



Agosto 2010

PROYECCION ESTRATEGICA PARA LA INCORPORACIÓN DEL SEXO MASCULINO AL CÍRCULO DE ABUELO EN LA COMUNIDAD DEL CDR-1 LA CARRETERA

Elisa Elena Torres Ramírez
Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo
Facultad de Las Tunas
Sede Municipal Julio Antonio Mella, Amancio

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Torres Ramírez, E.E.: *Proyección estratégica para la incorporación del sexo masculino al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, agosto 2010.
www.eumed.net/rev/cccss/09/eetr.htm

Introducción:

Nuestro Estado ha concebido una especial importancia a la atención del adulto mayor en las comunidades, específicamente el INDER lleva a cabo un programa dentro de la Cultura Física que tiene como objetivos: alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano, mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices, fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

Existen conceptos que no debemos dejar de relacionar para abordar este tema y es el de envejecimiento y el de salud, no visto desde la ausencia de enfermedad sino como el completo bienestar para una mejor calidad de vida.

Las personas pueden estar padeciendo enfermedades crónicas: diabetes, artrosis, pero sin disminuir su calidad de vida, aunque arriben a los 75 años y ocuparse de esa afección, pero su calidad de vida estará muy relacionada con su autonomía, su capacidad de valerse y de no depender de otros. La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Un ejemplo lo constituye la práctica sistemática de actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarias todo ello contribuiría a que la tercera edad representará en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

En nuestro país las personas de la tercera edad se encuentran organizadas y controladas a través de los círculos de abuelos, promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades de prevención de salud en las que el profesional de la Cultura Física juega un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo. Instituciones como la casa de los abuelos, vehículos de estimación y socialización que por espacio de 8 a 10 horas durante el día facilita la permanencia del anciano en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria, los hogares de ancianos para aquellos que puedan tener alguna enfermedad o problema social con variable interna o régimen diurno, también se crearon las cátedras del adulto mayor en Octubre del 2001 con el fin de ayudar a estos a

crecer como seres humanos, dotándolos de herramientas psicológicas necesarias para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar; sin embargo, no todos han interiorizado los beneficios que les aporta su incorporación a las actividades que se desarrollan en el círculo de abuelos, sobre todo el sexo masculino se manifiesta más rezagado.

Para contribuir a que el sexo masculino comprenda la importancia de la realización de actividades recreativas en las que puedan intercambiar con sus compañeros, pasar un rato de esparcimiento, de placer, sintiéndose útiles como seres humanos sin detenerse a pensar en su edad se realiza este Proyecto que tiene por título "*Proyección estratégica para la incorporación del sexo masculino al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 la carretera*", encontrándose el **problema científico** que se identifica de esta forma: ¿cómo contribuir a la incorporación del sexo masculino al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera?

Para poner en práctica este proyecto es necesario tener como premisa la atención permanente y personalizada que se tiene con las personas de la tercera edad por las particularidades que le caracterizan, nos proponemos cumplir los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar una Proyección Estratégica de la recreación física para la incorporación del adulto al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Diagnosticar un sistema de información y conocimiento de las necesidades físico- recreativas del sexo masculino para su incorporación al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera.
2. Establecer un programa de acciones mediante este proyecto para dar respuesta a las necesidades físico- recreativas del sexo masculino para su incorporación al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera.

META:

Lograr un nivel óptimo de satisfacción a través de la estrategia de actividades físico- recreativas desarrolladas con el sexo masculino para su incorporación al círculo de abuelo en la comunidad del CDR-1 La Carretera

LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO.

El proyecto se desarrollará accionando en el sexo masculino de la población adulta mayor de la comunidad del CDR-1 La Carretera

TIEMPO

El proyecto tendrá un periodo de duración de 3 años.

GRUPO GESTOR

Representantes de Salud Pública: Estarán encargados del control estable de la salud de los adultos mayores en la realización de las diferentes actividades

Representante de la Dirección de las organizaciones de masas: Encargado del viabilizar coordinaciones necesarias para el uso de cualquier instalación o espacio para el desarrollo de las actividades con los adultos mayores.

Representante de la Dirección Municipal de Deportes: Encargado del control y la orientación concreta de las acciones a desarrollar. Viabilizará y garantizará el aseguramiento, material, técnico, humano y movilizador de la comunidad, así como de las coordinaciones necesarias para el uso de las instalaciones, los recursos humanos y materiales de la comunidad para la realización de las actividades planificadas.

Metodólogos de Recreación y Cultura Física: Estarán encargados del asesoramiento técnico metodológico para el desarrollo de las actividades del proyecto.

RECURSOS HUMANOS

1. Profesores de Cultura Física y Recreación.
- 2- Promotores Culturales.
- 3- Medico y Enfermera de la familia.
4. Representantes de .las organizaciones de masas.5. Adultos Mayores.
6. Comunidad.

RECURSOS MATERIALES

Implementos rústicos, confeccionados por profesores y alumnos.

- Bastones
- Pelotas
- Aros
- Banderitas

RECURSOS FINANCIEROS

El proyecto no cuenta con ningún financiamiento, solo con el esfuerzo de los trabajadores y adultos mayores, la disposición y entrega de los miembros del equipo que lo llevará a efecto.

RESULTADOS ESPERADOS

- 1-Incorporación ascendente del sexo masculino al círculo de abuelos en la comunidad del CDR-1 La Carretera.
- 2- Masificación de las actividades físico- recreativas en los adultos mayores de la comunidad del CDR-1 La Carretera.
- 3- Nuevas opciones para la práctica de actividades recreativas para los adultos mayores de la comunidad del CDR-1 La Carretera.
- 4- Aprovechamiento del tiempo libre de una forma sana e integradora.
- 5- Diversificación de la práctica de actividad físico- recreativa en la Comunidad.
- 6-Mayor nivel de conciencia de la población de la comunidad del CDR-1 La Carretera en relación a los beneficios de la actividad físico-recreativa sistemática para la salud.
- 7- Mejoras en la calidad de vida en cuanto al estado de salud.

INDICADORES

- Cantidad de actividades ejecutadas por los profesores de Cultura Física y Recreación
- Asistencia del sexo masculino a las actividades desarrolladas.
- Nivel de aceptación de las actividades por el adulto mayor del sexo masculino

-Presencia de los factores, organismos y organizaciones en el incremento de la cultura física en la comunidad.

SISTEMA DE ACCIONES

No	Acciones	Objetivos	Responsable	Participan	Fecha	Lugar
1	Planificar actividades físico-recreativas con el adulto mayor de la comunidad del CDR-1 La Carretera	Brindar diferentes actividades	Profesores de Física y recreación	Profesores	mensual	comunidad del CDR
2	Ejecutar actividades de círculos de abuelos	Mejorar y mantener un estilo de vida saludable	Profesores de Física.	Adultos Mayores	3 veces a la semana	comunidad del CDR
3	Video debates sobre actividad física en la tercera edad	Conocer la importancia de la actividad física y la recreación.	Profesores	Profesor adultos Mayores y	Oct 2006 Enero 2007	comunidad del CDR
4	Charlas del medico de la familia sobre los beneficios de la actividad en los adultos mayores de la comunidad del CDR-1 la Carretera	Beneficios que brinda al organismo la actividad física	Medico y Enfermera de la Comunidad	Medico, Enfermera y Adultos Mayores	Trimestral.	Consultorio de la comunidad del CDR-1 la Carretera
5	Prácticas regulares de caminatas	Mejorar y mantener sistemas en el organismo	Profesor C. Física	Profesores y Adultos Mayores	Bimestral.	comunidad del CDR-1 la Carretera
6	Copa de juegos de mesa para el adulto mayor de la comunidad del CDR-1 La Carretera.	Ocupación de espacios	Profesor Física y Recreación	Prof. de Recreación y Adultos Mayores	Enero Feb Marzo	comunidad del CDR-1 la Carretera
7	Festivales de círculos de Abuelos trimestralmente	Intercambios	Metodólogo y profesor de Física	Metodólogo y Profesores de C. Física	Enero Abril Junio	comunidad del CDR-1 la Carretera
8	Encuentros con círculos de otras comunidades	Intercambio de experiencias	Profesor Física	Profesores y Adultos Mayores	Nov Feb	Calle del PCC
9	Actividades culturales con el adulto mayor	Disfrute	Profesor C. Física y Promotor Cultural.	Grupo Gestor y Adultos Mayores	1 Oct 14 Feb 8 Marzo	Parque de la Juventud

Anexo I

Encuesta.

Grupo de edad + 60 años

Estimado compañero:

El Grupo de Gestión de la Recreación de la Dirección Municipal De Deportes en aras de satisfacer tus gustos y preferencias por las actividades físico - recreativas necesitan de su colaboración en la repuestas a las preguntas de la Encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de las personas de la tercera edad en su tiempo libre. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

1-Edad___ circunscripción de residencia_____ sexo_____

l) Padece algunas de las siguientes enfermedades o trastornos: _ Hipertensión Arterial ____ Obesidad ____ Problemas circulatorios _____ Artritis _____ Artrosis _____ Cardiopatías ____ Asma _____ Otras.

¿Cuáles?_____

2-¿Realizas actividades físicas en tu Tiempo Libre? (Es importante destacar que las actividades físico- recreativas son aquellas que se realizan en el tiempo libre de acuerdo a la opción y preferencias de las personas y el tiempo libre es aquel con que cuenta usted para actividades de libre opción sin que interfieran otras actividades generales de la vida cotidiana y repercuten positivamente en los rendimientos productivos, la salud, el bienestar y calidad de vida. (Admite una respuesta)

SI_____ NO_____ A VECES_____

3-Las actividades recreativas físicas que realizas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas de:

- Forma Organizada por profesores o instituciones _____ Individualmente entre personas de la misma edad _____ Ambas en determinados momentos _____

(Es bueno señalar que las personas en estas edades pueden practicar la mayoría de las actividades que se plantean en la encuesta, estas se diferencian en su realización con los otros grupos de edades en la intensidad, volumen, duración, amplitud de movimientos, cuestiones que se encargan los profesores

4- Las actividades que realizas en tu tiempo libre prefieres realizarlas: Admite más de una respuesta.

_ Con personas del mismo grupo de edad _____ Personas con Capacidades físicas y técnicas similares _____ Lugares apropiados y con privacidad _____ Lugares públicos _____ Sitios que eviten las burlas de otras personas _____ Otras _____

Consideraciones que consideres _____

5-De las siguientes actividades deportivas, señala cuales realizas en tu tiempo libre (con una cruz) y cuales te gustaría realizar con dos cruces.

- Béisbol _____ - Baloncesto _____ Bádminton _____ Gimnasia aerobia _____
- Voleibol _____ - Fútbol _____ - Balonmano _____ Natación _____ Sóftbol _____ Gimnasia Básica _____

Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el listado.

6-Existe una diversidad de actividades físico -recreativas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuáles son de su preferencia para su práctica: (Admite todas las opciones que consideres)

Juegos recreativos diversos _____ - Papalote _____ Juegos Tradicionales _____ - Tiro recreativo _____ - Juegos predeportivos _____

_____ Ejercicios de acondicionamiento Físico _____ Béisbol al flojo _____ Carreras y trote _____ Actividades desarrollo físico general _____ Actividades en los círculos de abuelos _____ Pesca deportiva de orilla _____ Pesca Deportiva en embarcación _____ Caza deportiva _____

- Señale otras que consideres: _____

En relación a los juegos con variantes o modificados que son aquellos en que se modifican las reglas, tiempo de juego, longitud del terreno, cantidad de participantes para hacerlos más ameno en el tiempo libre (ejemplo, béisbol a 5 entradas, 6 jugadores contra 6, etc.). Conteste que juegos les gustaría participar en estas condiciones.

- _____

7-Existe un grupo de actividades y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale con una cruz (x) las que conoces, con dos cruces (xx) las que te gustaría practicar en tu tiempo libre y con tres cruces (xxx) las que has practicado en alguna ocasión o practicas.

- Carrera de Orientación _____ - Cabuyería _____ Estimación de distancia _____
- Estimación de altura _____ - Marcha Por señales de pista _____ -
- Turismo deportivo _____ - Excursionismo _____ Triatlón turístico _____ Campismo _____
- Señales otras que sean de su interés y no se encuentren en la lista y les gustaría practicar:

- _____

- _____

8-De todas las actividades recreativo físicas que se recogen en la encuesta señale en orden de preferencias las cinco que más les gustaría practicar. (Todas las señaladas en las preguntas anteriores)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

9) Señale cinco actividades en orden de preferencias que les gustaría practicar y no aparecen en la encuesta.

Esta pregunta no es necesario responder si no posees otras opciones.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

10) Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellas que sean de su preferencia:

Ajedrez Dama Parchís Dama Polonesa Domino Rompecabezas Juegos de Ludotecas Otros (¿cuáles?) _____

11) Señale con quienes prefieres realizar las actividades recreativas físicas de tu preferencia (puedes señalar todas las opciones que creas necesario.(admite más de una respuesta)

Con personas de tu zona de residencia. Con otras personas de otros barrios Con personas de tu círculo de abuelos Con personas de otros círculos de abuelos _____

12) Las actividades que prefieres practicar o realizar en tu tiempo libre, la cual señalas con anterioridad; quisieras realizarlas con la guía de un profesor. (Admite una sola respuesta)

Si _____ No _____ A VECES _____

DE CONTESTAR SI, CONTESTAR DONDE: (Admite más de una respuesta)

_ En los círculos de abuelos _____ En áreas deportivas en los centros deportivos _____ En áreas rústicas en las cercanías de tu casa _____ En cualquier lugar con condiciones mínimas de acuerdo a la actividad que se trate _____

13) De organizarse un programa recreativo - físico - deportivo en tu zona de residencia de acuerdo a tus preferencias te incorporarías a la práctica de actividades (admite una respuesta)

_ SI _____ _ NO _____ EN OCASIONES _____

14) ¿Que días de la semana prefieres para la ejecución de actividades recreativo físicas organizadas por los profesores de deporte y Recreación Física? (Puedes contestar todos los días que entiendas de acuerdo a tus intereses)

_ Lunes _____ _ Martes _____ _ Miércoles _____ _ Jueves _____ _ Viernes _____ _ Sábado _____ _ Domingo _____

15) Para la práctica de actividades recreativas físicas organizadas en tu tiempo libre en los días de lunes a viernes ¿cuál sería el horario más factible para ti?:

_ 4:20 a 5:30 PM _____ _ 5:00 a 6:30 PM _____ _ 5:30 a 7:00 PM _____ _ 6:00 a 7:00 PM _____

_ 7:00 a 8: 30 PM _____ _ 7:30 a 9:00 PM _____ _ Cualquiera me es igual _____ otros que consideres ¿cuál? _____

16) Para la práctica de actividades recreativas físicas organizadas en tu tiempo libre en los días sábado y domingo cuál sería el horario más factible para ti:

_ 8:00 a 10:00 AM _____ _ 10:00 a 12:00 M _____ _ 12:00 a 2:00 PM _____ _ 2:00 a 4:00 PM _____

_ 4:00 a 6:00 PM _____ _ Cualquiera me es igual _____ otros que consideres ¿cuál? _____

_Alguna otra o ___bservación _____

BIBLIOGRAFÍA.

- 1 Alayón Norberto: Defendiendo al trabajo social. El humanista, Buenos Aires, 1986
- 2 De Urrutia Barroso Lourdes: Sociología y trabajo social aplicado, selección de lectores. La Habana, Cuba. 2006.
- 3 Estévez Migdalia, Arroyo Margarita, González Cecilia: La investigación científica: Su metodología, La Habana Cuba 2004
- 4 Dra., Mesa Aroceto Magda C, Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana Cuba 2006
- 5 Soporte Magnético. Análisis de datos.
- 6 Guía de estudio, metodología de la investigación. ISCF Manuel Fajardo
- 7 Valledor Esterill Roberto F, Cabello Rosales Margarita, Metodología de la investigación educacional. Cuba 2005
- 8 Fullea, P y Colectivo de autores (2003). **Recreación Comunitaria** (2ª Parte).
- 9 Cantero Fernández, J y López Muñoz, M.A. (2003). **Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida.**
- 10 Pérez Sánchez, A. (2005). **Recreación. Fundamentos teórico – metodológicos.** Capítulo I.
- 11 FUNLIBRE (2004). Diseño y Construcción de un Proyecto.
- 12 Fírvida Noy, C.Z. (2005). La actividad lúdica en la enseñanza y su implicación familia-comunidad. EIEFD. San José de las Lajas.
- 13 Bustillos, G. Y Vargas, L. (1996). Técnicas participativas para la educación popular. Guadalajara. Editado Instituto Mexicano para el desarrollo comunitario.
- 14 Esteva, M., Valera, A. y Ruiz, A. (2000). Proyecto de Pedagogía Cubana del Centro de Convenciones Pedagógicas. La Habana.
- 15 Sarduy, M., Paraño, W., Alfonso, I., Bello, M., Amador, A. y Cuellar, A. (1973). Personalidad, para maestros. La Habana. Producción de medios de enseñanza. MINED.

- 16 Cañizares. M: Psicología y Actividad física. Su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. En proceso Editorial INDER
- 17 El adulto mayor. CD Universalización, 2003.
- 18 Colectivos de autores. (1999) Orientaciones metodológicas sobre el adulto mayor. Departamento Nacional de Educación Física del INDER La Habana 2004.
- 19 Sánchez Acosta, M.E. y M. González García: Psicología General y del Desarrollo, Editorial Deportes, La Habana 2004.
- 20 Orosa Fraiz, T: (2003) La Tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor, editorial Félix Valera, La Habana.
- 21 Tolstij, A: El hombre y la edad, Editorial Progreso, Moscú 1989.