividad física recreativa.

Para contribuir al logro de calidad de vida en este grupo etáreo es necesario el adecuado diagnóstico, aprovechar el marco que brinda el tiempo libre y las actividades físicas recreativas por lo que conviene esclarecerse bien en lo relativo a: ¿Qué es Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación Física? ¿Qué beneficios proporciona en la práctica las actividades físicas de tiempo libre? ¿Cuál es el objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad? ¿Cuáles son los principios de las Actividades Físicas Recreativas? ¿Cómo aprovechar las potencialidades que brindan estos elementos antes mencionados para mejorar la calidad de vida en los adultos de la tercera edad? ¿Qué actividades físicas recreativas utilizar?

## DESARROLLO

Para llegar al papel que desempeña la recreación física es necesario el análisis de algunos conceptos tales como actividad física, tiempo libre, ocio, recreación y recreación física. La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

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

Tiempo libre: El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad, llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

(Pérez y Sánchez, 1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus respectivas ciencias; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

El tiempo libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos (Zamora et al., 1988) ellos señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por (Hernández y Mendo, 2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una

aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala,...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Se consideran tres elementos del ocio: El tiempo libre (ocio como tiempo), el tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades), la experiencia vivida (ocio como experiencia).

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

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio: Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad, El ocio como tiempo libre.

Carlos Marx citado por (Pérez y Sánchez, 1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: ...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”

Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos: EL ocio- que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre , sino también a su reproducción técnica , acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas. La actividad más elevada- está relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción, no ya como su apéndice, como su agente, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de

participación en la vida social, a la vez, de la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, aquí radica la verdadera dimensión que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

Cualquier miembro de nuestra sociedad es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas, partiendo de la libre opción hacia estas formas de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que encontramos que lo que para unos constituye recreación para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro o el ejemplo que plantea en su libro (Pérez y Sánchez, 1997) en relación con el cuidado de los jardines; lo cual resulta para algunos, recreación y para otros trabajo.

En la valoración el concepto de Recreación, se enuncian algunos elementos esenciales a tener en cuenta en la elaboración de dicho concepto: se realiza en tiempo libre, a voluntad de los participantes, brinda satisfacción inmediata, restablecimiento, diversión, descanso, desarrollo de la personalidad, variedad de actividades por su contenido, actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización, actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

(Joffre y Dumazedier, 1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: "...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, (Pérez y Sánchez, 1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

(Pérez y Sánchez, 1997), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa. “La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Analizaremos ahora la valoración de recreación, tomando como referencia el contenido que abarca y por estar presente un número de estos elementos esenciales que llevan consigo este concepto.

(Pérez y Sánchez, 1997) refiere, “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación e inclusive pudiéramos dar una valoración; pero lo más interesante es tener en cuenta que cuando hablamos de recreación, debemos considerar aquellos elementos esenciales que incluye, en relación a lo que ella misma encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad.

En contraposición con la recreación como industria del ocio, la recreación cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca como profesional, en la cultura, lo artístico, lo deportivo y social.

¿Qué es la Recreación Física?

(Pérez y Sánchez, 1997) plantea que: “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes, etc, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces puede plantearse que la recreación física “es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de

actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades físicas recreativas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estos puntos de vista sobre el carácter de las actividades de la recreación física, seleccionadas por los participantes llevan consigo el cumplimiento de ciertas normas que pueden ser convenidas entre los participantes, con relación al nivel de conocimientos y habilidades de los que participan, buscando que estén al alcance de todos los que seleccionen una u otra actividad o simplemente estar condicionadas a las exigencias o particularidades de un tipo de actividad.

¿Qué quiere decir esto?

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar un actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. Ahora bien, cada vez que se selecciona una actividad de acuerdo a la preferencia individual y se opta por practicarla de acuerdo a los puntos de vistas anteriores, entonces hay que acatarlas de acuerdo a las exigencias de estos puntos de vista. ¿Deja de ser recreativa esta actividad para quien opta por ella de esa forma? De ninguna manera, esta actividad sigue cumpliendo dicha función para este individuo que durante su tiempo libre, seleccionó esta preferencia, la forma y el modo de realización.

Hasta aquí hemos hecho un análisis de términos y conceptos relacionados con la recreación física, a partir de aquí nos referimos a las direcciones de la cultura física y la interrelación con una de sus direcciones; la cultura física en el tiempo libre o recreación física. En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física. Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop,1999).



- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

#### Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Para poder aprovechar las potencialidades que brinda las actividades físicas recreativas es necesario además dominar los principios que rigen las mismas, así como las funciones que ejercen. Conocer qué posibilita la recreación física en el ámbito la circunscripción y qué es recreación física en el Consejo Popular.

Dentro de los Principios de las Actividades Físicas Recreativas se encuentran: debe ser realizada en Tiempo libre, lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.), el auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad, función educativa y auto educadora, debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad, el producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal, funciones de la Recreación Física en la Comunidad, regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas, compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico

También encontramos el perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud, la estabilización o recuperación de la salud, el empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias, fomento de las relaciones sociales, ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social, contacto social alegre en las experiencias colectivas, reconocimiento social en los grupos y a través de ellos y la regulación y orientación de la conducta.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa

en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Los autores del trabajo tienen en cuenta el envejecimiento y lo consideran como: un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales. Común a todas las especies. Como un proceso que comienza después de alcanzar la madurez reproductora. Es resultado de una disminución de la capacidad de adaptación. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso. Por esto la práctica del ejercicio físico conlleva a la adopción de estilos de vida saludables y a la participación activa en el propio auto cuidado que es importante en todas las etapas del curso vital. Una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez, pueden evitar la discapacidad, el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.

El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona de la Tercera Edad y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y por tanto la calidad de vida. Una de las formas con que el Estado cubano ha propiciado la práctica de actividades físicas en el adulto de la tercera edad es mediante los Círculos de Abuelos y lo prevé como una de las formas para mejorar la calidad de vida.

Los círculos de abuelos tienen como objetivos reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad, logrando el fin de la rehabilitación. Reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población. Los círculos de abuelos compensarán en el Adulto Mayor diferentes actividades recreativas, socioculturales y ejercicios físicos, así como actitudes socialmente útiles que ayudan a la salud y rehabilitación de los mismos, lo antes expuesto mejora las habilidades motrices básicas en el adulto mayor

Cuando una persona mayor se incorpora a un grupo de la tercera edad para realizar la práctica del ejercicio físico, se da cuenta de los beneficios que le aporta, como: su cuerpo va cambiando, están más ágiles, se van descubriendo sensaciones y formas de movimientos totalmente desconocida, se sienten a gusto con su cuerpo y lo acepta tal y como es, mejoran sus relaciones con el entorno, la actividad física los ayuda a superar la soledad, las depresiones, etc.

Todos estos aspectos repercuten en su bienestar y de esta manera, no son tan necesarios los medicamentos que deban tomar para el insomnio, cansancio, depresión, etc. Hablar de un programa recreativo moderno adecuado para las personas después del retiro es difícil, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo: en casas de culturas, parques, casas de abuelos, clubes de jubilados, etc. Los errores a los adultos se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca al grupo. Incluso el vestuario utilizado por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual en relación a su posibilidad utilizará el que le venga adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto por lo que habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes. Es conocido que médicos, biólogos y educadores aseguran un sistema nacional y planificado en relación al ejercicio físico y se oponen al proceso involutivo.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio. Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso. Esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el medio.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuáles no exigen esfuerzos físicos. Un aspecto importante para el programa es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

En los últimos años se ha encaminado esfuerzos por trabajar en busca de soluciones prácticas que contribuyan a una atención priorizada a estas personas. Vincular las actividades recreativas con las actividades físicas teniendo en cuenta que la recreación es una alternativa que le permite al adulto mayor motivarse, establecer metas, nuevos intereses, estilos de vida y hasta se le puede considerar como terapéutico y restaurador sería una posibilidad.

Se recomienda a aquellas personas que se acercan a la vejez practicar regularmente ejercicios que les procuren mejoras en la fuerza muscular y sean de su agrado y disfrute como: caminar, nadar, bailar, tomar clases de aeróbicos, entre otros. Dentro del hogar pueden cooperar con arreglos a la vivienda, mantenimiento del jardín, elaboración de artículos manuales, lectura sobre temas de interés, ver un buen programa de televisión. En fin, deben realizar acciones que procuren que el adulto mayor reemplace los roles perdidos pues una autoimagen positiva le permite a la persona mayor crecer socialmente, ampliar su

círculo de amistades, interactuar con otros y desarrollar un espíritu comunitario con sus congéneres.

La recreación ayuda a las personas de edad avanzada a sobreponerse a los sentimientos de soledad y ansiedad producidos mayormente por las pérdidas y los cambios propios del proceso de envejecimiento y la vejez. La búsqueda constante de fuentes de apoyo y sostén es importante para la adaptación y ajuste en la vejez. Un mayor involucramiento en actividades en el tiempo libre aminora los niveles de ansiedad, tiempo que puede traducirse en recreación activa rumbo a una vejez más saludable y exitosa.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psicofísico y social de los abuelos. Para una mejor utilización del tiempo libre se debe orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas, las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todas.

Los practicantes sistemáticos de la actividad física reportan beneficios a su salud, les ayuda físicamente, les produce alegría, les transmite estados de ánimo positivos, les ayuda a emprender las tareas con nuevos bríos. Por lo tanto, hay una elevación de su calidad de vida a partir de la práctica sistemática de la actividad física (Martínez, 1989).

La integración al Círculo de Abuelos, promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos o apoyo en otros (Ordóñez, 1987)(39 -12)

El profesor de Cultura Física con su trabajo cotidiano en el Círculo de Abuelos puede imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercándolos más a estos entre sí, para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más plena. La actividad física es muy importante en la vida diaria de estas personas, hay que aprovecharse de este medio para favorecer ambientes más propicios, y quienes se encarguen de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas, para potenciar esta actividad en los Adultos Mayores orientados desde la actividad física, que les ayuden a mejorar su nivel de vida y sus condiciones orgánicas y físicas desde estas actividades.

Principales aspectos a tener presentes en las actividades físicas para el Adulto Mayor.

1). La utilización de diferentes materiales y la música como recurso en un programa de actividades físicas.

Dentro de las Clases de Cultura Física con personas de la Tercera Edad es necesario diversificar los métodos y medios para el desarrollo de las mismas con el objetivo de hacerlas dinámicas y atrayentes y he de ahí la importancia que tiene el uso correcto de los

diferentes materiales y de la música por parte de los profesores de Cultura Física (Hernández.C, 1986) (25-19)

La música es un recurso práctico que ofrece medios para un mejor desarrollo y mejoramiento de la persona. Por esta razón se justifica su inclusión en el programa de actividades físicas para personas mayores. La utilización de la música en las sesiones de actividad física con personas de la Tercera Edad es ideal a causa de gratificación y sociabilidad que pueden derivarse de la experiencia creativa. La práctica corporal con música proporciona un verdadero placer, refuerza el descubrimiento del cuerpo y su relación con otros cuerpos y objetos del entorno, ayudando a la persona de la Tercera Edad a “vivenciar” el movimiento. Es además un lenguaje y una forma de comunicación y comprensión entre los seres humanos. La música y la danza tienen ambas su origen en el cuerpo, el movimiento y la voz y se someten un poco a las mismas leyes” Ramos P. (1992)(44- 15)

El tipo de música a emplear en las sesiones con personas de la Tercera Edad puede ser muy variado, se puede utilizar desde música folklórica, contemporánea, pop, étnica, clásica, rock, música de la nueva era, hasta música máquina; debemos tener en cuenta la intencionalidad que le damos y el momento de su utilización. La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre se deben tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

En este grupo queda todo aquel material de soporte del que es conveniente disponer en las sesiones de actividad física con personas de la Tercera Edad, tal como sillas, taburetes, bancos, espalderas, barra, pelotas, bastones, con la finalidad de: buscar el momento más adecuado para introducir cada tipo de material, de manera que la propuesta de actividades con un nuevo material no represente un cambio brusco en el desarrollo de la sesión. Buscar los ejercicios más adecuados para cada tipo de material teniendo en cuenta su peso, volumen y forma. Buscar los diferentes recursos que ofrece un mismo material. No limitar las propuestas a las formas tradicionales de utilización, se deben buscar formas alternativas o menos usuales. Aprovechar un mismo material, proponiendo un amplio espectro de ejercicios, actividades y juegos, ya sea individual, por parejas o grupos, con el fin de aprovechar situaciones organizativas.

Es necesario también tener presente no utilizar mucha variedad de material en una misma sesión. Trabajar el material de forma sencilla, que su utilización facilite la realización de la tarea. No proponer ejercicios utilizando material complejo, ni presentar tipos de coordinaciones que sean de elevada dificultad. Siempre es más conveniente y motivante que los ejercicios y actividades que se propongan sean fáciles y que estén al alcance de todos. Adaptar el material al espacio disponible para realizar la sesión. No presentar la sesión con material. Tener siempre presente que el material es un elemento de soporte y no el elemento básico, por lo que se adaptará a los objetivos de las sesiones

2) El Médico de la Familia diagnostica el nivel de salud de la población de su área y recomendar la práctica de actividades físicas, además chequea la acción del ejercicio físico sobre la población, pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importantes de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas puede llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

Después de la determinación individual de los aspectos anteriores, se procederá a la ubicación de cada persona en los grupos de salud, a partir de una clasificación de actividades diarias propuestas por la American Geriatrics Society citada por (Zarpellon, 2001) la que refiere una clasificación en términos de funciones físicas para Adultos.

3) Profesor tiene la función del control sistemático del estado de salud de los Adultos Mayores.

La Cultura Física por medio del trabajo de los licenciados en Cultura Física en su importante contexto de medicina preventiva, deben transmitir a estos el mensaje de sus conocimientos para infundirles sus recomendaciones y sus acciones para la salud, constituyen una herramienta no farmacológica que puede contribuir a mantener y mejorar su capacidad funcional, su calidad de vida y el bienestar lo mejor posible y por mayor tiempo.

Atendiendo al trabajo conjunto que se desarrolla entre el especialista en Cultura Física y el Médico de la Familia en la comunidad y especialmente con los Círculos de Abuelos, se hace necesario estrechar las relaciones de trabajo, siendo de vital importancia para el éxito de este empeño, que exista una unidad de acción y de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de la población. El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas. Este facultativo tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un estilo de vida más sano.

De ahí la importancia que reviste este binomio en la planificación y seguimiento de las clases de actividades físicas para la Tercera Edad, ya que la labor de ambos en conjunto, en cuanto al control sistemático del estado de salud de los Adultos Mayores es fundamental, el profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial), que controla el médico, a fin de poder elaborar las clases o impartirlas con la seguridad de que serán asimiladas por el organismo senil sin dificultades, además con estos datos podrá realizar trabajos investigativos sobre el control médico -pedagógico.

Reviste gran importancia el conocimiento de la clasificación físico-deportivo en que se encuentran las personas de la Tercera Edad, las que pueden estar en los grupos siguientes: Las que a lo largo de toda su vida han realizado ejercicios físicos con cierta intensidad. Las

que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada. Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas. Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Actividades fundamentales que no deben faltar en el programa de gimnasia con el adulto mayor. (Actividades básicas)

Gimnasia de mantenimiento: Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. Esta actividad se realiza de forma diaria, desarrollan un papel principal en la planificación de actividades para las personas de edad avanzada. Influye favorablemente sobre el organismo resultando un elemento positivo. Se realizan en formas de clases las cuáles están conformadas por ejercicios para el desarrollo físico general, específicamente aquellos que desarrollan la amplitud de movimientos que garantizan el trabajo contráctil de grandes masas musculares.

Teniendo en cuenta el efecto directo que ejercen el mismo sobre los distintos grupos musculares se presentan clasificados por planos anatómicos:

Ejercicios para el cuello y cabeza.

Ejercicios para las extremidades superiores. Ejercicios para el tronco. Ejercicios para las extremidades inferiores. Se pueden utilizar diversos ejercicios siempre y cuando sean sencillos en su ejecución y estén seleccionados de acuerdo a las características funcionales de los ancianos y sus posibilidades físicas

Incluyen: Ejercicios de movilidad para todas las articulaciones (Calentamiento)

Objetivos: Movilizar las articulaciones, propiciando la nutrición de los cartílagos articulares.

Para todas las partes del cuerpo: Flexiones y extensiones, movimientos circulares, torsiones. Para el abdomen: Ejercicios abdominales no complejos para el fortalecimiento de los mismos. Para las piernas: Semi-cuclillas, asaltos, (no prolongados), balanceos. Ejercicios con medios auxiliares: Bastones, pañuelos, banderitas, pelotas, pequeños pesos, etc.

Ejercicios combinados

Marchas.

1. Ejercicios respiratorios y de relajamiento.

a) Resistencia Aeróbica.

Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.



Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios: - Estático y Dinámico,

c) Coordinación: Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad: Reacción y Traslación.

f) Tonificación Muscular o fuerza:

-Trabajo con su propio peso corporal.

-Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)

- Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo

### JUEGOS Y FORMAS JUGADAS:

Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto. Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

### 3. GIMNASIA SUAVE.

Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales.

Ejemplo: Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

### 4. ACTIVIDADES RÍTMICAS.

Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizará siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente el bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

## 5. RELAJACIÓN.

Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por lo incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente. Estas actividades tienen un carácter prioritario debiendo estar presente en las sesiones de clases sistemáticas.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Paseos de orientación, actividades acuáticas, (Baños en el mar o en piscina, gimnasia y juegos en el agua con o sin implementos), festivales recreativos. (Danzas tradicionales y bailes), festivales de composición gimnástica, encuentros deportivos y culturales, reuniones sociales. La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

Ejercicios que no deben realizar los adultos mayores.

En la zona del cuello no realizar movimientos bruscos pues ellos puede provocar dolores, desequilibrios, pérdida temporal de la visión. En zona del tronco no abusar de las flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura. Hiper-extensiones. En zona de la rodilla no realizar círculos. En zona del pie no caminar con el borde interno o externo del pie pues provoca pérdida del arco plantar, ejercicios de rebote o doble empuje, ejercicios donde haya presión por parte de un compañero cuando se trabaja en pareja. Los asaltos no deben ser prolongados. No realizar ejercicios de estiramientos estáticos por más de 20 segundos. No realizar ejercicios de equilibrio sin apoyo. No realizar cuclillas profundas. No realizar abdominales en operados.

Sobre los juegos.

Los juegos recreativos para personas de edad avanzada, posibilitan revitalización de habilidades y hábitos, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés, es un medio efectivo de motivación en las clases. Los juegos, que representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos.

Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el

profesor de Cultura Física o animador deportivo en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad.

Los juegos más adecuados a las características del adulto mayor son: juegos que influyen en el desarrollo de movimiento pero que estos no ocasionen acciones excitantes, ni grandes esfuerzos, es decir acciones bruscas que provoquen accidentes. Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte. Los juegos calmantes o pasivos, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena. Se puede preparar una clase con todos los elementos rutinarios e incluir en el objetivo cualquier habilidad o capacidad que se cumpla mediante juegos, desde su parte inicial hasta la final.

Propuesta de un programa de actividades físico -recreativas para el trabajo con el adulto mayor.

- Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos.
- Planificar cumpleaños colectivos mensualmente.
- Celebración de fechas históricas locales, nacionales e internacionales.
- Celebración de Fiestas por el día del médico, por el día del maestro.
- Encuentros de intercambios con personalidades del MINSAD, MINED, MES, INDER.
- Organizar charlas de interés o intercambio al aire libre, excursiones, acampadas.
- Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo, en eventos culturales u otros de interés.
- Participación en desfiles, concursos, eventos ya sean deportivos, culturales y políticos donde expresen consignas, comunicados, entre otros.
- Presentación de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.
- Visitas a otras Cátedras Universitarias del Adulto Mayor.
- Participación en fiestas populares, bailes tradicionales.
- Organizar competencias frecuentes de juegos de mesa como: dominó, parchís, ajedrez.

Estructura organizativa y funcional de los juegos propuestos: nombre del juego, objetivo, medios para su desarrollo, características del terreno de juego, organización, desarrollo y

Reglas a cumplir. Mostramos algunos de los juegos que se pueden incluir en el programa de actividades que se planifican para el adulto mayor.

1) Nombre: Aprendiendo del mundo.

Tipo de juego: De habilidad.

Objetivo principal: Desarrollo de la agilidad mental.

Medios: Sillas.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano

Organización: Equipos en Fila.

Reglas y Desarrollo

Se colocan los equipos en fila uno frente al otro y los jugadores parados El profesor lanzará una pregunta sencilla sobre las características de cualquier país. Responderá el equipo que primero levante la mano. Cada ronda durará un minuto, aproximadamente, si no se equivoca ningún jugador. Ganará el equipo que menos se equivoque

2) Nombre: ¿Cómo soy?

Tipo de juego: De habilidad

Objetivo principal: Discriminación táctil.

Medios: Un pañuelo, figuras geométricas, una silla y reloj.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano.

Organización: Jugadores individuales.

Reglas y Desarrollo

Se vendan los ojos del jugador y se le sienta en una silla. Detrás de él se colocará el profesor con diferentes figuras geométricas de plástico en su mano. El jugador deberá adivinar de cual se trata mediante preguntas que habrá de realizar el profesor. Ganará quien logre adivinar más figuras en el menor tiempo posible. Los ojos de los jugadores estarán vendados y las figuras que debe adivinar se le presentarán de una en una sin repeticiones.

3) Nombre: Disparo seguro.

Objetivo: Lograr la precisión al lanzar.

Medios: Dos pelotas de béisbol y dos blancos.

Organización: Se realizarán dos hileras con la misma cantidad de participantes, estas se colocarán una al lado de la otra detrás de una línea que se deberá pintar en el suelo, frente a cada hilera se colocará un blanco a una distancia aproximada de 2 metros.

Desarrollo

Cuando el profesor ordene comenzar el ejercicio. Los primeros participantes de cada equipo lanzarán la pelota hacia el blanco que se encuentra al frente, y así sucesivamente hasta llegar al último abuelo de cada equipo. Al final gana el equipo que más haya dado en el blanco. Si hay empate entonces el juego se volverá a realizar hasta que gane un equipo.

Reglas: No se puede lanzar la pelota hacia el blanco pisando la línea que marca la distancia del lanzamiento.

4) Nombre: Festival de las Palabras.

Objetivo: Desarrollar el vocabulario y la agilidad mental.

Medios: Ninguno.

Organización: Filas en equipos, una frente a la otra con la misma cantidad de participantes, ambas estarán a un metro de separación, el primero con el primero, el segundo con el segundo y así hasta el último.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer participante de un equipo elegirá una letra con la cual el primer participante del otro equipo deberá decir la máxima cantidad de palabras posibles que comiencen con esa letra en 10 segundos, luego el contestador se convierte en preguntador y se hace lo mismo con los demás participantes de cada equipo, al final se sumarán la cantidad total de palabras dichas por cada equipo y el que tenga más será el equipo ganador.

Reglas: Los competidores del equipo que no les toque participar no le pueden decir ninguna palabra al que está participando. Si no se cumple la primera regla el equipo incumplidor perderá.

5) Nombre: Pasando la pelota.

Objetivo: Desarrollar la fuerza y la rapidez.

Medios: pomos rellenos con agua.

Organización: Frontal Equipos en círculo.

Desarrollo: El juego consiste en pasarse la pelota al sonido del silbato, el profesor debe estar de espaldas y contar hasta 20 segundos y a la orden de ya virarse el que se quede con el pomo tiene un castigo, cada vez que se pasen debe hacer una Semi-cuclilla.

Reglas: No se debe tirar el pomo en el momento de pasarlo, cuando se de la orden de parar, no pasarse, es obligatorio hacer la Semi-cuclillas antes de pasarse el pomo y no se debe pasar en sentido contrario.

6) Nombre: Busca una pareja.

Objetivo: Desarrollar la rapidez.

Medios a utilizar: ninguno.

Organización: Dos equipos formados en hileras y al final del terreno una fila de jugadores sacados de estos equipos.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo saldrá caminando lo más rápido posible o de acuerdo a sus posibilidades y al llegar a la fila del final del terreno deberá tomar una pareja y volver al equipo, al llegar tocará al próximo jugador, todos realizaran la misma actividad de forma sucesiva.

Regla: Gana el equipo que primero tenga todas las parejas.

7) Nombre: Si la atrapas, sales.

Objetivos: Lanzamiento del balón sin que sea atrapado por el jugador del medio.

Medios: Una pelota de mini fútbol.

Organización: Se realiza un círculo con diez compañeros y uno en el centro.

Desarrollo: La pelota se puede lanzar lo más rápido posible y a todo lo largo y ancho del círculo, el jugador que se encuentra en el centro intentará atraparla y si lo logra el compañero que realizó el lanzamiento se colocará en el centro hasta que pueda atraparla. En caso que la pelota salga del límite del círculo, el compañero que se encuentra en el medio deberá permanecer en el lugar y otro compañero buscará el balón.

Regla: Gana quien permanezca menor cantidad de tiempo dentro del círculo. El balón solo se debe lanzar a la altura del pecho.

8) Nombre: ¿La Foto?

Objetivos: Memoria visual, atención, observación, concentración, organización espacial.

Material: Reloj

Organización: Grupo disperso.

Desarrollo: Una vez que están todos los participantes dispersos por el área, se designa a un componente del grupo el cual debe salir al frente y fijarse bien en ellos, una vez que los

haya estudiado debe darse la vuelta y cerrar los ojos. En ese instante un jugador/a debe abandonar el grupo y situarse en un lugar que no pueda ser descubierto por el compañero que se queda, lo cual este debe darse la vuelta y observar de nuevo para adivinar en el menor tiempo posible (5 segundos) el jugador que falta; si no lo acierta en el tiempo determinado debe volver a empezar el juego con el mismo compañero que se designó y se esconde otro jugador.

Reglas: Gana el o los compañeros que descubran a la persona que falta una sola vez. Pierde aquel que se quede tantas veces y no ha descubierto a un jugador que se esconda.

9) Nombre: Adivina quién soy.

Objetivos: Discriminación táctil, orientación espacial, control emocional

Organización: Grupos de 6 a 8 jugadores de pie

Desarrollo: Se distribuyen los componentes del grupo en un espacio próximo, previamente se tapan los ojos a dos jugadores los cuales tienen que ir identificando uno a uno a sus compañeros del grupo, quienes no pueden hablar ni moverse del sitio. El reconocimiento táctil puede ser realizado en todo el cuerpo, una vez que han terminado de reconocer a los componentes del grupo se le dice el número de aciertos que han tenido. A continuación se le vendan los ojos a otros 2 jugadores.

Regla: Gana los jugadores que más aciertos tengan.

Corroboramos que con dominio de los aspectos tratados en el trabajo y con el empleo de la propuesta de actividades físico recreativas, se modifica el accionar de los profesores de recreación y se incide favorablemente en el desarrollo de la calidad de vida en el adulto de la tercera edad. Se favorecen las relaciones interpersonales y de grupo, la unidad de lo cognitivo - instructivo y lo afectivo – educativo en la actividad del participante en el medio ambiente, educa la voluntad, solidaridad, autoestima, modestia, honestidad y otros sentimientos. El disfrute en los participantes por el descubrimiento de sus posibilidades a partir del aprendizaje que le facilita la actividad. El proceso de aprendizaje en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.

## CONCLUSIONES

El trabajo constituye un documento de gran utilidad para los profesores de recreación, organismos e instituciones encargadas de la gestión de las actividades físicas en la comunidad con énfasis en el adulto de la tercera edad, para mejorar la calidad de vida. Este da la oportunidad de interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad y de comprender su importancia en el desarrollo humano, específicamente en los adultos de la tercera edad, ya sean por las dimensiones físicas, sociales, económicas, ambientales y de salud que se desarrollan con la práctica de la diversidad de actividades que de acuerdo a los intereses y gustos de la población se llevan a cabo con la gestión del sistema de la recreación. Las actividades que se integran en la

propuesta de actividades físico-recreativas para la tercera edad, están en función de satisfacer las necesidades de estas personas atendiendo a su fundamentación teórica y están diseñadas para ser aplicadas en cualquier localidad donde exista un círculo de abuelo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

CASTRO, F. *Discurso pronunciado en ocasión del aniversario 45 del triunfo de la Revolución cubana*, en el teatro “Carlos Marx”, el 3 de enero de 2004. En: Periódico Granma, Ciudad de la Habana, lunes 5 de enero, p. 4, 2004.

DUMAZEDIER, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, Ed. Estela, 1964.

GARCÍA, F. *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud, 1995.

HERNÁNDEZ, A. *Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural*, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 de octubre, 2009), 2000

HERNÁNDEZ, A. Anguera, M. *Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física*. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte, 1999.

KRAAN, J. "La atención a las personas mayores". Edit. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid, 2005

PAGLILLA, D. La tercera edad y la actividad física. Revista digital de Argentina, EF Deportes. 2001

PEDRAZA, C Pedraza, A. Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. Trabajo de investigación. Universidad Nacional de La Plata, 2000

PÉREZ, A. *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos, 1997.

RAMOS, A. *Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas*. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. p.13, 2001.

ZAMORA, R.; García, M. *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1988.