



Noviembre 2010

ALTERNATIVA RECREATIVA COMUNITARIA PARA FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

MCs. Jorge Miguel Suárez Portelles

Profesor Asistente, Holguín Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín
Filiación Institucional: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín. Cuba
maikelquillen@gmail.com

DrC. Laura Del Carmen Sanz Hidalgo

Profesora Asistente, Universidad de la Ciencias Pedagógicas Holguín. Filiación institucional
Universidad de las Ciencias Pedagógicas Provincia de Holguín. Cuba
Filiación institucional. Universidad de la Ciencias Pedagógicas. Holguín Cuba
maikelquillen@gmail.com

Lic. Héctor Manuel Vargas Tamayo

Profesor Instructor. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín. Filiación
Institucional: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín. Cuba

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Suárez Portelles, Sanz Hidalgo y Vargas Tamayo: *Alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, noviembre 2010.

www.eumed.net/rev/cccss/10/

RESUMEN

La problemática de elevar la calidad de vida de los adultos mayores con el empleo de la cultura física y la recreación en la comunidad de residencia, es de gran actualidad. Sin embargo, por diferentes razones no siempre se logra esta meta. Este trabajo tiene como objetivo aplicar una alternativa participativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad La Esperanza, del municipio Báguanos. Se utilizaron diferentes métodos de investigación de nivel teórico y empírico, que permitieron la obtención, procesamiento e interpretación de la información. Los principales resultados obtenidos se sintetizan en: la organización de actividades físico, recreativas, culturales con la participación de los diferentes agentes comunitarios, la utilización de las posibilidades que ofrece la comunidad, se propició la motivación e incorporación de los adultos mayores en las actividades, lo que repercutió en el mejoramiento de los indicadores de calidad de vida de estos. Estos elementos demuestran la validez de la propuesta.

Palabras claves: Alternativa, Calidad de vida, Actividades físico recreativas y culturales, Adulto mayor, Tiempo libre, Comunidad.

RECREATIONAL ALTERNATIVE AT THE NEIGHBORHOOD IN ORDER TO BETTER UP ELDERLY PEOPLE'S LIFE CONDITIONS

ABSTRACT

The problem of bettering up elderly people's based on the use of physical and a cultural activity at the neighbourhood is a very up – to – dated fact. But not always this goal has been reached however. The present paper has the objective of applying a participating alternative at the neighbourhood in order to better up elderly people's life conditions in La Esperanza from Báguanos municipality. While doing this work many theoretical and non – theoretical methods were used that let the author know and process all the information obtained. The main results that came out of this may be reduce to: the organization of physical and cultural activities with the different facts at the neighbourhood, the use of the neighbourhood's potentials made possible the motivation and active participation of elderly people in the activities which brought about a bettering up of life conditions rates on them. These elements show off the true value of the proposal.

KEY WORDS: Alternative, Life condition. Physical, recreational and cultural activities. Elderly people. Free time. Community

INTRODUCCIÓN

La recreación es considerada un proceso sociocultural y un fenómeno esencial de la actividad humana. Su origen se remonta a los comienzos del hombre, con la necesidad de emplear el tiempo en el cual no se realizaban actividades directas en la producción. Las condiciones objetivas para establecerse como una necesidad se manifiestan de forma concreta en la industrialización, etapa en que comienza a utilizarse el término recreación.

En la literatura especializada aparece el término en 1899 en la obra de Thorstein Veblen, a partir de aquí diferentes autores han incursionado en la temática. Existen varios enfoques conceptuales de recreación, formuladas por diferentes autores como J. Dumazedier (1964), la formulada en Argentina, durante la convención realizada en (1967), E. Medeiros (1969), A. J. Loughlin. (1971) Boullon, Molina y Rodríguez (1984), H. Overstrut (1997), entre otros. En las definiciones más actuales se establece una estrecha relación entre recreación y tiempo libre.

En relación con este último también se formulan definiciones y otros aspectos, abordados por diferentes autores entre los que se pueden mencionar a López A. (1982), Puig y Trilla, (1985), Hernández M. (1986), Betsy y Stephen (1987), R. Zamora y M. García (1988), P. Waichman (1995), A. Pérez (2003), Fullea, P. {et. al.}. Este último autor deja claro, que el tiempo libre es un espacio importante para las acciones participativas, que además de ser un tiempo de recreación implica un crecimiento personal.

En Cuba existe una amplia experiencia en el campo de la Cultura Física y la Recreación, cuyo fin es brindar la máxima atención a los diferentes sectores poblacionales, se concede una especial importancia a la recreación. Se propone el desarrollo de diferentes actividades, por lo que representa la práctica sistemática de actividades recreativas para favorecer la salud, prolongar la esperanza y calidad de vida y el mantenimiento de la inserción en la sociedad.

Es importante destacar que las actividades que se desarrollen deben tener en cuenta los intereses individuales y colectivos, así como las particularidades de las comunidades donde se realizan. La comunidad - espacio social donde reside cada persona - se considera el escenario fundamental para el desarrollo de actividades recreativas en función de favorecer las necesidades de sus miembros, para propiciar el alcance de estas metas.

Esto implica que para realizar trabajo comunitario debe partirse del fomento y consolidación de lo común a un grupo, de buscar lo que los une en ese espacio geográfico dado, en correspondencia con la zona que la comunidad ocupa, sea urbana o rural. Siempre que se desarrollen proyectos sociales, se deben tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, sus diversas maneras de expresión, sus intereses comunes, sus inquietudes, los problemas sociales que más les afectan, los grupos sociales de mayor riesgo. El barrio, se convierte de hecho en un espacio privilegiado para efectuar aquellas acciones que produzcan un cambio social.

En Cuba, se han realizado importantes cambios sociales y económicos para favorecer el desarrollo de las comunidades, en lo fundamental las rurales; la creación de nuevas instituciones sociales, educacionales, de salud, han mejorado estas condiciones. De igual forma, se implementan diferentes proyectos comunitarios dirigidos a diversos grupos de edades, entre los que se encuentran los de atención al adulto mayor.

La etapa del adulto mayor está asociada al envejecimiento, que se ha transformado de un problema en esencia individual a uno en lo fundamental social. La población de adultos mayores ha experimentado un

crecimiento notorio en los últimos años y se prevé un crecimiento mayor para épocas venideras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años, lo que representa el diez por ciento de la población total del planeta. Se plantea que este crecimiento se debe a los avances de la ciencia y la medicina, la higiene, la nutrición, las condiciones y estilos de vidas favorables, entre otros.

Como respuesta a numerosos factores que se conjugan para sustentar una mayor esperanza de vida, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) consideró elaborar políticas generales que beneficien de manera directa las condiciones de vida de estas personas. Se destacan los programas emprendidos a nivel mundial por la Organización de Naciones Unidas para la Educación y la Ciencia (UNESCO) en las áreas de la cultura, la educación, la práctica sistemática de actividades físicas, con el fin de favorecer estilos de vida saludables.

La OMS, también ha desarrollado acciones que ponen especial énfasis en la salud preventiva, en beneficio de una mayor calidad de vida. La Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento del año 2002, celebrada en Madrid, convocó a 142 países miembros de la ONU, para evaluar el estado de avance de las recomendaciones del Plan de Acción de Envejecimiento de la Primera Asamblea celebrada en Viena en 1982 (ONU, 1982) y aprobar una declaración política de los gobiernos y un plan de acción internacional para mejorar las condiciones de vida de la población adulta mayor.

En Cuba, la atención a los adultos mayores es parte de la política del estado, este es precisamente uno de los países latinoamericanos más envejecidos, la población total de adultos mayores representa un 17,2% del total de la población. En conmemoración al X Aniversario de la Asamblea Mundial de Envejecimiento, el país acrecentó los esfuerzos y dinamizó las respuestas necesarias para cumplir con los principios y recomendaciones de la Asamblea de Naciones Unidas de 1992.

De esta forma, se busca favorecer una calidad de vida adecuada en los ancianos. Se destacan dentro de estos esfuerzos la Fundación del Centro Iberoamericano para La Tercera Edad y la puesta en marcha de un nuevo Programa de Atención Integral al anciano cubano. Se desarrolla un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población, en especial al adulto mayor, por ser una edad en la que el individuo sufre un menoscabo de las funciones de los diferentes órganos y sistemas, para la eliminación de enfermedades y ayudar a una salud más eficiente.

Sin embargo, la longevidad creciente tiene exigencias propias que no pueden desconocerse y se debe asegurar la atención necesaria cuando se llega a esta etapa, que se compense con calidad de vida. La calidad de vida tiene un significado eminentemente subjetivo, está asociada con la personalidad de cada individuo, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, cuya evidencia está de manera intrínseca relacionada con su propia experiencia, su salud y su grado de interacción social, ambiental y en general a múltiples factores.

Diferentes autores incursionan en la temática de la calidad de vida, algunos de forma específica relacionada con el adulto mayor, se pueden citar a Velandia (1994), Martín (2001), Krzeimen (2001), Eamon O'Shea (2003), Ceballos, J (2003). Una persona adulta puede llegar a determinada edad con un padecimiento de diversa índole, pero sin disminuir sus condiciones de vida. Desde el punto de vista clínico se atiende la afección, pero la satisfacción personal estará relacionada con su autonomía, su capacidad de valerse y no depender de otros, ponderadas por la escala de valores y el bienestar experimentado en dichas condiciones.

En una sociedad como la cubana, el ser humano ocupa el centro de la atención, pero como ser social, en el sistema de interrelaciones que establece, donde se promueve el fortalecimiento de los valores y las relaciones sociales, con las influencias socio ambientales que recibe. Para la atención a las personas de la tercera edad, se han constituido los círculos y las casas de los abuelos, los hogares de ancianos con variable interna o régimen diurno y también las cátedras del adulto mayor.

Estas variantes buscan promover la participación del adulto mayor de modo dinámico en actividades de prevención de salud, como vía de socialización, donde realizan actividades básicas de la vida diaria. Para ayudarlos a crecer como seres humanos, dotarlos de herramientas psicológicas necesarias de modo que puedan luchar por el espacio que les corresponde en el hogar y en la sociedad.

Se requiere explotar al máximo el entorno comunitario en que reside el adulto mayor, aprovechar sus potencialidades y los diferentes proyectos de sus instituciones, donde se tengan en cuenta sus necesidades, posibilidades y las propias potencialidades de este contexto. Existe claridad de cuan importante es la atención de manera sistemática a estas personas, para mantenerlos insertados en la vida social, para ello, es necesaria la colaboración de todos e implementar actividades que favorezcan los niveles de vida que necesitan estas personas. Se destacan los técnicos de Cultura Física y Recreación, el médico de la familia, la propia familia, y los agentes de la comunidad.

Se han realizado investigaciones en relación con estas temáticas, varias de ellas por los autores antes mencionados, en relación con los proyectos comunitarios de comunidades rurales se encuentran las de

A. Freyre y col. (2004) (citado por L. Villareal), R. Aguiar (2007) L. Villarreal y J. Álvarez (2008), esta última con un proyecto de intervención comunitaria dirigido al desarrollo de las actividades físicas como elemento revitalizador de la vida social activa de un batey. Vinculadas con los adultos mayores están las de G. Báez y col. (2008), J. Martínez y col. (2008), M. Solís (2008) dirigidas a la ocupación del tiempo libre, para elevar la participación y para elevar la calidad de vida. Aunque realizan propuestas válidas no se explotan de forma óptima las potencialidades de la comunidad, sus características en el contexto rural, el papel de sus agentes y factores, la variedad de actividades que ofrecen no satisfacen el favorecimiento de los indicadores de calidad de vida.

Por lo que se requiere continuar la búsqueda de vías para elevar la calidad de vida de todos los adultos mayores, con independencia de la comunidad o zona de residencia. En muchos casos por la ubicación geográfica de muchas comunidades rurales y las problemáticas sociales que enfrentan no se logra el objetivo propuesto.

Un ejemplo de ello es la comunidad La Esperanza del municipio Báguanos, provincia Holguín, comunidad rural, enclavada en una zona de difícil acceso, macizo cañero, sin opciones para el empleo del tiempo libre y una problemática social donde el bajo nivel cultural, el alcoholismo, el tabaquismo, los problemas de convivencia familiar y un número significativo de adultos mayores evidencia la necesidad de buscar alternativas para favorecer su atención.

Entre las principales limitaciones para la atención a los adultos mayores de la comunidad referida se encuentran:

- Limitada participación de personas consideradas como adultos mayores en las actividades que se desarrollan en la comunidad
- Escaso apoyo de la familia al adulto mayor para asegurar su participación en las actividades planificadas
- La planificación de las actividades para el disfrute del adulto mayor no tiene un carácter sistemático
- No existe un vínculo armónico entre los diferentes contextos: la familia, las instituciones y factores de la comunidad
- Pobre nivel motivacional y de satisfacción de los implicados en las actividades

Por todo lo expuesto se pretende dar solución al siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer desde el contexto comunitario la calidad de vida de los adultos mayores?

El objetivo que persigue la investigación es:

Elaborar una alternativa recreativa comunitaria para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en una zona rural

Métodos y técnicas utilizados para realizar la investigación

Nivel teórico:

- **Análisis - síntesis e inducción – deducción:** están presentes en el análisis de las fuentes, para determinar las relaciones lógicas y nexos, elaboración de generalizaciones teóricas sobre la base de las inferencias particulares y generales en relación con los principales aspectos de la recreación en el contexto comunitario para favorecer la calidad de vida de los adultos mayores. Además, para el procesamiento de la información empírica obtenida y en la elaboración las conclusiones del trabajo.
- **Histórico-lógico:** con el fin de determinar la evolución de la recreación, así como del trabajo comunitario y la atención a los adultos mayores.

Nivel empírico:

- **Encuestas:** a los adultos mayores, para conocer la situación inicial y final de la atención que reciben en el contexto de la comunidad, vías que se utilizan, entre otros aspectos.
- **La observación científica:** participante y no participante: para constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades que se desarrollan con los adultos mayores, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación de la alternativa propuesta.
- **Entrevistas:** a factores comunitarios y familia, en la constatación inicial y final, para conocer criterios sobre la atención que se les brinda a los adultos mayores y con relación a la alternativa propuesta.
- **La Investigación Acción Participativa**, en este caso a través de la **resolución de problemas con experimentación sobre el terreno:** en la detección y análisis de los principales problemas y preferencias de los adultos mayores relacionados con las variantes de atención. Para valorar la alternativa que se ofrece, el análisis sistemático de los resultados de su implementación en función de su perfeccionamiento, validar la factibilidad de la misma y la interpretación de los resultados. Esta se apoya en los talleres de reflexión crítica.

Técnicas estadísticas y/o de procesamiento de información:

- **Cálculo porcentual:** con el objetivo de estimar proporciones en cuanto a la población y la muestra seleccionada.
- **Elaboración de Tablas:** para la comparación entre el estado inicial y final, en función de ofrecer elementos más esclarecedores del problema que se investiga.

Se define como población 198 adultos mayores de la comunidad La Esperanza del municipio Báguanos. Como **muestra** 45 adultos mayores, que residen en el batey de la comunidad, de ellos 25 mujeres y 20 hombres, con edades comprendidas entre 57 y 80 años de edad (57 – 60: 7, 61 – 70: 25, 71 – 80: 13).

El **tipo de estudio** se corresponde con una investigación de corte longitudinal, implementada durante un año, con valoraciones sistemáticas a partir de las características de la investigación acción participativa y dos aplicaciones de métodos e instrumentos empíricos a los sujetos de la muestra en diferentes momentos, para analizar los resultados alcanzados en cada uno de ellos y establecer comparaciones. En esta investigación, a los adultos mayores, para constatar la atención que reciben en función de elevar su calidad de vida en el contexto comunitario y precisar con la aplicación final la efectividad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta e implementada.

La **significación práctica** de la investigación se manifiesta en que la alternativa recreativa comunitaria que se propone, conjuga de forma armónica las potencialidades y posibilidades de la recreación en el contexto comunitario, la implicación de los diferentes agentes e instituciones de la misma y las características e intereses de los adultos mayores para favorecer su calidad de vida.

DESARROLLO

En el análisis teórico realizado se analizan los conceptos básicos que son esenciales para la investigación. En relación a la comunidad: se asume la definición de Caballero Rivacoa, M. (8, 24), que precisa “es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común, (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye - de forma activa o pasiva - en la transformación material y espiritual de su entorno”.

En cuanto a **calidad de vida** se analiza la definición de Ceballos, Jorge L.(12, 188), las precisiones de Rojas Martínez, J.(43, 5) que puntualiza que esta se sustenta por las condiciones personales en el contexto en que se desarrolla el individuo, su modo de pensar y actuar en relación a su entorno, la manera en que planifica su vida, el modo en que supera las problemáticas cotidianas, la forma de emplear su tiempo libre, esto determina su estilo de vida, que garantiza o no su bienestar físico, económico y espiritual. Por eso la prolongación de la vida y la capacidad de trabajo del adulto mayor es uno de los problemas sociales más importantes en la lucha por la salud y la longevidad, donde les corresponde un papel fundamental a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte.

Se profundizó en otros aspectos relacionados con el envejecimiento, los cambios morfofuncionales y sociopsicológicos que se producen en las personas que arriban a esta etapa de la vida, que inciden de forma negativa en la calidad de vida y la importancia de la práctica sistemática de ejercicios físicos para favorecer índices positivos. Otros elementos importantes son las definiciones de tiempo libre, actividades lúdico – recreativas, deportes recreativos y las características generales de las actividades deportivas y culturales.

Se considera que las actividades deportivas, recreativas y culturales para el trabajo con el adulto mayor deben ser variadas, organizadas y planificadas, donde se tenga en cuenta la opinión, intereses y propuestas de los participantes, a partir de las posibilidades de las comunidades, sus instituciones y factores comunitarios. En ellas se debe garantizar la participación de todos, implicar otros grupos de edades, para un mejor empleo del tiempo libre que contribuya al disfrute y eleve su calidad de vida de forma integral como fin máximo.

En la práctica esta investigación partió de la caracterización de la comunidad La Esperanza, ubicada en el consejo popular de Tacámara. Esta cuenta con una población de 1467 habitantes, la actividad económica fundamental es la agricultura cañera, el nivel de escolaridad que predomina es de 9no grado. Sus principales problemáticas se relacionan con el abasto de agua, infraestructura vial en mal estado, el fondo habitacional presenta dificultades, problemas con el acceso por falta de transporte y predominio de un porcentaje de familias con bajo nivel económico. En lo social se manifiesta un alto índice de alcoholismo y tabaquismo, de embarazo precoz, de problemas en la convivencia familiar y la falta de opciones para el empleo del tiempo libre, lo que afecta de forma más directa a los adultos mayores.

La cifra de adultos mayores de la comunidad es de 194, la muestra que se toma es de 45 personas (representa el 23,19% de la población), de ellas 25 mujeres y 20 hombres, pertenecientes a la zona centro, por edades se ubican seis de 50 a 60 años de edad, veintiocho de 61 a 70 y once con 71 o más.

Datos de la caracterización de los adultos mayores de la muestra seleccionada.

Economía individual	enfermedades crónicas	Discapacidades más frecuentes	Restricción en la movilidad	Dependientes de medicamentos
Jubilados: 27	88,8%	Visuales: 93,3%	44,4%	88,8%
Amas de casa: 14		Auditivas: 82,2%		
Asistenciados: 4		Motoras: 26,6%		
Hábitos tóxicos				
	En la cátedra del adulto mayor	Incorporados a la práctica de ejercicios físicos	Convivencia familiar	
Tabaquismo: 57,7%	24,4%	37,3%	Viven solos: 8,8%	
Alcoholismo: 13,3%			Con otros familiares: 91,2%	

- Para conocer la situación inicial de la atención a los adultos mayores se observaron 12 actividades, los indicadores valorados en ellas se relacionan con: Situación de los indicadores de calidad de vida en los adultos mayores
- Comprensión e implicación de la comunidad y sus agentes en la atención al adulto mayor
- Planificación y desarrollo de actividades con los adultos mayores. Utilización de las potencialidades de ese entorno
- Motivación, participación y satisfacción de los adultos mayores por las actividades

Para el análisis de la calidad de vida de los adultos mayores se identifican dos indicadores básicos con sus parámetros:

- Grado de satisfacción experimentado por sus condiciones de vida, a partir de:
 - Salud física (**discapacidades más frecuentes, restricción en la movilidad, dependencia de medicamentos, hábitos tóxicos**)
 - Salud mental (**convivencia familiar, relaciones interpersonales, estados de ánimo**)
- Las condiciones sociales y las condiciones externas que permiten el pleno desarrollo de sus capacidades (**en específico dirigido a las actividades de la recreación en el contexto comunitario**).

En el proceso de búsqueda de la información se aplican entrevistas a los adultos mayores, a los factores comunitarios, a los técnicos de recreación y cultura física, se observan actividades desarrolladas con este segmento poblacional. Las principales insuficiencias se relacionan con: poca participación de los adultos mayores (asistencia 53%), en la planificación de las actividades no se prevén los recursos o medios necesarios para su desarrollo, no se coordina con los diferentes factores de la comunidad, las actividades que se desarrollan de forma general son las mismas, no se utilizan las posibilidades del entorno en que se encuentra ubicada la comunidad.

En la encuesta aplicada a los adultos mayores (Anexo 1) se profundiza en sus criterios en cuanto a los siguientes indicadores:

- Presencia de estrés: el 100% de los encuestados reconocen haber pasado por situaciones de estrés en esta etapa de la vida por diversas situaciones, de forma general de carácter familiar.
- Uso del tiempo libre: más de la mitad de los encuestados (57,7%) reconocen no contar con espacios en la comunidad para la práctica sistemática de actividades deportivas, recreativas y culturales. Todos coinciden en que es insuficiente el número y calidad las actividades deportivas, recreativas y culturales desarrolladas.
- Actividades físicas y de salud en el adulto mayor: solo el 28,8% se sienten motivados por participar en las actividades que se desarrollan.
- El 80,0% de los encuestados consideran que se divulgan en muy poca medida las actividades a desarrollar, el resto plantea que en poca medida.
- En cuanto al estado de ánimo como situaciones más significativas son:

Manifestaciones del estado de ánimo de los adultos mayores de la muestra.

Tristes y poco activos	Menos útil y poco dispuesto	Poco amistosos	Desatendidos y solos	Pocos deseos de vivir
51,0%	46,6%	24,4%	26,6%	13,3%

En la entrevista a los agentes comunitarios (técnicos de la escuela comunitaria de deporte, médico de la familia, la familia, representantes de la organizaciones políticas y de masas y de las instituciones de la comunidad) estos reconocen que: no actúan de forma integrada, no se aprovechan todas las potencialidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades en función de

favorecer la calidad de vida de estas personas, es insuficiente la divulgación de las actividades previstas. **(Ver Anexo 2)**

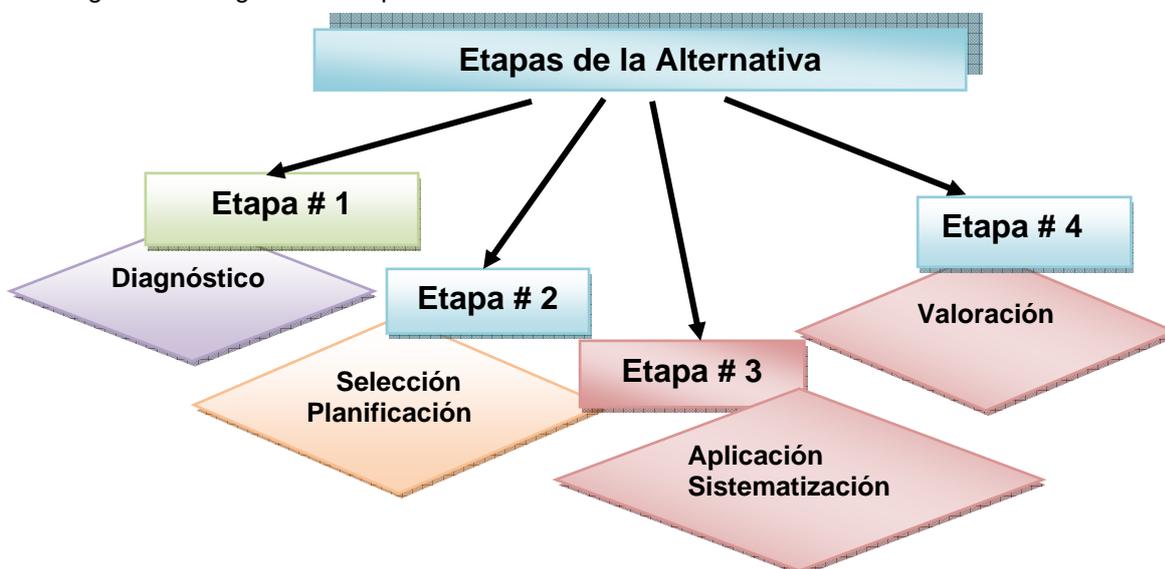
De forma general, con los métodos y técnicas empleados se identifican como principales insuficiencias en la atención al adulto mayor las siguientes:

- Los indicadores de calidad de vida se encuentran afectados en mayor o medida.
- Insuficiente número y calidad las actividades deportivas, recreativas y culturales desarrolladas.
- Pobre nivel motivacional y de satisfacción de los implicados en las actividades.
- Insuficiente divulgación de las actividades previstas a desarrollarse
- Los agentes y factores comunitarios no actúan de forma integrada y no se aprovechan todas las potencialidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y culturales en función de favorecer la calidad de vida.

Como resultado de la sistematización teórica y la experiencia del investigador en la práctica profesional, el análisis de las regularidades planteadas, se valoró qué vía utilizar para darle solución a la problemática planteada, se determina la necesidad de una alternativa participativa comunitaria, donde se combinan las definiciones de alternativa, ofrecida por Sierra Salcedo, R. (45, 311), lo participativo por García M. (8, 63) y lo comunitario por Caballero Rivacoa, M. (8, 24). Por lo que concibe la alternativa participativa comunitaria como: las opciones o variantes con que cuenta el subsistema dirigente de la Cultura Física (**técnicos del Combinado Deportivo**), para trabajar con el subsistema dirigido (**adulto mayor**), que parte de las características, posibilidades de estos, enmarcada en el espacio de la comunidad, en la que participan los agentes comunitarios (**familia, factores, instituciones de la comunidad**) para ejercer influencias sobre los adultos mayores y contribuir a elevar su calidad de vida. Para contextualizar la alternativa que se propone, su definición y las etapas para su planificación, aplicación y evaluación, se realizó la consulta de los objetivos y principios del trabajo comunitario y del trabajo con el adulto mayor.

Según Sierra (2003), en el artículo "Modelación y estrategia: algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica", define el concepto de alternativa, criterio que se asume en esta investigación.

El investigador al realizar un estudio detenido en los fundamentos científicos Metodológicos de las etapas que declara Sierra Salcedo (2003); asume en la Investigación las siguientes etapas:



En la búsqueda de su solución se selecciona la **resolución de problemas con experimentación sobre el terreno**, como uno de los **métodos fundamentales** de la **investigación acción participativa**. Se escoge este método por el valor que posee en las investigaciones de carácter social, donde se deben implicar los diferentes segmentos o factores en la identificación de las necesidades, potencialidades, la propuesta de solución, los resultados sistemáticos de su aplicación y el rediseño de la misma.

Se parte de una **primera etapa de profundización del problema**, donde participan el investigador y los investigados, como se aprecia en las encuestas aplicadas a los adultos mayores, entrevistas semiestructuradas a profundidad a los agentes comunitarios, así como la observación de actividades (en marzo del 2009). Con su aplicación se identifican las potencialidades y limitaciones relacionadas con la atención adulto mayor para favorecer su calidad de vida.

De forma general a pesar de las limitaciones existentes las posibilidades se centran en la disposición y motivación de los adultos mayores por participar en actividades, la comprensión por parte de los agentes comunitarios de la necesidad de atención a estos, disposición para realizarlo y el desarrollo de algunas acciones. A lo que se une las potencialidades que ofrece la comunidad, la existencia de técnicos de Recreación y Cultura Física y el funcionamiento de las organizaciones de masas de la comunidad.

En la **segunda etapa se realiza la búsqueda de solución a la problemática identificada**, se realiza un **primer taller de reflexión crítica** (primera semana de abril del 2009) con todos los implicados, para valorar las regularidades detectadas en el diagnóstico inicial. En él se realizó un análisis profundo de las situaciones identificadas, las causas de las mismas, su influencia en la atención y calidad de vida del adulto mayor y las posibles vías de solución a esta problemática. Se profundizan en los criterios de las familias, de los agentes comunitarios, dentro de ellos los técnicos de Recreación y Cultura Física y de los adultos mayores en cuanto a los aspectos abordados, así como sus intereses y necesidades.

Se realiza una sistematización teórica de los principales aspectos relacionados con la recreación, sus objetivos, variantes de actividades, su posibilidad de aplicación en el contexto comunitario. Se abordan los aspectos esenciales del trabajo comunitario, la recreación desde este contexto para favorecer la calidad de vida del adulto mayor, la definición de los indicadores de esta definición y como desde la recreación se pueden mejorar.

Se realiza un profundo análisis de las posibles variantes a emplear desde la recreación, con un carácter comunitario y las características del adulto mayor. Se valoran como posibilidades: actividades, proyectos, programas, estrategia, alternativa. Se escoge la alternativa por la posibilidad que ofrece a partir de la implicación de los diferentes agentes, permite la valoración y autovaloración de lo propuesto, a partir de esta retroalimentación se diseñan los componentes de la misma.

Se asumen las etapas propuestas por R. Sierra como son , donde se exponen el fin y las áreas que intervienen, con sus funciones y de forma específica el tipo de alternativa seleccionada, que se ajusta a los requerimientos de la situación existente que se desea transformar. Se aborda, además, la estructura de la alternativa, los criterios tenidos en cuenta para la selección de las actividades, las actividades que incluye con su descripción y las precisiones para su implementación.

En un **segundo taller de reflexión crítica** (tercer semana de abril del 2008) se presentó y valoró la alternativa propuesta para conocer los criterios de los implicados, se sometió a la consideración crítica, de forma general fue evaluada de positiva. Las recomendaciones realizadas estuvieron relacionadas con: la necesidad de realizar actividades de preparación conjunta de la familia con los adultos mayores y los agentes comunitarios, tener en cuenta que en la distribución de las actividades por semana y mes existiera un balance a partir de los objetivos que persiguen. Solicitan que algunas actividades puedan participar miembros de sus familias, insisten en la necesidad de una adecuada divulgación. Los agentes comunitarios plantean la necesidad de la coordinación previa de las actividades a desarrollar con los especialistas y personal implicado y el papel rector en este proceso de los técnicos de Recreación y Cultura Física. A partir de estos criterios se perfecciona la alternativa.

La **tercera etapa es de implementación de la alternativa**, para ello se determinaron dos acciones fundamentales: la preparación de los técnicos de Recreación y de Cultura Física de la comunidad, que de conjunto con el investigador aplicarían la misma. La preparación realizada abarca los sustentos teóricos referidos en el capítulo I y la alternativa recreativa comunitaria en todos sus detalles en tres días de trabajo (cuarta semana de abril del 2008).

La aplicación de la alternativa recreativa comunitaria se inició en el mes de mayo del 2008, se aplicó durante un año, en ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad. Se evaluaron de forma sistemática los resultados alcanzados, al finalizar cada actividad se recogieron los criterios positivos y negativos de los adultos mayores como principales beneficiarios, del personal implicado, de los especialistas. De forma mensual se realizó un balance de las actividades desarrolladas, la calidad de las mismas, los logros e insuficiencias y las acciones para darle solución y superarlos en la planificación de las próximas actividades

En la **cuarta etapa** (mayo del 2009) se realiza la valoración de los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa comunitaria propuesta. Se profundizó de forma crítica en cuanto a la sensibilización de los agentes implicados, el llegar a la vía de solución, aplicarla y perfeccionarla entre todos.

Se parte en el análisis de la problemática planteada que su esencia radica en que no se ofrece la atención necesaria a los adultos mayores para favorecer su calidad de vida. Se determina como **fin de la alternativa** favorecer la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad a través de la recreación en el contexto comunitario. Las **áreas** que deben intervenir son: las instituciones (escuela primaria, consultorio del médico de la familia, la cooperativa, los servicios gastronómicos), además, los promotores culturales,

los técnicos de Recreación y Cultura Física, los factores de la comunidad y la familia. Se definen las **responsabilidades** de cada uno de ellas.

Los aspectos abordados con anterioridad, permiten definir la **variante de alternativa** a emplear (Etapa 3). Se determina la necesidad de una **alternativa recreativa comunitaria**, donde se combinan las definiciones de alternativa, ofrecida por Sierra Salcedo, R. (, 324 con lo recreativo y lo comunitario.

Se utilizaron como **Criterios para la conformación de la alternativa los siguientes:**

Posibilidades y limitaciones de los adultos mayores del grupo, necesidades, motivaciones y preferencias de estos, variedad de actividades, relación entre ellas para su ubicación por semanas (tiempo de duración y contenido de estas), rol activo del adulto mayor en ellas

Garantía de los recursos y materiales necesarios para su desarrollo, las características, las tradiciones y las posibilidades con que cuenta la comunidad.

A pesar de que se utilizan algunas actividades, tradicionalmente en diferentes segmentos poblacionales, esta tiene como elementos distintivos los siguientes:

Elementos distintivos de la alternativa propuesta:

Se integran en una actividad varias de ellas, para enriquecer la calidad de las acciones que se desarrollen, tienen un carácter planificado, donde se prevé la participación de los agentes implicados, los recursos necesarios, se tienen en cuenta las potencialidades económicas, geográficas e históricas de la comunidad, así como las instituciones y factores sociales de la misma, el técnico de Cultura Física es quien coordina todas las actividades y crea las condiciones necesarias para su desarrollo, a partir de los convenios existentes entre las instituciones de la comunidad, cada actividad tiene, además, un ejecutor directo, en este caso el especialista de cada temática que se aborda en la actividad.

La estructura de las actividades propuestas incluye: Titulo, objetivo, tiempo de duración, personal implicado, especialista que dirige, recursos necesarios, descripción

Se definieron las instituciones y factores de la comunidad que deben participar en esta alternativa, se precisan las siguientes: la familia, las instituciones y factores de la comunidad. Se definieron las **responsabilidades** de cada uno de los **factores implicados**,

La alternativa que se propone es contentiva de actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales, con un carácter educativo, multifactorial, enmarcada en la preparación de la familia, en utilizar las potencialidades que brinda esta y la comunidad en función de lograr favorecer la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad La Esperanza del municipio de Báguanos.

En la **propuesta de actividades físicas, recreativas y culturales** se incluyeron diversos tipos de ellas, las que se distribuyeron por semanas dentro del mes, a partir de los criterios de los adultos mayores, entre las actividades propuestas están las siguientes, con una frecuencia de distribución por semanas. (Tabla 1)

Tabla No I. Frecuencia de distribución de las actividades por semanas (S1,2,3,4).

Actividades	S 1	S 2	S 3	S 4	Actividades	S 1	S 2	S 3	S 4
Encuentros de béisbol	x	-	x	-	Visitas al museo	-	-	x	-
Juegos de participación	x	x	x	x	Visitas a la galería de arte	-	-	-	x
Juegos de mesa	x	x	x	x	Visitas a la biblioteca	-	x	x	-
Cumpleaños colectivos	-	-	x	-	Visitas a lugares históricos	x	-	-	-
Acampadas	-	-	x	-	Video debate	x	-	-	x
Excursiones a ríos	x	-	-	-	Tertulias Deportivas	-	x	-	-
Excursiones a la playa	Julio/agosto				Talleres con la familia	-	-	x	-
De interacción con la naturaleza	-	x	-	x	Actividades bailables	-	-	-	x
Encuentros con otros círculos de abuelos		x			Encuentro con poetas y escritores del municipio	x	-	-	-
Plan de la calle	-	x	-	-	Encuentro con personalidades	-	x	-	-

En la revisión de las problemáticas territoriales del municipio Báguanos se identifica como un problema a resolver la necesidad de potenciar la calidad de vida de los adultos mayores, fundamentalmente en las comunidades rurales. El empleo de la recreación en el contexto comunitario es una vía que puede favorecer la solución de la misma y dar cumplimiento a este propósito del estado cubano.

Se selecciona la comunidad rural La Esperanza, por las características de la misma, las que fueron abordadas con anterioridad. Se identifica como una zona con problemáticas sociales, alejada de la cabecera municipal, con pocas opciones de empleo del tiempo libre y una población de adultos mayores representativa.

Estas actividades se planificaron para implementarlas de forma sistemática y emplear los principales momentos del tiempo libre de los adultos mayores de la comunidad, llevan siempre un mensaje educativo y de fortalecimiento de los valores, de incrementar la cantidad y calidad de los conocimientos, de forma general vinculados a su comunidad, al consejo popular y al municipio en que se encuentra enclavada.

La alternativa diseñada se aplicó a la muestra seleccionada durante un año, esta complementa las actividades del círculo abuelo que se mantiene según está estipulado. Se desarrollan teniendo en cuenta las **cuatros** semanas que forman el mes de trabajo (**S1, S2, S3, S4**), para las frecuencias de cada actividad, se analizan las características de cada actividad, las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores, las potencialidades de la comunidad. Se implementa el método cualitativo La investigación – acción – participación constituyó una herramienta de trabajo imprescindible, permitió valorar de forma sistemática los resultados que se alcanzaban, evaluar la calidad de las acciones desarrolladas, los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, cómo superarlos en la planificación de las próximas actividades, estas valoraciones se realizaron con los principales agentes implicados.

Para valorar los resultados alcanzados con la implementación de la alternativa recreativa comunitaria se observaron actividades y se aplicaron encuestas a los adultos mayores y entrevistas a los agentes comunitarios (ver anexos 2, 4, 6). Las actividades observadas (12), a partir de los indicadores referidos en la medición inicial, evidenciaron mejoras. Los principales avances que constituyen evidencia de calidad de las mismas, están relacionadas con:

- En su planificación se tienen en cuenta los recursos y medios necesarios
- Resultan actividades variadas, motivantes
- Se aprovechan las posibilidades que ofrece la comunidad
- El incremento significativo de la asistencia de los adultos mayores a las mismas (entre un 91,1% y un 97,7%).

En la interpretación de los instrumentos finales se definen como aspectos a valorar los siguientes:

- Número y calidad de las actividades
- Divulgación de las actividades
- Motivación por participar en ellas
- Asistencia a las actividades planificadas
- Indicadores definidos para valorar la calidad de vida de los adultos mayores

En la encuesta a los adultos mayores estos ofrecen criterios (ver anexos 6 y 7, tabla 1) en relación con el nivel de satisfacción por las actividades desarrolladas, se refieren a:

- La cantidad y calidad de las actividades las consideran adecuadas
- Todos están motivados por participar en ellas
- Evalúan de bien la divulgación de las actividades
- Se incrementó el nivel de participación (de un 91,1% a 97,7%)
- Refieren además (ver anexo 7, tabla 3): mejor atención y cuidado a la salud, mejor empleo del tiempo libre, favorecimiento de las relaciones interpersonales entre ellos, profundizaron en el conocimiento de la naturaleza de su comunidad, de los principales sitios históricos de la zona, de los resultados culturales de su municipio. Un aspecto que destacan es que las temáticas abordadas los prepararon para favorecer la convivencia familiar y la educación de sus nietos.

Estos aspectos se evidencian en su estado de ánimo y otros beneficios recibidos (ver anexo 7, tabla 2), lo que expresan de la siguiente manera:

En cuanto a beneficios directos obtenidos con la participación en la alternativa propuesta refieren: mejora de dolencias físicas (86,6%), disminución del consumo de medicamentos (62,2%), mejora de la salud (57,7%), se sienten más tranquilos, con menos preocupaciones (53,3%), mejor apetito (51,1%), entre otros aspectos (ver anexo 7, tabla 3), todos se sienten más alegres y animados, de forma general se consideran: más útiles y dispuestos (93,4%), más amistosos (95,6%), atendidos y acompañados (97,8%) y con deseos de vivir (100%), en cuanto a los hábitos tóxicos: los no fumadores se mantuvieron, algunos abandonaron el vicio, de forma general disminuyeron en la frecuencia y cantidad de cigarrillos y tabacos. En cuanto al alcoholismo se trabajó con la acción conjunta de todos los factores, los cuatros que se mantienen como alcohólicos reciben tratamiento. De forma general se ha logrado disminuir de forma significativa el consumo de este tipo de bebida, la ayuda por parte de la familia se ha incrementado, los 4 adultos que se encontraban en situación de soledad se insertaron socialmente en casas de vecinos, han recibido visitas y ayuda, solo uno refiere sentirse solo y desatendido, pero especifica que es por la familia. De igual forma se organizó por los representantes de las organizaciones de masas el apoyo a los adultos mayores, se logró la ayuda por bienestar social a los que no percibían ingresos (cuatro). Estos

elementos se profundizaron en la entrevista individual con los implicados, todas las actividades desarrolladas fueron aceptadas por los adultos mayores, en cuanto a la preferencia (ver anexo 8) alcanzaron mayor aprobación las siguientes: las excursiones a los diferentes lugares (97,7%), los cumpleaños colectivos (95,5%), los encuentros con miembros de la ACRC (88,8%), y con otros círculos de abuelos (86,6%), los juegos de participación (entre un 84 y 80%), las actividades bailables y las visitas a lugares históricos (80%), en la entrevista a los agentes comunitarios estos reconocen que: han actuado de forma integrada, se han aprovechado las posibilidades que posee la comunidad para la práctica sistemática de actividades en función de favorecer la calidad de los adultos mayores. Se pueden identificar como los principales resultados de su implementación los siguientes:

Se evidencia de forma general el mejoramiento de varios indicadores de calidad de vida en los adultos mayores que participaron en las actividades propuestas, se incrementaron los participantes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por el número, sistematicidad y calidad de las mismas, se propició un acercamiento a la realidad de la comunidad rural seleccionada, quedó demostrada la importancia, necesidad y posibilidad de la estrecha relación que debe existir entre la familia y los factores e instituciones de la comunidad, para lograr cambios sustanciales en la calidad de vida de los adultos mayores, entre otros objetivos, la atención conjunta del médico de la familia y los técnicos de Recreación y Cultura Física demostró eficacia en la prevención y mejoramiento de la salud de las personas de la tercera edad y contribuyó al aumento de su expectativa y calidad de vida.

CONCLUSIONES:

Se ha demostrado que es una necesidad favorecer la calidad de vida de los adultos mayores. Aunque se han propuesto e implementado diferentes variantes, muchas veces no se logra este objetivo, al realizarse de forma espontánea, sin una adecuada planificación, donde no se implican todos los factores y agentes comunitarios, no se definen las acciones y responsabilidades de cada uno de ellos, lo que limita la calidad y efectividad de esa atención, situación que se manifestaba en la comunidad La Esperanza, del municipio Báguanos.

Para darle solución a la problemática se diseñó una alternativa participativa comunitaria contentiva de actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales, que se caracteriza por su flexibilidad, por la planificación de las mismas, donde se definen las responsabilidades y tareas de cada uno de los factores e instituciones implicadas, con una evaluación sistemática de los resultados alcanzados en la implementación de cada una de ellas, para superar las dificultades identificadas y consolidar los éxitos.

Entre los resultados más importantes alcanzados con su ejecución se encuentran: se incrementó el número de participantes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por el número, sistematicidad y calidad de las mismas, evidenciado en indicadores superiores de calidad de vida. Se logró un accionar unido entre los diferentes factores y agentes de la comunidad. La alternativa propuesta es factible de aplicar en otras comunidades a partir de profundizar en sus características, problemáticas y carencias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguiar Barrera, Ronny. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF "Manuel Fajardo". SUM de Cultura Física. Municipio Remedio. Villa Clara. Cuba. 12p.
2. Alfonso Galván, Patricia y col. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. 33(1). Revista cubana de salud. La Habana. Cuba. 27 de Abril del 2009. 6p.
3. Aquiles Cruz, Rolando. (1996). Psicología, Gerontología y Geriatria. La Habana. Editorial Científico Técnico. 115p.
4. Báez Rojas, Glenda, Jorge Rodríguez Stivan, Orlando Ortega Izquierdo. (2008). Conjunto de acciones físico recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre en las personas de la tercera edad. Revista digital. Año 13. no 119. Buenos Aires, abril del 2008. 14p.
5. Bain, J.G. (2006). Actividad física, salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.tareasplus.com/>. Consultado el 2 de agosto 2008, 3p.
6. Balarezo Chiriboga, Lucio. (2005). Modelo integrativo ecuatoriano en los problemas psicopatológicos del adulto mayor. Monografía. com. Consultado: 25 -5-2008. 5p.
7. Boullón, R. (1983). Las Actividades Turísticas y Recreacionales. México, Editorial Trilla. 49 p.
8. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García. (en soporte digital, s.a.). El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Acána. 24p.
9. Calviño, Manuel. (en soporte digital, 2008). Acción comunitaria en salud mental, "Multiplicadores y multiplicados". Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. 7 de abril del 2008, 3 p.
10. Castellano, Ana M. (2009). Planificación Popular, adaptabilidad situacional e inserción Social Disponible en: www.PNUD.bo/modov2. Consultado: 20 de marzo del 2009. 47 p.

11. Ceballos, Jorge Luis. (1999). El Adulto Mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 188p.
12. _____. (2003). Libro electrónico. "Universalización de la Cultura Física". Instituto Superior de Cultura Física, La Habana, Cuba. (R 650 – 2004). 24p.
13. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994). Investigación Educativa. España, Sevilla, Editorial S. A, 2da Edición. 159 p.
14. Colectivo de autores. (2008). Los juegos menores con balón, una variante de Recreación en adultos mayores. Disponible en soporte digital. La Habana, Revista Monografía.com. 4p.
15. Colectivo de autores. (1996). El trabajo comunitario en la zona rural y montañosa de Cuba. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 2p.
16. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002). Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana. Curso Escolar (2002-2003). 14 p.
17. Devesa Colina, Evis (1992). El Anciano cubano. La Habana, Editorial Científico Técnico. 28p.
18. _____. (1992). Geriatria y Gerontología. La Habana, Editorial Científico Técnico. 26p.
19. Diccionario de Filosofía. (1984). Moscú, Editorial Progreso. 554p.
20. Enciclopedia Autodidáctica Interactiva Océano. (1998). Tomo I. España, Editorial Milanes. 108p.
21. Estévez Cullel, Migdalia, Margarita Arroyo y Cecilia González Ferry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 51 p.
22. Fullea, Pedro y colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. Dirección Nacional del INDER. La Habana, Cuba, 81p.
23. Guibert Reyes, Wilfredo. (2006). Aprender enseñar y vivir es la clave. Editorial Científico-Técnica. La Habana. Cuba, 71 p.
24. Gutiérrez, Joaquín. (2000). Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 21 de agosto de 2008. 12p.
25. Hernández González, Alberto. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 24 de Septiembre del 2008.
26. Hernández Mendo, A. (1999). La Psicología del deporte en el ámbito de los programas de Actividad Física Municipal. Revista digital. Educación Física y deportes (Argentina). 4(15):1-10 agosto. Consultado: 22 -2-2009, 18p.
27. _____. (2000). La Psicología de la evaluación de programas de la Actividad Física: el uso de indicadores. Revista digital. Educación Física y Deportes. Argentina 5 (18):1-15. Febrero. Consultado 25 de Enero del 2009, 24p.
28. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Argentina, Editorial Librería del Colegio Buenos Aires. 18p.
29. Martínez Badalo, Juan C y col, (2008). Grupo de actividades recreativas para elevar la participación del adulto mayor. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". 15 p.
30. Martínez de la Peña, Silvio A. (en soporte digital, 2006). COLDEPORTES / FUNLIBRE Beneficios de la recreación comunitaria en las Juntas de Acción Comunal. II Simposio Nacional de vivencias y gestión en recreación. Bogotá, Colombia. 6p.
31. Marx, Carlos. (1966). Contribución a la Crítica de la Economía Política. La Habana Cuba, Editorial Política. 34p.
32. Mora, Mónica y Col. (2006). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del Adulto Mayor, Diferencias Ligadas al Género y de la Práctica de la Actividad Recreativa. Disponible en soporte digital. Escuela de Ciencias del Deporte. Facultad de salud. Universidad Nacional. Revista MH Salud. (Costa Rica) 1: 2 - septiembre. 15p.
33. Moreira, R. (1971). La recreación un fenómeno socio - cultural. La Habana. Cuba, Impresora José A. Huelga. 45 p.
34. Núñez, Natalia y Col. (2008). Adulto Mayor. Universidad de Chile. Facultad de Medicina. Escuela terapia ocupacional. 1-15 p.
35. Ochoa Umbarila, José D. (1999). El adulto mayor. Colombia. Monografía. com. Consultado 25 de mayo del 2008. 4p.
36. Orosa Fraiz, Teresa. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana. Cuba, Editorial Félix Varela. 13 p.

37. Peña Ojeda, L. (2002). Gestión Tecnológica del agro - ecosistema cañero. Estudio de caso CAI Camilo Cienfuegos. Tesis de Doctorado (Doctor en Ciencias Técnicas) La Habana. 54 h.
38. Pérez Sánchez, Aldo. (en soporte digital, 2003). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo". 82p.
41. _____ (s/a) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación. Cartagena de India, Encuentro latinoamericano de tiempo libre. 25p.
42. Pérez Serrano, G. (en soporte digital, 1990). "Investigación Acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid, España. 25 p.
43. Rojas Martínez, Jorge Luis. (2008). La educación física y el envejecimiento. Trabajadores. (La Habana), abril: 5p
44. Salazar Salazar, Maritza. (2008). La investigación cualitativa en la pedagogía. Retos y perspectivas. Curso Preevento. Tercera Jornada Científico Metodológica del Centro de Estudios en Ciencias de la Educación. Holguín, ISP "José de la Luz y Caballero". 2008. 5p
44. Scharll, Martha. La Actividad Física en la Tercera Edad. Barcelona, Editorial Paidotibo. 245p.
45. Sierra Salcedo, Regla Alicia. (2002). Modelación y Estrategia: Algunas Consideraciones Desde Una Perspectiva Pedagógica. En Compendio de Pedagogía, Editorial Pueblo y Educación . , Ciudad de la Habana, Cuba. 311p
46. Solís Torres, Milagro. (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., Consultado: 25 de mayo del 2008, 45 p.
47. Terry Gregorio, José Ramón. Teoría y Práctica del desarrollo comunitario rural integrado. (2007). Monografía. com. Consultado: 25 de mayo del 2008. 5p.
49. Tolstij, Alexander. (1989). El Hombre y La Edad. Moscú, Editorial Progreso, 126p.
50. Torres de Diego, Mario J. (2005). Fidel y el deporte. Selección de Pensamientos 1959 - 2005. Ciudad de la Habana, Cuba. Ediciones Deportes, 194p.
51. Vega, García, Enrique. (1996). Temas de Gerontología. La Habana, Ediciones Científico Técnicas. 188p.
52. Vela Gómez, María. (2007). Calidad de Vida. Evolución del concepto. Su influencia en la investigación y la práctica. Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. España. Disponible en soporte digital, Consultado el 25 de abril del 2008. 6p.
53. Vera, Martha. (en soporte digital, 2007). Significado de la calidad del adulto mayor para sí mismo y para su familia. Análisis de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional de San Marcos. Ciudad Lima. Perú. Abril del 2009. 29p.
54. Villareal Solís, Lídice y J. Álvarez (en soporte digital, 2008). Propuesta de un proyecto de intervención comunitaria para el desarrollo de las actividades como elementos revitalizador de la vida activa del Batey "Braulio Coroneaux", después del redimensionamiento. Villa Clara. 24p.
55. Waichman, Pablo A. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Buenos Aires, Editorial PW. 5p.
56. Zamora, Rolando y M. García. (1998). Sociología del Tiempo Libre y consumo de la Población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 128p.

Anexo 2

Guía de observación

Objetivo: Constatar la calidad de las actividades que se realizan con los adultos mayores en la comunidad

Indicadores a valorar:

- Asistencia de los adultos mayores a las mismas
- Motivación de los adultos mayores
- Planificación de los recursos y medios necesarios
- Coordinación con los agentes y factores de la comunidad
- Variedad de actividades, utilización de las posibilidades del entorno.
- Indicadores de calidad de vida que se favorecen

Tabla 2. Manifestaciones del estado de ánimo de los adultos mayores de la muestra.

Tristes y poco	Menos útil y poco	Poco amistosos	Desatendidos y	Pocos deseos de
----------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

activos	dispuesto		solos	vivir
51,11%	46,66%	24,44%	26,66%	13,33%

Anexo 4

Entrevista semiestructurada a profundidad a los factores y agentes comunitarios (inicial y final).

Objetivo: conocer cómo se organiza la atención al adulto mayor para favorecer su calidad de vida.

Temáticas valoradas:

- Formas en que se organiza y atienden a los adultos mayores en la comunidad.
- Participación de los diferentes agentes y factores comunitarios en la atención al adulto mayor.
- Utilización de las posibilidades que ofrece el entorno de la comunidad.

En la entrevista final se incluye:

- Valoración de la alternativa propuesta
- Incidencia en la atención a los adultos mayores de la comunidad

Anexo 6

Encuesta final a los adultos mayores

Objetivo: Constatar el nivel de satisfacción de los adultos mayores y de pertinencia de la propuesta implementada.

Abuelo: Has participado de forma directa en un conjunto de actividades para mejorar la calidad de la atención que debes recibir en la comunidad, necesitamos conocer tu criterio sobre estas. Te solicitamos que sea lo más sincero posible, te damos las gracias.

Cuestionario:

1. ¿Cuenta con espacios en la comunidad para el empleo del tiempo libre?

Si _____ No _____

a) De las actividades que se desarrollan con los adultos mayores en su comunidad, responda:

¿Con qué frecuencia se realizan?

___ Diarias ___ De dos a tres veces por semana ___ Semanal ___ Cada quince días ___ Mayor tiempo

b) ¿Cómo evalúa la calidad de las actividades que se desarrollan?

Buenas _____ Regulares _____ Malas _____

c) ¿Estás incorporado a estas actividades?

Si: _____ No: _____, Voy en ocasiones: _____

d) ¿Se siente usted motivado por participar en estas actividades?

Si _____ No _____. Mencione sus razones: _____

e) ¿Cómo evalúa la divulgación de las actividades que se planifican?

Bien _____ Regular _____ Mal _____

Diga dos razones: _____

2. ¿Considera que las actividades realizadas han contribuido a mejorar su calidad de vida?

Si _____ No _____

a) Si la respuesta es Si, marque con una x de la siguiente lista los beneficios que le ha reportado:

Mejor empleo del tiempo libre ___ Puedo ayudar más en el hogar ___ Han mejorado las relaciones interfamiliares ___ Tengo nuevas amistades ___ Mejor apetito ___ Mejora de la salud ___ Me siento más tranquilos y menos preocupado ___ Practico de forma sistemática ejercicios físicos ___ He mejorado las dolencias físicas y disminuido el consumo de medicamentos ___ Otros: ___

b) Si la respuesta es No, exponga sus razones: _____

3. De forma general, su estado de ánimo ahora es:

Positivo: ___ Negativo: _____

a) Marque de los elementos que se le ofrecen las opciones que justifican ese estado de ánimo:

No.	Aspectos	No	Aspectos
1	Triste y poco activo	1	Alegre y animado
2	Menos útil y poco dispuesto	2	Útil y dispuesto
3	Poco amistoso	3	Amistoso
4	Desatendido y solo	4	Atendido y acompañado
5	Poco comprendido y ocupado	5	Comprendido y ocupado

Otros: _____

4. A continuación te relacionamos las actividades desarrolladas, marca por orden de prioridad cuáles te fueron de mayor agrado, inicia por el número 1:

- Cumpleaños colectivos ___ Talleres con la familia ___ Visitas al museo ___ Excursiones a la playa _
 Encuentros con miembros de la ACRC ___ Visitas a la biblioteca ___ Encuentros con otros círculos de
 abuelos ___ Video debate___ Juegos de participación ___ Encuentros deportivos ___ Actividades de
 interacción con la naturaleza ___ Visitas a la galería de arte ___ Juegos de mesa _
 Excursiones a ríos ___ Festivales deportivos recreativos ___ Visitas a lugares históricos ___
 Encuentro con deportistas, poetas y escritores del municipio ___ Tertulias deportivas ___
 Actividades bailables ___

Anexo 7

Tabla 1. Indicadores de calidad de la propuesta a partir de la valoración de los instrumentos iniciales y finales.

Indicadores	Medición inicial	Medición final
Número y calidad de las actividades	Insuficiente – 100%	Adecuadas -100%
Motivación por participar en ellas	Motivados: 28,88%	Motivados: 100%
Divulgación de las actividades	Regular y Mal: 100%	Buena: 100%
Asistencia a las actividades planificadas	53,33 %	91,11% a 97,77%
Hábitos tóxicos:		
• Fumar	57,77%	33,33 %
• Bebidas alcohólicas	13,33%	8,88 %

Tabla 2. Aspectos del estado de ánimo de los adultos mayores en la medición inicial (MI) y final (MF)

Aspectos	MI %	MF %	Aspectos	MI %	MF %
Tristes y poco activos	51,11%	-	Alegres y animados	48,88%	100%
Menos útil y poco dispuestos	46,66%	6,6 6%	Útiles y dispuestos	53,44%	93,33%
Poco amistosos	24,44%	4,44%	Amistosos	75,55%	95,55%
Desatendidos y solos	26,66%	2,22%	Atendidos y acompañados	73,33%	97,88%
Con pocos deseos de vivir	13,33%	-	Con deseos de vivir	86,66%	100%

Tabla 3. Criterios de los adultos mayores en cuantos a los beneficios que han obtenido con la práctica sistemática de las actividades propuestas

No.	Aspectos valorados	%	No.	Aspectos valorados	%
1	Mejora de la dolencias físicas	86,66%	11	Más tranquilos y con menos preocupaciones	53,33%
2	Disminución del consumo de medicamentos	62,22%	12	Mejor apetito	51,11%
3	Mantienen nuevas amistades	62,22%	13	Pueden ayudar más en el hogar	42,22%
4	Mejora de la salud	57,77%	14	Mejora de las relaciones interfamiliares	37,77%
5	Práctica sistemática de ejercicios	57,77%			

Anexo 8

Tabla. Nivel de aceptación y preferencia de los adultos mayores por las actividades desarrolladas

No.	Actividad	%	No	Actividad	%
1	Excursiones a la playa	97,7%	13	Talleres con la familia	77,7%
2	Cumpleaños colectivos	95,5%	14	Visitas al museo	75,5%
3	Excursiones a ríos	91,1%	15	Visitas a la galería de arte	75,5%
4	Con miembros de la ACRC	88,8%	16	Visitas a la biblioteca	75,5%
5	Encuentros con otros círculos de abuelos	86,6%	17	Encuentros deportivos	73,3%
6	Juegos de participación	84,4%	18	De interacción con la naturaleza	64,4%
7	Juegos de mesa	82,2%	19	Video debate	53,3%
8	Festivales deportivos recreativos	80,0%	20	Encuentro con deportistas y escritores del municipio	51,1%
9	Actividades bailables	80,0%	21	Tertulias deportivas	51,1%
10	Visitas a lugares históricos	80,0%	22	Concursos del saber	51,1%
11	Actividades recreativas y culturales	77,7%	23	Actividades con la casa de la cultura	51,1%
12	Actividades de participación	77,7%	24	Visita a la librería	51,1%