

ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA COMUNIDAD

RECREATIVE AND PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE USAGE OF THE SPEND TIME OF ELDERLY PERSONS AT THE COMMUNITY

Autores: MSc. David Alberto Machín- Pérez

Lic. David Machín- Oca

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

El aumento del envejecimiento demográfico incide en el interés de investigar esta temática desde diversas áreas del conocimiento humano. Se realiza un acercamiento al uso del tiempo libre para el logro de mejoras en la calidad de vida de este grupo etario. La propuesta está dirigida a un sistema de actividades recreativas físicas, que influya en el adecuado empleo del tiempo libre del adulto mayor, que no está incorporado a los círculos de abuelos, en la comunidad del consultorio médico No.4, del policlínico Máximo Gómez Báez, del municipio Holguín. Para ello se realizaron observaciones, que permitieron ponerse en contacto directo con las características de

la comunidad, de la muestra seleccionada y de las actividades recreativas físicas que se proponen; encuestas para constatar los intereses en cuanto a las ofertas recreativas; entrevista a informantes claves y el criterio de especialistas seleccionados entre los funcionarios y profesores del Instituto Nacional de Deporte y Recreación (Inder) con más experiencia en la atención a la recreación física. A partir de la profundización en las concepciones actuales de tiempo libre, ocio, recreación, trabajo comunitario y actividades recreativas físicas, de los aspectos relacionados con el adulto mayor, los cambios que se producen en estas edades y la información recopilada por el empleo de los métodos empíricos, se logró un análisis estratégico del cual se derivaron

indicaciones metodológicas, la propuesta de actividades y quedó demostrada su pertinencia por el criterio de especialistas.

Palabras clave. Tiempo libre, actividades recreativas físicas, adulto mayor, comunidad

ABSTRACT

The investigation is an approach to the usage of spend time to achieve improvements in life quality of this age group, the main objective is to organize a system of recreative and physical activities that influences in the adequate usage of free time of the elderly persons, who are not attending to the grandparents club in the community of the clinic number four, Máximo Gómez Báez, Holguin. As the result of this investigation, an strategically analyze is achieved from which derives a methodological indications, that help to develop the different activities.

Key words. Free time, recreative and physical activities, elderly person, community

INTRODUCCIÓN

La población longeva crece a nivel mundial. Después de Uruguay, Cuba es el país más envejecido en América Latina, a finales del año 2013 de los 11 210 064

habitantes que residían en el territorio nacional, 2 095 789 tenían 60 años y más, lo que representa el 18,7 % de la población total (ONEI-CEPDE, 2014). Es el resultado de dos tendencias demográficas convergentes: se nace menos y se muere menos, este proceso es muy acelerado y homogéneo (Benítez, 2013). De acuerdo con los análisis realizados de la literatura especializada publicada por el Centro de Estudios Demográficos de la Universidad de La Habana, la tendencia se debe mantener, por lo que la búsqueda de soluciones que permitan elevar el bienestar y la calidad de vida del adulto mayor constituye un reto para los investigadores y las organizaciones políticas y administrativas cubanas.

La actualización del modelo económico y social en Cuba prioriza los programas sociales y se refleja en los Lineamientos aprobados en el VI Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC), en el número 140 se refiere a preservar las conquistas de la Revolución, tales como el acceso a la atención médica, la educación, la cultura, el deporte y la recreación, entre otros aspectos esenciales a los que hace mención. Esto lo reafirma el lineamiento 161 que plantea:

Priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos; para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física, a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de la red de centros. (Partido Comunista de Cuba, 2012, p. 59)

La cultura física y las actividades físicas están en el centro de la atención de la sociedad cubana, para que la población utilice su tiempo libre de forma sana, lo que trae aparejado elevar su calidad y estilo de vida, aquí se incluye el grupo etario de los adultos mayores o tercera edad, como se les denomina en diferentes bibliografías, a las personas que tienen 60 o más años.

Investigadores como Gutiérrez (2000), Pérez (2003), Ceballos (2003), Martínez *et al.* (2008) y Orosa (2003), coinciden en que la longevidad progresiva tiene exigencias propias que no pueden olvidarse y se debe establecer la atención necesaria cuando se llega a esta etapa.

Al valorar los estudios realizados por estos autores se definen las siguientes tendencias con respecto al adulto mayor: en este momento de la vida se detiene la madurez y comienza un periodo involuntario del que nadie puede escapar; sufren el deterioro orgánico de la evolución, es el periodo de la vida que se observa menoscabo de las funciones mentales y físicas; es resultado de una terminación de la capacidad de adaptación, es la duración de la vida; Se caracteriza por la merma paulatina, sistemática y finalmente la pérdida de las potencialidades fisiológicas de que está dotado el individuo al nacer, lo que trae como resultado (en las etapas más avanzadas) incapacidad creciente para desenvolverse y adaptarse al entorno en que ha vivido.

Ceballos (1999) y Orosa (2003) aportan sobre los cambios físicos y psicológicos y sus particularidades en la tercera edad. El análisis de lo planteado por estos autores demuestra que para planificar y desarrollar actividades físicas con carácter recreativo para las personas de la tercera edad es necesario asesoría médica y ser cuidadoso en su dosificación y aunque el envejecimiento es irreversible desde el punto de vista fisiológico, provoca deterioro

en el organismo y cambios psicológicos, estas actividades influyen positivamente en su calidad de vida, incrementan las relaciones sociales y ganan en independencia y autoestima.

Zamora y García (1988), Hernández (2000) y Pérez (2003), realizaron estudios en Cuba sobre el tiempo libre, lo que incluye al adulto mayor y sus concepciones son válidas en la actualidad, pero los autores de este trabajo consideran que es necesario su contextualización, porque en estos últimos diez años ocurren cambios relacionados con el incremento de la edad de jubilación en 5 años, la posibilidad de contratación después de este proceso y el trabajo por cuenta propia, que influyen en el contenido y la estructura del tiempo libre de este grupo etario.

Pérez (2003), Ramos (2005), Fullea *et al.* (s.f), Martínez *et al.* (2008), Báez, Rodríguez y Ortega (2008), investigaron sobre la conceptualización de la recreación, la recreación física y el trabajo comunitario, aspectos que se tienen en cuenta para el trabajo con el adulto mayor y en especial para realizar la propuesta de actividades, donde se estudia la comunidad como el principal escenario, a partir del aprovechamiento de las potencialidades que ofrece, que constituye

una de las tendencias actuales, porque se utiliza mejor el tiempo libre, se ahorran recursos e incrementa la sostenibilidad, porque pueden ser apoyados por un grupo significativo de actores sociales.

En la provincia de Holguín, Suárez (2008) y Quevedo (2008) realizaron trabajos investigativos relacionados con alternativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, dirigidos a los círculos de abuelos ya formados, lo que permite perfeccionar las actividades recreativas vinculadas con las actividades físicas que desarrollan en etapas anteriores.

En el caso particular que ocupa a los investigadores del presente artículo el estudio se llevó a cabo en una comunidad urbana, que está en el radio de acción del consultorio médico No.4 del policlínico Máximo Gómez Báez, del municipio Holguín, con los adultos mayores que no están incorporados a círculos de abuelos, donde es significativa la cantidad de ellos que evidencian necesidades de buscar alternativas para la ocupación del tiempo libre, lo que se constató en el diagnóstico inicial que define como carencias como: la pobre participación en las actividades físico recreativas, el insuficiente apoyo del núcleo familiar para la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas;

poca información relacionada con los beneficios que brinda su práctica y además los adultos mayores dedican mucho tiempo libre a actividades sedentarias como ver televisor y a cumplir con los quehaceres del hogar.

Se propuso como objetivo organizar actividades recreativas físicas, para el adecuado empleo del tiempo libre en los adultos mayores, que no están incorporados a círculos de abuelos, en la comunidad del consultorio No.4 correspondiente al policlínico Máximo Gómez Báez, del municipio Holguín.

METODOLOGÍA

La población que se investiga es de 111 adultos mayores, entre 65 y 74 años, y la muestra es intencional, representada por 33 de ellos. Los criterios de inclusión son: estar comprendido de 65 a 74 años para ambos sexos, pertenecer a la comunidad de referencia, no estar incorporados a círculos de abuelos u otro vínculo con actividades físico recreativas organizadas; disposición personal de formar parte de la investigación. Se esclarece que puede tener algún proceso de invalidez parcial o total e incluirse dentro de la convocatoria de las actividades a partir de la atención diferenciada.

La investigación parte de los presupuestos teóricos y metodológicos del materialismo dialéctico, así como la utilización de métodos propios de la investigación cuantitativa y cualitativa, la triangulación de métodos, fuentes, teorías y concepciones. Elementos que constituyen vías en el proceso de validación de la investigación, desde la fundamentación teórica, donde se valoran fundamentos relacionados con el tiempo libre, el ocio, la recreación, la comunidad y las características propias del adulto mayor, hasta la determinación de la pertinencia de las actividades recreativas físicas propuestas.

Entre los métodos teóricos más utilizados estuvieron el análisis y crítica de fuentes, a partir de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis y síntesis, inducción y deducción y lo lógico y lo histórico; imprescindibles en el trabajo con las variadas fuentes de la investigación.

En los métodos empíricos, la observación simple y estructurada, que permitieron al investigador ponerse en contacto directo con la realidad objeto de estudio, en especial las características de la comunidad, de la muestra seleccionada y de las actividades recreativas físicas que se proponen.

Se aplicaron encuestas, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se van a desarrollar: intereses, lugares, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias, entre otros elementos.

En la entrevista a informantes claves fueron seleccionadas personas profundamente conocedoras de la problemática recreativa a estudiar, que aportaran sobre el tema, para tener en cuenta sus opiniones y criterios, entre ellos: la secretaria de la delegación de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), dos presidente de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR), el Secretario General del Núcleo del Partido Comunista de la zona (PCC), el presidente del Consejo Popular, el médico y enfermera de la familia, el subdirector de Cultura Física, y el director del Combinado Deportivo que atiende el Consejo popular, que son personas que cuentan con amplios conocimientos de la problemática a estudiar y de la comunidad en su conjunto.

Para el criterio de especialistas se seleccionaron los funcionarios y profesores del Inder con más experiencia en la atención a la recreación física, profesores de las universidades del territorio, con el objetivo de valorar la pertinencia de la

propuesta de actividades recreativas físicas realizadas.

Se utilizaron métodos estadísticos y matemáticos que auxiliaron el procesamiento de la información obtenida a partir de la aplicación de las encuestas, entrevistas, observación científica y el criterio de especialistas.

RESULTADOS

Resultados del estudio del presupuesto de tiempo libre de los adultos mayores investigados

Al valorar el *presupuesto de tiempo* se observa, que al trabajo y al estudio le dedican un tiempo promedio de 4 horas y 20 minutos, es significativo que al evaluar trabajos investigativos realizados en años anteriores el tiempo dedicado a estas actividades por los adultos mayores es menor. Al indagar al respecto, se pudo determinar que algunas personas mayores de 65 años, le dedican tiempo al trabajo por cuenta propia, como ayudantes o colaboradores de familiares que tienen patentes, fundamentalmente en la venta de alimentos ligeros, por la mañana y parte de la tarde. Lo que demuestra que las nuevas medidas que se toman para perfeccionar el modelo económico y social en Cuba influyen directamente en el presupuesto de

tiempo del adulto mayor, porque aun cuando está jubilado, tiene la posibilidad de contratarse, ya sea como cuenta propia o en otras actividades y en esta comunidad ocurre con frecuencia.

A la transportación solo les dedican 25 minutos, como promedio al día, dentro de ellos el 44 % no le dedica tiempo a la transportación, lo que demuestra, que son personas que salen poco del entorno de la comunidad.

A la satisfacción de las necesidades fisiológicas, que incluye dormir, aseo personal, alimentación y otras necesidades imprescindibles, le dedican 9 horas y 1 minuto, el 37,5 % del tiempo total, lo que está dentro de los parámetros normales para este periodo etario.

En relación con las tareas domésticas le dedican 2 horas, le quedan 8 horas y 14 minutos de tiempo libre como promedio, lo que representa prácticamente la tercera parte del presupuesto de tiempo diario.

La mayor parte del tiempo libre la dedican a ver televisión, con un total de 4 horas y 42 minutos, lo que representa el 52,8 %. Al intercambiar con ellos, plantean que la televisión en los últimos tiempos es más variada, porque hay un canal solo para el deporte, también ven Telesur y las

novelas. El 52% plantea que, aunque en ocasiones no les gusta lo que se propone, tienen DVD y esto les permite ver series, novelas y otros programas que son de su preferencia.

La otra actividad que más tiempo libre les ocupa es dormir la siesta, como promedio 1 hora y 46 minutos, aspecto que se incrementa para algunos, si se tiene en cuenta que el 33 % plantea que no ocupan parte de su tiempo en esto o le dedican un tiempo mínimo. Algunos están más de 4 horas en la cama por el día, Lo que demuestra que utilizan más del 50% a descansar de forma pasiva.

Los juegos de mesas, en especial el dominó les ocupa como promedio una hora y 2 minutos, aunque es una actividad con poco nivel de movimiento, al menos logra altos niveles de socialización y alegría, aspecto favorable para el adulto mayor.

El resto del tiempo libre lo dedican a escuchar la radio, 50 minutos, conversar 40 minutos, leer 20 minutos. Como se puede observar a las actividades recreativas físicas le dedican muy poco tiempo, ninguno de ellos se vincula con los círculos de abuelos, aun teniendo esa posibilidad.

Para complementar los resultados del diagnóstico se realizó un estudio estratégico de la comunidad que aportó los resultados siguientes:

Fortalezas: el estado de motivación actual para la realización de actividades recreativas físicas. La tendencia histórica de participación y el vínculo con las actividades que existen en la zona por su ubicación geográfica.

Debilidades: el nivel de invalidez que requiere de una atención diferenciada, la insuficiente cultura física del adulto mayor motivo de investigación, mucho tiempo le dedican a realizar actividades laborales, descansar y de apoyo a la familia y muy poco a la práctica de actividades físico recreativas.

Dentro de los aspectos externos se valoran como *amenazas*: la deficiente unidad de acción de los factores comunitarios, la falta de sistematicidad y creatividad del personal especializado para buscar variantes que motiven a la práctica de actividades físicas.

Existen las siguientes *oportunidades*: relaciones de trabajo del Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación; la existencia de líderes formales e

informales en la comunidad con alto nivel motivacional para apoyar la realización de actividades; la superación, capacitación de carácter sostenible implementado por el Sistema Deportivo Cubano; la existencia de diversas instalaciones culturales, deportivas, recreativas y educativas en lugares próximos a esta comunidad y la tradición de festejar efemérides y días especiales.

Actividades recreativas físicas para el adecuado empleo del tiempo libre en los adultos mayores de la comunidad del consultorio No.4 correspondiente al policlínico Máximo Gómez Báez, del municipio Holguín

Luego de realizar el estudio estratégico de la comunidad, los resultados del diagnóstico y estudio del presupuesto de tiempo libre de los abuelos de la comunidad se propusieron un total de 8 actividades recreativas físicas atendiendo a sus gustos y preferencias.

Para los adultos mayores que presentan sedentarismo, obesidad y enfermedades que les limitan el desplazamiento o tienen barreras psicológicas y no se motivan para la realización de actividades con el colectivo (primer grupo), se proponen las actividades siguientes: asesoría directa al

adulto y a los familiares, caminatas a cortas distancias, incorporación como participante en actividades que se desarrollan en áreas próximas a su zona de residencia, incluye las celebraciones de efemérides o fechas significativas y juegos de mesa.

Ejemplo de cómo se conciben las actividades propuestas para el primer grupo:

1. Asesoría directa al adulto y a los familiares: realizarlo con un equipo de trabajo integrado por personas que el adulto mayor esté familiarizado, sienta confianza y seguridad.

Son indispensables: el médico de la familia, el promotor de recreación y un activista de la comunidad. Debe estar presente el o los familiares que estén acostumbrados a atenderlo, con el objetivo de que luego lo motiven y además para capacitarlo de forma elemental sobre el tema, con el tiempo puede convertirse en activistas para su familia y apoyar a otros.

Hacerlo de forma sistemática, al menos una vez a la semana, coordinar un horario que le sea favorable para el adulto mayor. Dejarle al activista una libreta con las indicaciones y a su vez el

activista realiza las anotaciones que sean necesarias, para poder valorar si hay avances o es necesario hacer correcciones.

2. Caminatas a cortas distancias: el equipo de trabajo influye sobre el adulto mayor para que solicite que le ayuden a trasladarse a algún lugar cercano. Se crean las condiciones para facilitar el traslado, evaluar que la distancia escogida pueda ser superada. Seguir el mismo método, se van sistematizando pequeñas caminatas, se pueden combinar, más de un lugar, que pueden ser visitas a amigos, llegar a espacios públicos de su interés, como los centros de comercio, que están en la comunidad.

Es necesario escoger los lugares de descanso y poner metas que puedan ser cumplibles. Cuando termina el recorrido, dejarlo comprometido, para otra actividad, sin presionarlo. Se sistematizan estas actividades de acuerdo con los intereses y posibilidades. El traslado en silla de rueda o con la ayuda de un andador puede ser incluido.

Con el tiempo, tratar de combinar estas actividades y hacerlo entre dos o más

personas de la tercera edad y si es posible a lugares públicos, como los parques de la ciudad más próximos a la comunidad. (Los Caballitos, Armando Mestre y el Parque Infantil), con el doble propósito de estimularlo a la realización de la actividad física, en este caso caminar y que se comunique con personas de su grupo etario y con otros grupos de personas, incluyendo niños.

Para los que tienen posibilidades motoras en parámetros adecuados, de acuerdo con la edad (segundo grupo) se proponen: actividades político- culturales, asociadas a eventos culturales que se desarrollan en la ciudad de Holguín en zonas próximas a la comunidad, excursionismo, a partir de las posibilidades que brinda la comunidad y principalmente el entorno; juegos de mesa y participar como espectador en actividades deportivas.

Ejemplo de cómo se conciben las actividades propuestas para el segundo grupo:

1. Actividades asociadas a eventos culturales que se desarrollan en la ciudad de Holguín en zonas próximas a la comunidad. (Semana de la Cultura Holguinera, Romerías de Mayo, Feria del Libro, Fiesta Iberoamericana)

Se coordina por parte de los promotores de recreación y el cultural, de conjunto con los activistas, cuáles son las actividades del programa cultural que corresponden, se seleccionan las que se consideren más adecuadas y los activistas intercambian con los adultos mayores que atienden, concilian su participación y el horario. Estas actividades, aunque tienen carácter individual, se pueden socializar y hacerlas en pequeños grupos. Si logran motivación y se van creando necesidades, llega el momento que se organizan en grupos. El traslado a estas visitas se desarrolla caminando, siempre en horarios adecuados, que el sol no castigue mucho.

2. Actividades de excursionismo, aprovechar las posibilidades que brinda la comunidad y principalmente el entorno. Los lugares más adecuados son la base de la Loma de la Cruz y cualquiera de los parques de la ciudad. Se coordina la actividad y se les comunica a los activistas para que se haga la convocatoria individual. Se realiza en grupos pequeños o con más participantes, de acuerdo con los intereses y a la respuesta a la convocatoria. La actividad se combina

con una conversación sobre un tema de interés, aprovechando las vivencias de los adultos mayores.

Es importante motivarlos para que los acompañe algún familiar cercano o vecino, preferentemente un niño, con los que se logra mayor nivel de socialización. Puede planificarse alguna excursión al Valle de Mayabe y al Jardín Botánico, para lo que se coordina transporte o se usa el transporte público. Otras variantes es utilizar las posibilidades que brinda el Campismo, como, por ejemplo, viajes a Gibara, con el disfrute de baños en la playa e incluye el almuerzo y merienda. Para lo que coordinan varias familias de una cuadra.

Orientaciones metodológicas

Como se observa en los ejemplos anteriores cada una de las actividades planificadas tiene sus indicaciones metodológicas específicas, que contribuyen a una adecuada organización de las mismas.

Para la planificación, organización y desarrollo de las actividades que se proponen se tienen en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas generales:

- Proponer actividades variadas, que coincidan con los intereses recreativos y las tradiciones.
- Crear condiciones en diferentes lugares de la comunidad en las mismas zonas de residencia.
- Explotar al máximo las fechas significativas, que históricamente se celebran.
- No hacer grupos formales de adultos mayores, trabajar con cada uno de ellos de forma individual, utilizar activistas de la comunidad, apoyados por el promotor de recreación y el médico de la familia.
- Insertarlos de forma individual y luego combinarlo con actividades grupales organizadas socialmente, de forma tal que la actividad los lleve a organizarse temporalmente en grupo y no crear grupos de adultos mayores para después planificar las actividades.
- No establecer horarios fijos, sino planificar las actividades con cierta sistematicidad, en los más adecuados, de acuerdo con el estudio que se efectuó.
- El orden de la propuesta solo tiene carácter metodológico. Estas actividades se pueden realizar en el orden que se estime más conveniente y

pueden coincidir en el transcurso de la semana.

- Si alguna de las actividades eleva su nivel de preferencia, se potencia y constituye el elemento central para unificar a los adultos mayores y luego planificar otras.
- La propuesta no es cerrada, con el transcurso del tiempo y el aumento del nivel de motivación, pueden incrementarse o quizás formar un círculo de abuelos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para aplicar el criterio de especialistas se trabajó con 15 profesionales, licenciados en Cultura Física, 3 tienen la categoría científica de Master en Actividad Física Comunitaria, todos con experiencias en el trabajo comunitario vinculado con la recreación física, 5 de ellos desarrollan esa labor durante un periodo de tiempo entre 5 y 9 años, 6 entre 10 y 14 años y 3 por más de 15 años.

Estudiaron una reseña de la investigación por epígrafes, sobre ella respondieron al cuestionario aplicado y emitieron criterios.

Al evaluar el análisis estratégico para la proyección de las actividades recreativas físicas consideraron que pueden incluirse las siguientes debilidades: poca

vinculación del personal de salud (9, 60%); escasa vinculación del promotor de cultura (3,20 %), el sexo masculino participa poco en los círculos de abuelos (3,20 %), limitada inserción del personal de cultura física y el de recreación, para el trabajo con la tercera edad (3,20 %)

Consideran que existen dos nuevas amenazas, que no se reflejaron en la investigación: no se respeta por el Inder los gustos y preferencias a pesar de realizarse un diagnóstico. Los conceptos tiempo libre ocio, libre elección no se tienen en cuenta (3,20 %). En estos momentos la recreación es dirigida desde los programas nacionales, por lo que pierde su esencia (3,20 %).

Al valorar las actividades recreativas físicas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del primer grupo, que son los que tienen menos posibilidades motoras, plantean que se puede enriquecer esta parte de la propuesta con: actividades de mesa, animación y participación; crear el club de la canción, más juegos de mesas, que influyan en la agilidad mental; de animación, conversatorios, paseos y juegos de palabras.

Sobre las actividades recreativas físicas para los adultos mayores con posibilidades

motoras consideraron que para mejorar la propuesta se pueden tener en cuenta los siguientes criterios: incrementar las actividades recreativas, trabajar más el tema del horario, incluir juegos de desarrollo mental y más actividades vinculadas con el promotor de cultura.

Para socializar las propuestas realizadas por los especialistas, luego se efectuó un taller con la participación de los 15 profesionales, en esta actividad se les presentó la ponencia completa y luego por cada uno de los epígrafes se fueron discutiendo las recomendaciones que ellos realizaron, lo que permitió que se fundamentaran con más profundidad.

El resultado de la relatoría del taller es el siguiente: se llega al consenso de que para perfeccionar el análisis estratégico para la proyección de las actividades recreativas físicas en la comunidad del consultorio médico No 4 se deben incluir las siguientes debilidades: poca vinculación del personal de salud, poca vinculación del promotor cultural, el sexo masculino participa poco en los círculos de abuelo. Poca vinculación del personal de cultura física y el de recreación, para el trabajo con la tercera edad.

Por otro lado respecto a las dos amenazas se consideró no incluirlas en la investigación de la forma en que se planteó, porque son elementos que se relacionan con las interpretaciones que realizan los profesionales sobre orientaciones del nivel superior y se acordó incluirlo como un solo aspecto, pero enfocado de la siguiente forma: tendencia de los profesionales que desarrollan el trabajo comunitario a discrepar con las formas organizativas orientadas por los programas actuales de recreación, al valorar que afectan los conceptos de tiempo libre, ocio y libre elección.

Sobre la propuesta de actividades recreativas físicas para los adultos mayores con limitaciones motoras o barreras psicológicas, se consideró que la propuesta realizada ya incluye las actividades de mesa, paseos, animación y participación y no es necesario crear el club de canción, teniendo en cuenta que son actividades recreativas físicas, aun cuando en algunas actividades puede utilizarse la música como elemento motivador, por lo que se recomendó que se incluya como una parte de las indicaciones metodológicas.

En relación con las actividades recreativas físicas para los adultos mayores con

posibilidades motoras, se valoraron las cuatro recomendaciones realizadas y se consideró que la propuesta como está proyectada incluye lo que se propuso, por lo que esto se tendrá en cuenta en el momento de la aplicación.

La aplicación del criterio de especialista apoyado por el taller permitió tener una evaluación cualitativa de la investigación realizada y se le incluyeron el 72,5 % de las recomendaciones, lo que permite mejorar las actividades y la organización de las mismas.

CONCLUSIONES

Las actividades recreativas físicas organizadas para los adultos mayores de la comunidad del consultorio No.4 del policlínico Máximo Gómez Báez, del municipio Holguín responden a las necesidades del empleo del tiempo libre de este grupo etario.

A partir de los criterios dados por los especialistas se considera que es pertinente la propuesta realizada y la esencia del aporte práctico está dado en las actividades que se realizan con sus indicaciones metodológicas, para influir sobre cada adulto de forma individual y lograr que se incorpore a la realización de

actividades recreativas físicas de forma organizada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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 Efdeportes*. Año 13. No 119. Buenos Aires, septiembre del 2008.
- Benítez Pérez, E. (2003) *La familia cubana en la segunda mitad del siglo XX*. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Sociales,
- Ceballos, J. L. (2003) *El Adulto Mayor y la Actividad Física*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Fulleda, P. et al. (s.a) *Recreación Comunitaria*. Dirección Nacional del Inder. La Habana, Cuba. [En soporte digital]
- Gutiérrez, J. (2000) *Salud y calidad de vida*. Recuperado de: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>
- Hernández González, A. (2000) *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>

- Martínez Badalo, J. C. et al. (2008) *Grupo de actividades recreativas para elevar la participación del adulto mayor*. La Habana, Cuba: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Oficina Nacional de Estadística e Información y Centro de Estudios de Población y Desarrollo (ONEY/CEPDE) (2014). *Anuario Demográfico de Cuba 2013*. La Habana, Cuba.
- Orosa Fraiz, Teresa. (2003) *La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor*. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Partido Comunista de Cuba. (2012) *Documentos del VI Congreso y la Primera Conferencia del PCC*. Holguín: Impreso en Poligráfico Miró Argenter
- Pérez Sánchez, A. (2003) *Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Quevedo Mas, K. L. (2008) *Juegos menores para favorecer la motivación hacia los ejercicios en los adultos mayores del círculo de abuelo* “Celia Sánchez Manduley. (Trabajo de diploma no publicado) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Sede Municipal Báguanos, Holguín, Cuba.
- Ramos Rodríguez, A. (2009) *Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo Local*. La Habana, Cuba: Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural.
- Suárez Portelles, J. M. (2009) *Alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor*. (Tesis de Maestría no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Holguín, Cuba.
- Zamora, R. y García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Sociales.

Recibido: 12062016

Aprobado: 25082016

Datos de los autores:

David Alberto Machín- Pérez

Licenciado en Educación: especialidad
Educación Física.

Máster en Cultura Económica y Política

Profesor Auxiliar

Profesor principal de la disciplina
Recreación Física, departamento de
Cultura Física

Facultad de Cultura Física “Manuel
Fajardo”

Universidad de Holguín

dmachinp@fcf.uho.edu.cu

David Machín- Oca

Licenciado en Cultura Física

Profesor de Recreación

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