

## ESTRATEGIA PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELOS “ALEGRÍA DE VIVIR”

### STRATEGY FOR THE INCORPORATION OF THE OLDER ADULT TO GRANDPARENTS'S CIRCLE “ALEGRÍA DE VIVIR”

**Autores:** Lic. Adisney Araujo- Sivila<sup>1</sup>

Dr.C. Elsa Sivila- Jiménez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Combinado deportivo “Jesús Feliú Leyva”. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Municipio Holguín

<sup>2</sup>Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

**País.** Cuba

#### **RESUMEN**

Los círculos de abuelos constituyen un espacio donde se realizan actividades organizadas y dirigidas por un personal especializado con la finalidad de prestar atención a sus necesidades. Independientemente de los esfuerzos que se realizan para lograrlo se evidencian dificultades en la organización, planificación y puesta en práctica que trae consigo la no incorporación de estos a las actividades físico- recreativas debido a que las que se proponen son monótonas, poco creativas y no responden a sus gustos y preferencias y no se atienden las particularidades físicas y psicológicas a la hora de planificarlas. En tal sentido la investigación declara como problema

científico: ¿Cómo favorecer la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos “Alegría de Vivir” del combinado deportivo “Jesús Feliú Leyva”, del municipio Holguín? En su solución se elaboró una estrategia que favorece la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas. La evaluación de la estrategia propuesta a través del criterio de especialistas permitió declarar pertinente su puesta en práctica en el círculo de abuelos estudiado.

**Palabras clave.** Adulto mayor, tercera edad, actividades físico- recreativas, círculo de abuelos, estrategia

## ABSTRACT

Grandparents's circles constitute a space where activities organized and directed by a staff specialized with the purpose to render attention to their needs come true. Independently difficulties in the organization that you bring along, planning and setting in practice become evident of the efforts that come true to achieve it her no incorporation of these to the physical recreational activities because the ones that they set themselves are monotonous, little creative and do not answer their pleasures and preferences and the physical and psychological particularities do not attend to the hour to plan them themselves. You declare the investigation like scientific problem in such sense: How do we favor the older adult's incorporation to the physical recreational activities of grandparents's circle "Alegría de Vivir" of the sports combination Jesús Feliú Leyva, of the municipality Holguín? A strategy that the older adult's incorporation favors to the physical recreational activities became elaborate in his solution. The evaluation of the strategy proposed through specialists' opinion allowed declaring his implementation in studied grandparents's circle pertinently.

**Key words.** Older adult, third age, physical recreational activities, grandparents's circle, strategy

## INTRODUCCIÓN

La recreación, adquiere gran importancia no solo por todo lo que aporta en el logro del restablecimiento de energías entre determinadas jornadas laborales para seguir produciendo, sino por todo cuanto representa para la salud, bienestar físico y psíquico, combatir el sedentarismo, entre otros de los aspectos que es necesario tener en cuenta en el adecuado equilibrio emocional en cada sujeto.

En la literatura especializada aparece el término recreación en los estudios de autores como: Loughlin (1971), Boullon y Rodríguez (1984), Medeiros (1993), entre otros, los que han incursionado en la temática al aportar diferentes enfoques conceptuales, que en esencia coinciden en destacar su valor en el desarrollo del bienestar humano.

En Cuba, esta problemática ha sido tratada por diversos autores entre los que se destacan: Ceballos (1999a, 1999b, 2001); Brito (2003), Mateo (2003, 2009), Ramos (2005), Báez, Rodríguez y Ortega (2008), Martínez *et al.* (2008), Pérez (2010), entre otros, en sus planteamientos precisan que dentro de los objetivos fundamentales está

brindar la máxima atención a los diferentes sectores poblacionales, a través del desarrollo de diferentes actividades que tributen a favorecer la salud, prolongar la esperanza de vida y la inserción en la sociedad, a través de diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas.

En la actualidad el término recreación adquiere una connotación más amplia, así es valorada por Pérez (2010) que la considera desde una perspectiva pedagógica, "como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar las horas libres y una fase importante del proceso educativo vital." (p. 13)

Fulleda (2004) esboza que recreación es: "proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano". (p.46)

En los conceptos aportados por los autores de referencia es evidente que la recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual, lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del trabajo, para el desarrollo del

individuo en plenitud, orientada hacia el cultivo óptimo de sus facultades pues por medio de ella, se adquiere un mayor caudal de conocimientos y profundización de su concepción del mundo.

La recreación puede llevarse a cabo a través de disímiles actividades, entre ellas las físico-recreativas, las cuales se pueden desarrollar con un gasto mínimo de recursos, pero con inestimables beneficios para quienes acceden a ellas, constituyen un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es tan variado, como variado pueden ser los sectores que a ellas se incorporen para satisfacer sus intereses, gustos y preferencias a través de diferentes actividades físico-recreativas.

En el desarrollo de las actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta los intereses individuales y colectivos, así como las particularidades de los participantes, en función de favorecer la satisfacción de sus intereses, gustos y preferencias.

Estas actividades contribuyen a la satisfacción de las necesidades de movimiento que impliquen salud y bienestar tanto desde el punto de vista físico como psíquico, todo lo que incide en el crecimiento personal de los sujetos

implicados, aspecto corroborado en los planteamientos de Pérez (2010), cuando refiere que la recreación.

En Cuba, existe una vasta experiencia en el campo de la Cultura Física y la Recreación, sus objetivos están encaminados a brindar atención a los diferentes sectores poblacionales, ocupando un papel importante el desarrollo de actividades físico- recreativas de forma sistemática, encaminadas a elevar la calidad de la salud y la práctica física, recreativa y deportiva, las cuales pueden llevarse a cabo en los diferentes círculos de abuelos que existen en los diferentes combinados deportivos.

Dentro de los sectores poblacionales a los cuales se les brinda atención para su incorporación a las actividades físico- recreativas, está el adulto mayor, los cuales requieren promover su participación de modo activo en los diferentes entornos sociales, cuyas actividades estén orientadas a la prevención de la salud donde se conciben las físico - recreativas con el objetivo de lograr la satisfacción de las necesidades de movimiento hasta obtener como resultado final, salud y alegría, a través de la recreación.

En los últimos años, la preocupación del estado cubano por poner en práctica

diferentes programas y proyectos recreativos que involucren a sectores poblacionales de diferentes edades es creciente, especialmente el adulto mayor, pues la atención a estos es parte de la política del estado, al ser precisamente uno de los países latinoamericanos más envejecidos y por tanto con un amplio universo poblacional que están fuera del sistema educativo o de alguna institución laboral, lo que infiere la necesidad de poner en práctica vías que coadyuven a mantenerlos activos e insertados en la sociedad en búsqueda del bienestar físico y psíquico, en este sentido las actividades físico-recreativas adquieren gran importancia en el cumplimiento de tal empeño. (Orosa, 2003, Acarín, 2008, Prieto, 2008, Selman, 2008)

Dentro de estos proyectos, el dirigido a los adultos mayores ocupa un lugar muy significativo, dado en el crecimiento del envejecimiento en el país que cada día va en ascenso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que en el año 2000 habían 600 millones de personas mayores de 60 años, que representan el 10 % de la población del planeta, en tal sentido se impone incrementar la atención en diferentes vertientes del desarrollo social a este sector de la población, atemperadas

al desarrollo científico, técnico y social. La Organización de las Naciones Unidas ha elaborado políticas de beneficio a personas donde se destacan programas para la educación, la ciencia, la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas que fomenten estilos de vida saludables.

Las transformaciones socioeconómicas en el país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos al alcanzar un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decretó en la Ley 105 de Seguridad Social del Trabajo del 2009, el derecho al retiro a los trabajadores en el caso de las mujeres a los 60 años y 65 años para los hombres; sin embargo, a esta edad no todos se sienten viejos, sino que es muy frecuente encontrar adultos en estas edades vinculados con diferentes actividades en búsqueda de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos generalmente a través del círculo de abuelos.

En la literatura consultada, se destacan autores que dan tratamiento a las actividades físico-recreativas en el adulto mayor, tal son los casos de Solís (2008), quien orienta su estudio a mejorar la

calidad de vida de la tercera edad y Vidiaux (2011), lo direcciona hacia una alternativa físico-recreativa para la preparación de los círculos de abuelos en la realización de composiciones gimnásticas.

Los estudios realizados por los autores de referencia constituyen valiosos aportes como antecedentes de la presente investigación y el tratamiento dado al adulto mayor desde diferentes perspectivas, no obstante, el tratamiento a las actividades físico-recreativas orientadas a lograr la incorporación de estos al círculo de abuelos es limitado, lo que precisa de profundización.

Los círculos de abuelos constituyen un espacio donde se realizan actividades organizadas y dirigidas por un personal especializado, en este caso el profesor de Cultura Física con la finalidad de prestar atención a las necesidades de los adultos mayores e incentivarlos para que se incorporen a la realización de actividades físico-recreativas.

Independientemente de los esfuerzos que se realizan para lograr la incorporación de los abuelos a diferentes actividades físico-recreativas que se desarrollan en el círculo de abuelos, se evidencian dificultades en la organización, planificación y puesta en

práctica de estas con estos fines, así como en la incorporación de los abuelos específicamente en el círculo "Alegría de Vivir," del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" de Holguín, sin embargo no se declaran vías, procedimientos, estrategias que contribuyan a dar solución a esta problemática.

Se requiere explotar al máximo el entorno en que reside el adulto mayor, aprovechar sus potencialidades donde se tengan en cuenta sus necesidades, posibilidades y las propias potencialidades de este contexto. Existe claridad de cuán importante es la atención de manera sistemática a estas personas, para mantenerlos insertados en la vida social, para ello, es necesaria la puesta en práctica de procedimientos que coadyuven a tales empeño.

Los fundamentos anteriormente expuestos motivaron a la autora a investigar sobre la referida problemática, tomando como referencia al adulto mayor del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", del municipio Holguín.

En correspondencia con los criterios expuestos, dada la experiencia profesional de la autora y la aplicación de diferentes métodos empíricos de investigación:

observación, encuesta y entrevista se realiza el diagnóstico fáctico con el objetivo de conocer el estado actual de la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir," del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" de Holguín, se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Pobre incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos.
- Pobre desarrollo de actividades físico-recreativas en el círculo de abuelos que favorezcan la incorporación del adulto mayor.
- Las actividades que se proponen son monótonas, poco creativas y no responden a los gustos y preferencias de los adultos mayores.
- Poca atención a las particularidades físicas y psicológicas del adulto mayor para la planificación de las actividades físico-recreativas.
- Las actividades que se realizan carecen de una organización que estimule la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas
- Limitada utilización de estrategias que favorezcan la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-

recreativas del círculo de abuelos  
"Alegría de Vivir"

Lo anteriormente planteado permite declarar como problema científico: ¿Cómo favorecer la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir" del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", del municipio Holguín?

Para dar solución al problema de investigación declarado se planteó como objetivo elaborar una estrategia para favorecer la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos antes referido.

## **METODOLOGÍA**

La población que se investiga asciende a 25 adultos mayores, de ellos se tomó una muestra intencional de 15, para un 60 %. En su selección se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: viven cerca del área donde se realizan las actividades y fueron los que mostraron interés por participar de la investigación.

Los métodos del nivel teórico empleados fueron el *analítico- sintético*, para la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, en el procesamiento de la información obtenida de la literatura consultada, documentación

especializada y los datos recopilados con la aplicación de los métodos empíricos.

El *inductivo- deductivo* para la concreción de ideas y criterios científicos que deducen nuevas conclusiones lógicas y determinación de generalizaciones a partir de conocimientos sistematizados en la literatura y que constituyen puntos de partida para definir o confirmar dichas formulaciones teóricas.

El método *sistémico estructural funcional* fue utilizado en la elaboración de la estrategia para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas, así como en la determinación de su estructura y funciones de cada uno de los componentes y en el establecimiento de las principales relaciones de coordinación y subordinación que se dan dentro de ellas.

En el orden de los métodos empíricos se emplearon la *observación* en la verificación del comportamiento de la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir": la *entrevista* para recoger información sobre las deficiencias existentes en la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos antes referido; la *encuesta* en función de recopilar la información sobre la problemática que se

analiza, así como para valorar criterios de la pertinencia de la estrategia elaborada.

A su vez, el *criterio de especialistas* facilitó la valoración desde los puntos de vistas del personal calificado la pertinencia de la estrategia propuesta y su viabilidad en la práctica.

En los métodos matemático- estadísticos se empleó la *estadística descriptiva*, específicamente la distribución de frecuencia absoluta y relativa para procesar los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos, que permitieron hacer los análisis cualitativos correspondientes. La *estadística inferencial* en la aplicación de la prueba Chi cuadrado en la determinación de la pertinencia de la propuesta para su implementación práctica.

## RESULTADOS

### **Estrategia para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas**

Objetivo general de la estrategia: contribuir a la incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", de Holguín.

Está estructurada en las siguientes etapas:

1. Primera etapa. Diagnóstico
2. Segunda etapa. Planificación y organización
3. Tercera etapa. Ejecución
4. Cuarta etapa. Evaluación

Cada una de las etapas comprende diferentes acciones para su concreción, las que se describen a continuación.

#### **Primera etapa. Diagnóstico**

En esta etapa se obtendrá la información necesaria que posibilite a través de la aplicación de métodos empíricos de investigación: observación, encuestas y entrevistas, así como técnicas de investigación psicológica conocer el estado real que presenta la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" de Holguín.

Se llevan a cabo las siguientes acciones:

- Determinar objetivo del diagnóstico
- Selección y elaboración de los métodos y técnicas psicológicas
- Aplicación de los métodos y técnicas psicológicas
- Procesamiento de la información
- Análisis de los resultados del diagnóstico



## **Segunda etapa. Planificación y elaboración**

Objetivo: elaborar la estrategia para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", del municipio Holguín.

En esta etapa se planifican los momentos en que se pondrá en práctica la estrategia, así como los aseguramientos que son necesarios para su concepción, a partir de las limitaciones existentes en la incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas, así como las características y necesidades de estos, son previstas y aseguradas las acciones encaminadas a elaborar las actividades físico-recreativas que se caracterizan por su carácter integrador, participativo y flexible.

En esta etapa se elabora la estrategia a partir de las siguientes acciones:

### **Acciones:**

- Determinar los objetivos que deben ser alcanzados
- Elaboración de las actividades físico-recreativas para la incorporación del adulto mayor.
- Planificación de los momentos de aplicación de las actividades

Las actividades contenidas en la estrategia se pusieron en práctica a partir de septiembre del 2016 y concluyeron en el mes de febrero de 2017. Se elaboraron un total de 10 actividades físico- recreativas, que tienen como objetivo: lograr la incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" de Holguín. Entre estas actividades se concretan las siguientes:

### **No.1. Título.** Reencuentro con la historia

#### *Objetivos:*

- Consolidar conocimientos sobre la historia nacional y en particular la historia de la localidad.
- Afianzar los sentimientos de amor a la patria y a su localidad.

#### *Contenido:*

Se realizarán visitas a distintos lugares históricos del municipio entre ellos: Casa de Fidel en Birán, al museo "La Periquera", a las Seis columnas, la Plaza de la Revolución, monumentos de la avenida Los Libertadores, entre otros

#### *Orientaciones metodológicas:*

Se explica a los participantes el objetivo de la actividad, se orienta que durante la explicación de los diferentes acontecimientos históricos deben hacer

algunas anotaciones, de manera que puedan intervenir y aportar sus experiencias y vivencias en el caso que lo posean.

Posteriormente se hace un debate donde cada uno de ellos, a través de preguntas formuladas por el profesor, el guía o por los mismos participantes expongan sus consideraciones sobre las vivencias obtenidas en el recorrido.

En estas visitas se orienta a los asistentes que pueden declamar poesías, entonar canciones alegóricas al momento y lugar en que se realiza la visita, así como pronunciar palabras que expresan el conocimiento sobre la vida de los mártires correspondientes, podrán exponer sus conocimientos sobre la historia y la lucha de Cuba por su independencia. Se escucharán, además, comentarios, anécdotas propias de abuelos que tuvieron participación en algunos de los acontecimientos históricos.

#### *Métodos:*

- Explicativo-ilustrativo
- Elaboración conjunta

#### *Medios:*

Transporte, libreta, lápiz, cámaras fotográficas, refrigerio

## **No.2. Título.** La naturaleza y yo

### *Objetivos:*

- Propiciar interés por la ampliación de conocimientos sobre cultura medio ambiental.
- Contribuir a la consolidación de habilidades motrices.

### *Contenido:*

Visitas a ríos, presas, Valle de Mayabe, el Jardín botánico.

### *Orientaciones metodológicas:*

En la parte inicial de esta actividad se establece una comunicación dialógica, donde a través de preguntas se indaga sobre el conocimiento que tienen sobre medio ambiente y la importancia de su conservación. Se explican los tipos de plantas, árboles, que existen en los alrededores, la importancia de su cuidado, la utilidad y beneficios en la vida del hombre, de igual forma se procede ante otros accidentes de la naturaleza.

Cuando se realiza la visita a un río, los abuelos que saben nadar podrán demostrar las habilidades que en este sentido mantienen y los que no sabe podrán intentar aprender, siempre con la ayuda del profesor.

Esta actividad transcurrirá en forma de competencia, en que se estimulará a los ganadores, como parte conclusiva se

seleccionará a los ganadores y se hará entrega de un diploma de reconocimiento, además se estimula para que siembren plantas en macetas y hacer un jardín en algún lugar de su hogar.

*Métodos:*

- Explicación, demostración
- Elaboración conjunta

*Medios:* transporte, libreta, lápiz, cámaras fotográficas, refrigerio, silbatos, cronómetros

### **Tercera etapa. Ejecución**

En esta etapa se concretan las acciones previstas en la etapa de planificación ya descritos.

Para la implementación es necesario desarrollar las siguientes *acciones*:

- Información a los participantes.
- Observación de las conductas de los participantes.

### **Cuarta etapa. Evaluación**

Esta etapa reviste gran importancia, es el momento en que se valorará el resultado del desarrollo de la estrategia, a partir de la incorporación lograda por parte de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas planificadas y puestas en práctica. Para el cumplimiento de esta etapa se llevarán a cabo las siguientes acciones:

### Análisis del cumplimiento del objetivo general

En el transcurso del desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas, se analizará en qué medida se cumplió el objetivo general, cómo influyeron estas actividades en el nivel de incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos, se irá dando una evaluación según los cuatro indicadores que se exponen en el presente documento.

### Valoración del cumplimiento del objetivo de las actividades físico-recreativas

Como parte conclusiva de cada actividad, cada participante hará sus valoraciones sobre su desarrollo, influencia en su esfera motivacional e interés para su posterior participación a las que se convoquen. Se tendrá en cuenta el total de participantes incorporados.

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

La estrategia para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" del municipio Holguín, fue sometida a criterios de 20 especialistas con el objetivo de valorar la pertinencia para su puesta en práctica. Los especialistas tienen entre 7 y 15 años de experiencia en la profesión, entre ellos se

encuentran 5 doctores en ciencias de la Cultura Física, que representan el 25 %, 9 máster para el 45 % y 6 licenciados en Cultura Física, para el 30 % del total.

A los especialistas se les aplicó una encuesta, con el objetivo de evaluar la

pertinencia de la estrategia propuesta, a partir de los indicadores y categorías evaluativas: muy pertinentes (MP), pertinentes (P) y no pertinentes (NP). Los resultados obtenidos se muestran en la tabla 1:

Tabla 1. Resultados de la consulta a los especialistas

Indicadores		Evaluación de los especialistas					
		Total especialistas: 20					
		MP		P		NP	
		Total	%	Total	%	Total	%
1	Las etapas en que está estructurada la estrategia	20	100	0	0	0	0
2	Acciones a desarrollar en cada etapa	20	100	0	0	0	0
3	Actividades físico-recreativas declaradas	17	85	3	15	0	0
4	Orientaciones metodológicas para la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas	16	80	3	15	1	5
5	Correspondencia entre los elementos que conforman la estrategia	18	90	2	10	0	0
6	Indicadores para su evaluación	17	85	2	10	1	5

En los resultados de la evaluación dada por los especialistas (tabla 1), se observa que los seis indicadores sometidos a su consideración obtienen entre el 80 % y 100 % la categoría de muy pertinente, solo dos criterios obtienen categoría de no pertinente: el referido a las orientaciones metodológicas para la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas y el referido a los indicadores para su evaluación, con un cinco, (5 %) del total de

los especialistas, de lo que se infiere que la estrategia es pertinente para su puesta práctica.

En el aspecto que indaga sobre si la estrategia se ajusta a las características que distinguen al adulto mayor, emitieron criterios favorables, refieren que las acciones a desarrollar en cada etapa y orientaciones metodológicas para la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas son pertinentes, pues permiten

que los profesores de Cultura Física tengan una herramienta metodológica para lograr la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

En general, los resultados obtenidos con la aplicación del método de criterio de especialistas corroboran la pertinencia de la implementación de la estrategia en el círculo de abuelos investigado, la cual puede ser generalizada en otros en los que los profesores se propongan tal propósito.

Los indicadores para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", del municipio Holguín y las categorías ordinales de evaluación se colocan en una tabla de contingencia y se decide aplicar la prueba no paramétrica, Chi cuadrado, para un nivel de significación del 5 %. La prueba resultó significativa.

## **CONCLUSIONES**

La estrategia propuesta, orientada a la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva", del municipio Holguín está estructurada en cuatro etapas con las acciones y

orientaciones metodológicas correspondientes que permiten la concreción práctica de las actividades físico-recreativas que en ella se declaran.

La evaluación de la estrategia propuesta a través del criterio de especialistas permite declarar pertinente su puesta en práctica para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del círculo de abuelos "Alegría de Vivir", del combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva" del municipio Holguín.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Acarín Tusell, N. (2008) *El cerebro del Rey. Vida, sexo, conducta, envejecimiento y muerte en los humanos*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- Báez Rojas, G., Rodríguez Stivan, J. y Ortega Izquierdo, O. (2008). Conjunto de acciones físico recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. *Revista digital Efdportes*. Año 13. No 119. Buenos Aires, abril del 2008.

- Bollón, M. y Rodríguez W. (1984). *Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico-prácticos*. México: Trillas.
- Brito Gallego, I. (2003) *Influencia de los ejercicios físicos sobre el estado de salud de los adultos del Círculo de Abuelos "Antonio Guiteras", del municipio Puerto Padre*. (Trabajo de Diploma). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Ceballos Díaz, J. L. (1999a) *Actividad Física y Salud*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ceballos Díaz, J. L. (1999b). *El Adulto Mayor y la Actividad Física*. La Habana: Editorial Deportes.
- Ceballos Díaz, J. L. (2001) *Actividad Física y Salud en la tercera edad*. [En CD ROM]
- Fullea Bandera, P. (2004) *La Recreación Física: El modelo cubano* *Revista "Funlibre"*.
- Loughlin, J. A. (1971). *Recreodinámica del adolescente (Motivación y tiempo libre)*. Buenos Aires: Librería del Colegio.
- Martínez Badalo, J. C. et al. (2008). *Grupo de actividades recreativas para elevar la participación del adulto mayor*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Mateo Sánchez, J. L. (2009). *Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura del empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de cultura física*. (Tesis de maestría no publicada), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Mateo Sánchez, J. L. (2003) *Las actividades recreativas: una alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física*. (Informe Final de investigación no publicado). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Medeiros, E. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico*. Buenos Aires, Argentina: PW Ediciones.
- Orosa Faríz, T. (2003). *Hacia una longevidad satisfactoria*. En T.

Orosa Faríz *Psicología. Selección de Textos*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico- técnica. (pp: 120-127)

Pérez, A. (2010). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. CD Universalización de la Cultura Física*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana.

Prieto Ramos, O. (2008) *Envejecimiento y salud*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico- técnica.

Ramos Rodríguez, A. E. (2005). *Monografía Tiempo libre y recreación*. La Habana: Universidad Agraria.

Selman Housein, E. (2008) *Cómo vivir 120 años*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Solís Torres, M. (2008). Plan de actividades físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas, central Municipio Artemisa (Cuba). *Monografía.com* Recuperado de <http://www.monografia.com>

Vidiuax Reve, Y. (2011). *Alternativa físico recreativa para la preparación a los círculos de abuelos en*

*composiciones gimnásticas*. (Tesis de maestría no publicada), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.

Recibido: 12062016

Aprobado: 25082016

#### **Datos de los autores:**

Adisney Araujo- Sivila

Licenciada en Cultura Física

Combinado deportivo "Jesús Feliú Leyva"

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Municipio Holguín

Elsa Sivila- Jiménez

Doctora en Ciencias de la Cultura Física

Profesora Titular

Máster en Psicología

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"

[sivila@fcf.uho.edu.cu](mailto:sivila@fcf.uho.edu.cu)