



Febrero 2020 - ISSN: 1989-4155

TITULO: ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS ACUÁTICAS PARA POTENCIAR LA ATENCIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DE EDAD MEDIA EN LA COMUNIDAD CHAFARINA EN EL MUNICIPIO MAISÍ.

Autores: Ms.C. Helmes Omar Hierrezuelo Beltrán.

Profesor asistente.

Centro universitario Imías. Licenciado en cultura Física

Lic. Jorge Luis Abad Matos.

Profesor Asistente.

Centro universitario Imías. Licenciado en Matemática- Computación

Email. jorgin@cug.co.cu.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Helmes Omar Hierrezuelo Beltrán y Jorge Luis Abad Matos (2020): "Actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos mayores de edad media en la comunidad Chafarina en el municipio Maisí", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (febrero 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2020/02/potenciar-atencion-adultos.html>

Resumen

En el proceso de recreación física la atención al adulto de edad media aprovechando las potencialidades del medio acuático ha presentado dificultades atribuidas al desarrollo de ofertas que planifican los profesionales de la Cultura Física que los atienden desde el contexto comunitario, es necesario que se tengan ofertas considerando el mismo, tal es el caso de esta investigación, que tiene como objetivo esencial y protagonista activo del entorno natural. El trabajo aporta actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos mayores de edad media en la comunidad Chafarina. Se ha elaborado a partir de los fundamentos teóricos metodológicos del problema planteado, para la cual se tuvo en cuenta el análisis de diferentes bibliografías. El diagnóstico realizado demostró insuficiencias en la atención a los adultos mayores de edad media que permitieron proyectar nuevas vías y formas en función de transformar la situación inicial. Para el desarrollo de la misma fueron utilizados los métodos del nivel: Teórico, Empírico, y técnicas del nivel Matemático. Los resultados positivos obtenidos en el método del preexperimento reflejan la factibilidad para su implementación en la práctica social y la necesidad e importancia de perfeccionar el programa de atención al adulto mayor desde las actividades físicos recreativos.

Palabras clave: Actividades- físico- recreativas- acuáticas - adultos mayores

Abstract. In the process of physical recreation the attention to the adult of middle age taking advantage of the potentialities of the aquatic environment has presented difficulties attributed to the development of offers that plan the professionals of the Physical Culture that attend them from the community context, it is necessary to have offers considering the same, such is the case of this research, which has as an essential objective and active protagonist of the natural environment. The work provides aquatic recreational physical activities to enhance the care of the elderly of middle age in the Chafarina community. It has been developed based on the theoretical and methodological foundations of the proposed problem, for which the analysis of different bibliographies was taken into account. The diagnosis made showed insufficiencies in the attention to the elderly of middle age that allowed to project new ways and ways in function of transforming the initial situation. For the development of the same the methods of the level were used: Theoretical, Empirical, and techniques of the Mathematical level. The positive results obtained in the preexperiment method reflect the feasibility for its implementation in social practice and the need and importance of improving the program of attention to the elderly from physical recreational activities.

Key Words. Physical recreational aquatic activities - adult elders

Introducción

En la readaptación a la política social de las nuevas concepciones que posibilite mejoras de condiciones físicas y estilo de vida sano de la población adulta de edad media, constituye un importante objetivo de la recreación física en el medio acuático el desarrollo de un proceso de formación básica, necesario para conseguir un mejor bienestar de los individuos que sobre la base de un rendimiento práctico y el éxito educacional caracterice la participación protagónica y activa de este grupo social.

Este proceso exige una consecuente organización con intervención pública que responda a la evolución del desarrollo del individuo en la que se establezcan objetivos de actuación, las alternativas para conseguirlo expresado en el propósito que tomen decisiones, la pongan en práctica y evalúen el trabajo de lo que se denomina acción social.

Éstas en el medio acuático coadyuvan al proceso de socialización, inherente a los seres humanos, mediante la cual adquieren conocimientos, habilidades, hábitos, costumbres, normas de conducta y de convivencia social, en ello va el conocimiento, como lo es en la educación y preparación del hombre para la vida cada vez más dinámica y cambiante en la que los participantes activos de los diferentes sectores populares eligen la actividad promocionada en relación con sus preferencias y cualidades físicas e intelectuales.

En el caso del medio acuático los estudios en la intervención comunitaria han estado dirigido a las actividades de ocio y tiempo libre y con fines puramente terapéutico, lúdico, así como físicos recreativos, esta clasificación según distintos parámetros se utiliza como recurso obligado para

poder cuantificar el grado y tipo de oferta de las actividades y aplicar medidas según la demanda de los practicantes a partir de la estratificación de la población en grupo de estudio en el marco de desarrollo de la recreación física. Se ha constatado que una de las vertientes con perspectiva integral apoyada en el auto desarrollo social, es la educativa-utilitaria, que se pone en marcha mediante el conocimiento estricto, estructurado y preciso de la realidad de los grupos sociales dentro de la comunidad en función de comprobar el grado de eficiencia en la resolución de las necesidades e intereses sociales que conjugan la movilización, la valoración de las personas, la mejora y en el mantenimiento o transformación del sistema.

Los proyectos de recreación física en el medio acuático, relacionados con la acción social en la actualidad, han tenido un gran impacto y una tendencia a la participación de la población adulta de edad media como protagonistas desde el contexto comunitario. El Modelo de Recreación Física en la comunidad es una estrategia para el trabajo con énfasis en actividad físico recreativo. En todos estos de alcance nacional e internacional, los adultos que asisten a las actividades sin dominar el medio acuático no son considerados como extracto independiente dentro de la muestra por faltar claridad y profundidad en la concepción del trabajo con ellos, a partir de sus propios intereses y preferencias vinculadas a sus capacidades físicas e intelectuales, por lo que la información sobre la influencia en la participación y capacidades que puedan ser desarrolladas en esta población que la utiliza, es poco representativa.

De ahí que la adecuada planificación de las actividades físico recreativas acuáticas se conviertan en una necesidad de este grupo social a la vez que les resulten estimulantes tareas de cada individuo, pues en cierta medida depende el papel que ellos puedan alcanzar en los diferentes cambios de la vida social; no obstante la nueva concepción filosófica en el sentido amplio del desarrollo integral de las personas que se están adaptando rápidamente al medio acuático basado en una orientación objetiva de los conocimientos de hábitos y conductas, la proyección de las actividades en el marco del medio acuático abren una vía importante que contribuyan con su estructura a la organización de un contenido que garantice satisfacer las crecientes necesidades de aprendizaje en este medio acuático.

Las reflexiones sobre estos aspectos deben ser de interés prioritario para la actuación de los profesionales de la Cultura Física, agentes socializadores y dirigentes comunitarios con responsabilidad en el desarrollo de la población en las actividades del medio acuático. En este trabajo se propone una nueva forma de abordarla a partir de las siguientes insuficiencias arrojadas en la aplicación del diagnóstico inicial:

- Es insuficiente la correspondencia entre los gustos, necesidades y preferencias de los adultos de edad media y las actividades físicas recreativas que se ofrecen en la comunidad Chafarina.
- Poco trabajo integrado de los factores comunitarios para la atención al adulto de edad media desde las actividades físico recreativos acuático en la comunidad Chafarina.
- Insuficiente conocimiento teórico de los profesionales de la Cultura Física sobre la importancia del medio acuático para el mejoramiento del estado de salud del adulto de edad media en la comunidad Chafarina.

- Insuficiente aprovechamiento de las potencialidades que brindan las actividades físico recreativo acuático para la atención al adulto de edad media en la comunidad Chafarina.

Estas insuficiencias permitieron identificar como **problema de investigación:**

¿Cómo potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina?.

Para darle solución a este problema de investigación se trazó como **objetivo:**

Elaborar actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina en Maisí.

Desarrollo

1.1 Breve análisis histórico del proceso físico recreativo en el medio acuático desarrollado por el hombre.

Desde tiempos inmemorables las diferentes actividades acuáticas fueron desarrolladas por el contacto de los humanos con el agua, el cual tenía que dominar como vía inevitable para alcanzar mejores condiciones de vida.

En su evolución incluye el aprendizaje consciente como factor social por medio de el aprendizaje auto didacta con carácter utilitario en el que ocurre un enriquecimiento de propuestas motrices que no solo busca desde los primeros momentos mantenerse y desplazarse elementalmente en el agua, sino desplazarse a mayores distancias, lo que aporta esenciales cambios sensomotores y perceptivos motores y gran variedad de forma de utilizar el medio acuático.

Se considera que en la sociedad antigua no solo se practicaba la Natación, el arte de nadar adquiere connotación por recreo, higiene y principios religiosos.

Esta práctica adquiere una doble vertiente en su desarrollo, por un lado nos muestra la diversidad de conocimientos del medio acuático, y por el otro la prolongación de la vida.

Más adelante en la edad media la situación de la práctica del ejercicio físico se agrava y con ella la actividad en el medio acuático por influencia de los escolásticos, lo que acaba en un error por pasar sólo a ser un medio utilitario para marineros y pescadores, desconociéndose la correspondencia funcional del hombre con el medio circundante.

Respecto a las civilizaciones indias y griegas se adoptan tendencias educativas libres, induciendo en la sociedad el dominio del arte de nadar y la utilización como recurso de placer que supone nadar en la optación de reales beneficios para el ser humano, originando el protagonismo de los grupos sociales.

Desde el último medio siglo, aunque los intereses estuvieron dirigidos a la Natación competitiva, ha surgido una alternativa en que la participación popular cobra gran protagonismo constatándose que de forma familiar se iba pasando el arte de enseñar y practicar la Natación cobrando la importancia social y humana que hoy tiene.

Desde el punto de vista educativo y utilitario en la sociedad cubana, Orlando Haces y Sonia Martín plantean que: “Desde el año 1959 con la gran expresión del deporte social da paso con los círculos sociales de la práctica masiva a la Natación por el pueblo y posteriormente con los planes de verano para el disfrute y el aprendizaje de la Natación con la respectiva participación de profesionales

calificados”¹. En este caso queda relegado el protagonismo activo en la sociedad, al plano participativo.

No es hasta la década de 1970 a 1979 que el profesor Bebito Smitch desarrolla una proyección de clases para la adaptación de niños en los primeros meses de vida con participación de la familia, quedando relegado también por el insuficiente impacto social, en el sentido de la pobre preparación con un planteamiento educativo y utilitario en el ámbito de la actividad en el medio acuático.

1.2 Fundamentos teóricos del proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas en el adulto mayor.

El proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas en el adulto mayor tiene su basamento en la concepción marxista - leninista del conocimiento, lo que posibilita penetrar en los diversos campos de la realidad. Se toma esta concepción como punto de partida, ya que ofrece los métodos, las vías de trabajo que posibilita a los profesores de Cultura Física realizar de forma adecuada el trabajo con los ejercicios físicos aprovechando las potencialidades del medio acuático.

La teoría del conocimiento tiene como objeto explicar las leyes, las regularidades y los mecanismos mediante los cuales se puede lograr el conocimiento de los procesos y fenómenos de la realidad.

Esta teoría se sustenta en otras tres teorías: la del reflejo, la de la verdad y la de la práctica, aunque en realidad su formulación, argumentación y demostración exigen la movilización de todas las estructuras de principios, leyes y categorías de los sistemas y de los conocimientos acumulados por el hombre.

El conocimiento, como proceso de reflejo, tiene el fin de llegar a la verdad acerca de los procesos y fenómenos de la realidad objetiva mediante la interacción sujeto–objeto a través de la práctica, ya que el conocimiento es dialéctico, contradictorio, infinito y está fundamentado en la práctica.

En relación con lo expresado, Lenin V. (1916) planteó el conocimiento que transcurre, de la contemplación viva, al pensamiento abstracto, y de este a la práctica: tal es el camino dialéctico del conocimiento. De esta forma constituye la base y el criterio de la verdad en relación con el conocimiento científico.

El proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas en el adulto mayor constituyen una forma de poner en práctica la interacción directa del hombre con la realidad y con el mundo exterior, a través de esta el hombre aplica los conocimientos adquiridos sobre los beneficios de la práctica del ejercicio físico como medio preventivo.

Se asumen además las características socio-psicopedagógicas expuestas por el doctor Aldo Pérez relacionadas con el proceso de desarrollo de las actividades físico recreativas:

¹Haces, Orlando y Sonia Martín.: Natación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1990. p. 14.

La formación no es exclusiva de la actividad acuática. Opera como un sistema en el cual se incluyen la educación ideológica-social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de formas espontáneas, planificadas en la conciencia social, es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades acuáticas de índole formativa y diversificada, si no existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para la actividad.

La cultura de la actividad acuática debe estar precedida y acompañada de una educación para la actividad, con este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores: la educación y la cultura de la actividad humana en el medio acuático, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida en el sentido de la colectividad y de la participación social.

La formación para la actividad acuática es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en ella concreta con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectiva, se adquiere y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el medio acuático; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades acuáticas bien hechas.

Es necesario establecer un orden de los contenidos de los programas respetando el proceso de maduración y desarrollo de una serie de factores de naturaleza cualitativa que aporten una gran riqueza de movimiento y que supongan una plataforma de acción para el desarrollo de etapas superiores, materializándose al :

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación y responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad y curiosidad.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Las prácticas muy variadas no exclusivas y con la que se nota un beneficio múltiple en su vida cotidiana, se concibe el mundo acuático de forma abierta en la que la Natación no tiene que ser la única propuesta de actuación, éstas se encuadran bajo el ámbito de programas de mantenimiento, englobando todo tipo de acción con predominio físico realizado en el medio acuático y busca en los practicantes un estado de bienestar óptimo. Según Moreno y Gutiérrez:

“Es un programa destinado a mantener la salud y la imagen que permite llevar las tareas diarias con vigor, sin excesiva fatiga, con energía para disfrutar el ocio y disponer de energía imprevista, teniendo la seguridad de actuar en condiciones extrañas”².

Debido a la diversidad de potenciales practicantes, las actividades deben estar abiertas a cualquier sector, puesto que una característica primordial de estas ejercitaciones es que sean flexibles y totalmente adaptables a sus practicantes, llevando al mayor número de personas la opción de una práctica física acuática con carácter sistemático, Colado plantea que:

“De esta forma, también albergará aquellos sectores que hasta hace poco se veía relegado a posiciones contemplativas con escasas opciones de participación, como las personas que no saben nadar o que no pueden hacerlo de forma fluida que tienen mermada su capacidad motriz o que sus condiciones físicas están claramente disminuidas”³.

En la sociedad actual la actividad física en el medio acuático se ha convertido en sinónimo de calidad de vida, esto incide en la incorporación masiva de la población exigiendo una mayor cobertura de las instituciones deportivas, esta situación no debe perder la esencia de facilitar a los participantes en las actividades del medio acuático las vías para que se reconozcan como actores y protagonistas responsables, convirtiéndose en agente de cambio de sus condiciones reales, participando de forma activa y crítica en las transformaciones de la situación social respecto al medio acuático.

En este sentido la organización desde la actuación socio-educativa abordadas en la actualidad por importantes sociólogos, los objetivos del trabajo social reconocido en la literatura se integran a los principios de organización, orientación y movilización conduciendo al autogobierno y al auto desarrollo, esto da lugar a un replanteo de los mismos por existir un criterio único sobre esta situación para reforzar de manera coherente los diferentes factores sociales existentes, en función de dinamizar las potencialidades en la resolución de los problemas de las comunidades.

En cuanto a lo tratado anteriormente Lourdes de Urrutia plantea: “El ambiente es el contexto de tiempo y lugar en el que se realizan las actividades para el mantenimiento de la vida y las relaciones interpersonales”⁴.

Ello nos permiten ser partidario de que las tareas de aquellas modalidades de conductas saludables practicadas por las personas que le reportan beneficios en su desarrollo corporal y social no solo caracterizan los tipos de actividad seleccionada, sino el espacio donde funciona congruente con su estado de ánimo, intereses y conocimientos de las formas esenciales de movimientos.

Muy a tono con lo anterior las actividades en el medio acuático tiene que tener contenido de preparación teórica y práctica muy participativa, dinámica y amena, donde el adulto de edad media podrá compartir e interactuar con otros individuos en el medio acuático, permitiéndole interacción en el grupo como método de aprendizaje.

²Moreno, P. I, Rodríguez y F, Ruiz: Actividad acuática ámbito de aplicación. Murcia, Universidad de Murcia. 1998. p. 19.

³Colado, J. C. Munuera. Ejercicio acuático saludable. Madrid España. (1998). p. 32.

⁴- De Urrutia, L.: Sociología y Trabajo Social. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte. 2006. pp. 25 - 26.

Desde la perspectiva evolutiva del desarrollo del individuo en el medio acuático, viéndolo como proceso en el que deben tomarse en cuenta las contradicciones que garantizan el desarrollo de políticas recreativas sustentables y objetivos a los que se integren los principios del trabajo social.

En el trabajo comunitario existen tendencias en la orientación, a pesar de la importancia de charlas o en el aporte de elementos teóricos o materiales desde lo profesional hacia la comunidad. Lourdes refiere:

“Se quiere por el contrario guiar al descubrimiento de las contradicciones, hacia el despertar de una conciencia crítica que favorezca la autonomía y el crecimiento en rumbo al hombre hacia la búsqueda de sus capacidades, prepararlo para el cambio, lograr así las acciones a solucionar las necesidades que conforme en los saberes”⁵.

En esta dirección garantizar la correcta organización del conjunto de actividades en el medio acuático, prioriza organizar el estudio en función de las necesidades, así como cierto grado de desarrollo de las habilidades y los hábitos para trabajar con las fuentes del conocimiento y en sus intereses cognitivos, elementos que repercuten en la calidad de la acción comunitaria.

La actividad acuática con el avance de la sociedad y otros intereses que circundaron hacia la competición de nado y hacia modo más eficiente de conseguir las marcas ha dado paso a otra en lo que es más importante el mantenimiento de la salud, alcanzar conocimientos, divertirse y elevar sus condiciones físicas.

Ésta se escucha hoy en cualquier parte, la amplia variación de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas sobre la base de los últimos intereses y estados de ánimos.

La considero clave para emprender nuevas actividades en el medio acuático que impliquen experiencias enriquecidas y un estado físico favorable como fase en el proceso educativo general, esto lo reafirma Lourdes de Urrutia Barroso:

“La satisfacción de necesidades: debe verse no como situación o como variación que tienen lugar en un período, sino como un proceso, que atraviesa por diferentes etapas y que se caracteriza por su vigencia constante”⁶.

II. Actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina.

En este capítulo se exponen los fundamentos que teóricos y metodológicos sustentan las actividades físicos recreativos acuáticos para potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina, su concepción estructural y por último se valora su factibilidad.

2.1-Fundamentos que teóricos y metodológicos sustentan las actividades físicos recreativos acuáticos para potenciar la atención a los adultos mayores de edad media en el combinado Chafarina.

Las actividades físico recreativas acuáticas propuestas tienen las siguientes características:

⁵ De Urrutia, L.: Sociología y Trabajo Social. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte. 2006, p. 43.

⁶De Urrutia, L.: Sociología y Trabajo Social. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte. 2006. p. 27

- **Participativo y sistémico:** está dado en la intervencionalidad de los distintos contenidos abordados. Es participativa porque les da la posibilidad a las personas adultas medias de interactuar directamente con la propuesta.

- **Flexible y abierto:** al concebirlo como sistema recibe influencias externas e intercambia con ella, garantiza un grado de apertura que debe revertirse en el enriquecimiento y la retroalimentación y admite la adaptación a la realidad.

-**Crítico:** debido al análisis y valoración sistemática del estado inicial y del estado deseado, de ahí la necesidad de la participación de los modos de actuación significativos, además la propuesta se basa en un proceso de retroalimentación constante.

- **Personológico:** toma en consideración las necesidades y expectativas de los contextos de actuación y de los adultos medios, su atención desde la práctica de las actividades físico recreativas en un medio acuático.

- **Directivo:** condiciona, desde las funciones de los directivos, la conducción del sistema de actividades propuesta y el protagonismo de los adultos medios en su implementación, para asegurar su efectividad.

- **Dinámico:** propicia la acción y genera un movimiento desarrollador a los implicados en la aplicación de la propuesta.

2.2- Actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en el combinado Chafarina.

Las actividades físico recreativas acuáticas se estructura en tres etapas relacionadas dialécticamente para su implementación:

- Diagnóstico y caracterización
- Capacitación y ejecución.
- Control y evaluación

En la primera etapa se diagnosticaron las necesidades de los profesionales de la Cultura Física, gustos y preferencias del adulto de edad media, esta etapa es el punto de partida para la implementación de las actividades físico recreativas acuáticas, en ella se obtendrán los resultados del diagnóstico pedagógico del estado real del objeto para darle continuidad a la otra etapa. Se hace necesario partir de esta porque facilita la selección de las actividades de la segunda etapa y permite la ubicación de los adultos mayores a partir de las etapas de cambio. (El modelo transteorético).

- Etapa de pre – contemplación.
- Etapa de contemplación.
- Etapa de preparación.
- Etapa de acción.
- Etapa de mantenimiento.
- Etapa de recaída.

En esta etapa se aplicarán los diferentes instrumentos de investigación elaborados en la investigación y luego su análisis, procesamiento y tabulación de los resultados.

En la segunda etapa, capacitación y ejecución se procederá a darle continuidad a la etapa anterior a partir de las siguientes actividades:

Para la capacitación de los profesionales de la Cultura Física que laboran en el combinado Chafarina:

Actividad 1 generalidades de las personas adultas.

Contenido: La etapa adulta. Conceptos y características fundamentales. Generalidades.

Tipo: conferencia.

Objetivo: preparar a los profesionales de la Cultura Física que intervendrán en la implementación de la propuesta a partir de la caracterización de las personas adultas de edad media.

Métodos de enseñanza: expositivo-ilustrativo.

Medios de enseñanza: PC, pizarra, borrador y otros.

Orientaciones metodológicas: el capacitador empleará técnicas participativas para activar la exposición del contenido. Podrá formar grupos afines o dúos para hacer posibles conjeturas o valoraciones de los elementos teóricos abordados. Podrá apoyarse de los escritos, citas o reflexiones sobre este tema. Los cursistas recibirán un folleto en soporte plano y digital para su autopreparación individual. Son invariantes del contenido a abordar la caracterización psicológica, fisiológica, sociológica de esta etapa de la situación social del desarrollo de la personalidad.

Formas de control y evaluación: Oral y escrita. (Coevaluación)

Actividad 2 La atención del adulto mayor de edad media.

Tipo: Taller. (2 h).

Contenido: la atención del adulto de edad media. Una necesidad para mejorar su calidad de vida. Elaboración de situaciones pedagógicas.

Objetivo: preparar a los profesionales de la Cultura Física que intervendrán en la implementación de la propuesta a partir de la caracterización de las personas adultas de edad.

Métodos de enseñanza: elaboración conjunta.

Medios de enseñanza: PC, pizarra, borrador, pancarta, y otros.

Orientaciones metodológicas: El capacitador empleará técnicas participativas para activar la exposición del contenido. Podrá formar grupos afines o dúos para hacer posibles conjeturas o valoraciones de los elementos teóricos abordados.

Formas de control y evaluación: Oral y escrita. (Coevaluación)

Actividad 3

Objetivo: preparar al profesional de la Cultura Física para interactuar con el adulto de edad media para que obtenga información y aprendizaje sobre técnica de orientación y organización de la enseñanza básica de Natación y la formación de un grupo de trabajo.

Técnica: Charla interactiva

Orientaciones metodológicas: se formarán equipos afines para el debate y se utilizarán los siguientes elementos:

- Formación básica en Natación. Propósito y ejercicios.
- Aspectos higiénicos relativos o protección de salud de los participantes en el río.
- Cuidado en el aprendizaje y la enseñanza. Aptitud y nivel de dificultad de los ejercicios en la actividad.
- Rol en la formación de un grupo.

Formas de control y evaluación: Oral y escrita.(Coevaluación)

Actividad 4 Taller

Objetivo: preparar al profesional de la Cultura Física sobre la importancia del medio acuático para el desarrollo de las actividades físico recreativas.

Contenido: importancia del medio acuático para el desarrollo de las actividades físico recreativas.

Orientaciones metodológicas:

Se les explicarán a los profesionales de la Cultura Física sobre la importancia del medio acuático para el desarrollo de las actividades físico recreativas a partir de:

Ventajas del sistema de ejercicios:

- Mejoras del estado físico general y de ánimo.
- Prevenir y aliviar síntomas de dolor.
- Ayuda y cooperación con eficiencia durante la participación en la actividad.
- Mejoras en la mecánica y fluidez de los movimientos.
- Estimulación de metabolismo.
- Le brinda mayor, seguridad y confianza al participante.

Consideraciones generales para la práctica del ejercicio contemplado en la actividad.

- Aplicar los principios básicos de la correcta mecánica corporal.
- Evitar en cada ejercicio, llegar al agotamiento, la molestia del dolor.
- Realizar con el ritmo requerido, sin forzar cada uno de los ejercicios.
- Incluir las órdenes y de forma progresiva, se incorporarán de 1 a 2 nuevos cada vez, pudiendo alcanzarse de 6-8 repeticiones y 45'-60' minutos de duración en 3 frecuencias semanales.

Formas de control y evaluación: a partir de su desempeño de forma oral y escrita. (Coevaluación).

Actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en el combinado Chafarina.

Para la implementación de la propuesta se sugiere iniciar con ejercicios contemplados en la preparación en tierra tales como:

Corrección postural:

Mecánica corporal. En la posición de pie, en la marcha, al sentarse, en cuclillas, acostarse y levantarse.

Gimnasia en la posición de pié:

Movimiento de piernas al ritmo de música o palmadas, de relajación para las extremidades, ejercicios de estiramiento, expansión del tórax, balanceo de la pelvis.

Gimnasia en posición sentado:

Ejercicios activos de cuello, tórax, cintura, brazos, manos.

Gimnasia en posición acostado:

De muslos, balanceo de la cadera.

Estiramiento:

Centrado en el trabajo muscular-tendinoso-ligamentoso, potencializar la elasticidad.

Ejercicios respiratorios:

Sacar todo el aire soplando hasta que los músculos abdominales se contraigan fuertemente, espirar lentamente, manteniendo el abdomen relajado y haciendo descansar el diafragma.

Respiración abdominal:

Inspirar llenando el abdomen y espirar vaciándolo.

Respiración nasal (nariz-boca):

Inspirar por la nariz y espirar por la boca.

Respiración profunda:

Esta respiración tiene un efecto calmante, útil ante cualquier situación estresante.

Se proponen los siguientes ejercicios para la preparación en el agua compuesto por 3 bloques que a continuación se exponen:

Bloque I

Semanas	Contenido	Ejercicios
1	Sumersión Locomoción	-Ejercicios de introducción en el agua. -Desplazarse en el agua: caminar, correr, transporte de objetos.
2	Sumersión Locomoción Respiración Salto	- Introducir la cara en el agua con ojos abiertos. - Caminar y correr en el agua en diferentes formas. - Soplar objetos flotantes. - Saltar desde la posición de sentados con ayuda del profesor.
3	Sumersión Respiración Flotación Locomoción Salto	- Introducir la cabeza. Abrir los ojos. - Soplar debajo del agua - Deslizarse agarrando la vara. (Ventral). - Con apoyo movimiento de piernas (Ventral) - Saltar desde la posición de sentados al agarre de la vara.
4	Sumersión Respiración Locomoción	- Recoger objetos del fondo del río. - Soplar debajo del agua. - Con apoyo movimiento de piernas (Ventral)

	Flotación	- Deslizarse agarrados de la vara (ventral y dorsal.)
	Salto	- Saltar desde la posición de cuclillas, al agarre de la vara.

Bloque II

Semanas	Contenido	Ejercicios
5	Sumersión Respiración Flotación Salto Locomoción	- Recoger objetos a profundidad de 1 metro. - Realizar bombas. - Flotar ventral y dorsal. - Saltar de pie y agarrar varas en el aire. - Movimiento de piernas con deslizamiento agarrado a la vara (ventral y dorsal).
6	Sumersión Respiración Flotación Salto Locomoción	- Desplazarse superando distancias y buscando objetos. - Perfeccionar las bombas. - Flotación ventral y dorsal. - Saltos de pie a caer dentro del aro. - Movimiento de piernas ventral con tabla.
7	Salto con Sumersión Respiración Flotación Locomoción	- Combinación de saltos con sumersión. - Perfeccionar la bomba. Respiración en los movimientos de piernas. - Flecha ventral sin tabla. Flecha dorsal con tablas - Movimiento de piernas ventral y dorsal con tabla.
8	Sumersión Respiración Flotación Salto Locomoción	- Utilizar la sumersión combinada en juegos. - Bombas intercaladas entre los ejercicios. Respiración con los movimientos de piernas. - Flecha ventral y dorsal sin tablas. - Saltos con giros y figuras. (Según posibilidad). - Movimiento de piernas ventral y dorsal con tabla.

Bloque III

Semanas	Contenido	Ejercicios
9	Sumersión Respiración Flotación Salto Locomoción	- Con relación a la arrancada y a la coordinación. - La bomba intercalada. Respiración en los movimientos de piernas y brazos. - Flecha ventral y dorsal. - Arrancada de semi-cuclillas en el borde. Arrancada dorsal. - Movimiento de brazos de libre y de espalda con flotadores en las piernas.
	Sumersión	- Su relación a la arrancada. Vuelta de libre y de espalda.

10	Respiración	- Respiración en los movimientos de piernas y de brazos.
	Flotación	- Flecha ventral y dorsal.
	Salto	- Movimiento de brazos libre y de espalda sin flotadores.
	Locomoción	
11	Sumersión	- Relacionada con la arrancada. Vuelta sencilla de libre.
	Respiración	- Respiración en los movimientos de piernas y de brazos.
	Flotación	- Flecha ventral y dorsal.
	Salto	- Arrancada ventral y dorsal.
12	Locomoción	-Movimiento de brazos libre y de espalda sin flotadores.
		Coordinación 6 metros de libre y espalda.
	Sumersión	- En relación a la arrancada y coordinación vuelta sencilla de libre.
	Respiración	- Respiración en los movimientos de piernas y brazos.
12	Flotación	- Flecha ventral y dorsal.
	Salto	- Arrancada ventral y dorsal.
	Locomoción	- Coordinación de 6 - 12 metros libre y espalda.

Se recomienda:

- 1- Una organización de las clases teóricas que estimule la participación activa con la posibilidad de opinar y decidir basado en sus conocimientos y experiencias.
- 2- Seleccionar los responsables de la organización de cada tarea que favorezca el desarrollo motriz, conocimientos, el intercambio, selección de juego y para elaborar medios auxiliares.
- 3- En ocasión de las tareas, las orientaciones propicien el intercambio de conocimientos, la elaboración de medios, ejercicios y la difusión de la información a partir de plegables y pancartas.
- 4- En el caso que los integrantes sean de diferentes edades se tendrá en cuenta las características del desarrollo biológico y será asesorado en el trabajo por el profesor especialista, en consecuencia se elegirá un responsable que tendrá en cuenta el control de la tarea y la realización de los ejercicios, siempre comprobando la correcta orientación y organización de la ejecución.
- 5-Después en cada teoría, se realiza un segundo momento de práctica correspondiente con las actividades de la 1 a la 4, encaminadas a la adaptación al medio acuático e incluir los ejercicios de respiración en tierra.
- 6- El profesor desde la primera actividad estimula la confección de preguntas (menos de cuatro) que al ser utilizadas en entrevista constituyan base de la confección de un grupo de enseñanza.
- 7- Se tendrá presente la participación del grupo en exigir una postura adecuada para lograr los estímulos como punto de partida de un aprendizaje correcto.
- 8- Es importante que los participantes visualicen el movimiento que realizarán.

9- El orden de las cualidades se respetará en el bloque de semanas por considerar que cumplen desde el punto de vista metodológico con el orden; aprendizaje, fijación, perfeccionamiento y corrección.

10- Se tendrá presente utilizar dentro del agua los apoyos fijos, en el río el borde y después los apoyos móviles que consisten en los medios auxiliares como tablas de pateo, flotadores y los mismos compañeros.

11- Prestar atención a la cantidad de repeticiones que estén en el orden de 6 a 8 dependiendo de la organización del grupo de clase.

12- Los descansos permitirán la ejecución correcta de los ejercicios.

13- La utilización de juegos deben estar relacionadas con la edad y con el nivel de desarrollo de las habilidades básicas.

Como ejercicios integradores para el medio acuático se proponen:

Actividad 1. Nombre: el río contento.

Objetivo: crear un ambiente de familiaridad e integración comunitaria alrededor del río para potenciar la atención del adulto mayor de edad media.

Orientaciones metodológicas:

Se comenzará con una breve charla para preparar psicológicamente al adulto medio en función de la actividad a desarrollar, luego se procederá a realizar un breve diagnóstico del estado de salud de los mismos. Estas acciones iniciales se aplicarán para cada actividad.

A continuación se le explicarán los pasos o instrucciones a seguir en la actividad:

- Se formarán equipos.
- A cada uno se le otorgará el nombre de un objeto que pertenezca al entorno natural.
- Luego el profesional de la Cultura Física seleccionará un objeto y realizará las siguientes interrogantes:

¿Cómo le gustaría desarrollar una caminata a la orilla del río?. ¿Solo o en parejas?.

¿Qué actividad o actividades le gustaría desarrollar durante la caminata?.

Al concluir el debate o comunicación se le pedirá a un compañero que identifique el objeto de la naturaleza que le gusta más, posteriormente se le pedirá que cante una canción o narre una anécdota de sus vivencias.

En la actividad se respetarán las condiciones de salud de los adultos, a la hora de diseñar las distancias y reglas.

Actividad 2

Nombre: el club acuático del adulto mayor de edad media.

Objetivo: aprovechar las potencialidades del desarrollo de actividades físico recreativas desde el medio acuático para la atención a los adultos mayores de edad media.

Orientaciones metodológicas: consiste en un caso único de terapia grupal con ejercicios variados y dinámicos desde el medio acuático para la atención al adulto mayor medio que contribuye a mejorar sus habilidades motrices básicas.

Formas de control y evaluación: práctica según el desarrollo y corrección de las habilidades.

Actividad 3 El zig-zag acuático del adulto mayor

Objetivo: ejercitar las habilidades motrices básicas desde el medio acuático.

Contenido: caminar en línea recta en zig-zag y con pausa.

Organización: se forma detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se colocan obstáculos lo cuales tienen que tener un marcador.

Materiales: marcadores, silbato.

Desarrollo: a la señal del profesor y en compañía de este se realiza la caminata en el medio acuático bordeando los obstáculos.

Formas de control y evaluación: práctica según el desarrollo y corrección de las habilidades.

Actividad 4

Nombre: ¿A buscar mi compañero?

Materiales: banderas.

Organización: en 2, 3 ó 4 equipos.

Desarrollo: el profesor esconderá a un integrante del equipo en un lugar determinado del área o medio acuático, los integrantes de los equipos saldrán a buscarlo, este será distinguido por una señal.

Reglas:

- 1) Ganará el equipo que encuentre primero al compañero.
- 2) Los observadores no pueden moverse del sitio de partida hasta escuchar la señal del profesor.

Variante: los equipos saldrán a buscar a su compañero cuando escuchen la orden ¡busquen a su compañero!.

Regla: los adultos mayores de edad media deben de detenerse cuando escuchen la voz de mando y continuar buscando el diamante cuando escuchen la orden.

Etapas III: Control y evaluación de los resultados de la propuesta.

En esta etapa se sugiere retomar con los profesionales de la Cultura Física y los adultos mayores medios los propósitos generales de la implementación de la propuesta y se discuten las actividades que se desarrollarán como parte de su participación sistemática en las actividades físico recreativas

en la comunidad mediante talleres, intercambios científicos, universidad del adulto mayor para lo cual se aprovecharán sus conocimientos y vivencias.

Se desarrollarán las actividades diseñadas en la etapa anterior. Siempre que termine una actividad se debe reunir a los recursos humanos implicados en la propuesta para valorar la factibilidad, si es necesario se debe perfeccionar alguna tarea concebida.

El proceso de implementación se debe caracterizar por el protagonismo de los adultos mayores medios en el perfeccionamiento y desarrollos de cada una de las actividades físicos recreativos, mediante el intercambio, la reflexión y la valoración.

En toda esta etapa se sugiere la priorización de los ejes referenciales de la propuesta, relacionados con el carácter crítico de los análisis desde una historicidad que vincula sociedad y naturaleza, la interpretación, la especificación en su interrelación de cada nivel de responsabilidad ambiental, el carácter participativo del aprendizaje y la implicación del estudiante en acciones de solución, atenuación o prevención de los problemas que se analizan.

La evaluación debe ser un proceso continuo y sistemático que tenga en cuenta los criterios de los involucrados en la propuesta, su autovaloración, su espontaneidad en la participación en las actividades planificadas y otras manifestaciones afines a un comportamiento adecuado como son la protección de los recursos y valores que tiene a su disposición, por ejemplo: río, jardines, instalaciones, mobiliario y medios de enseñanza; correctas relaciones interpersonales, higiene personal y colectiva, comportamiento en actividades, debe promoverse la autoevaluación y la coevaluación en este sentido.

A continuación se valorará la factibilidad de la propuesta realizada.

2.3- Valoración de la factibilidad de las actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina.

Este método se aplicó con el objetivo de consultar previamente a los especialistas que van a valorar las actividades físicos recreativos acuáticos para potenciar la atención a los adultos mayores de edad media en la comunidad Chafarina. Los especialistas en este caso se convierten en los profesores de Recreación Física del Combinado Deportivo, jefes de departamentos, subdirector y director, metodólogos y directivos de la Dirección Municipal de Deportes.

Se tomó una muestra al azar de 19 sujetos de ellos 10 profesores de Recreación Física y 9 directivos distribuidos de la siguiente forma: el director del Combinado Deportivo Chafarina, 2 jefes de departamentos, el subdirector, 5 metodólogos municipales.

Fue elaborado el instrumento que se aplicaría para la recolección de los datos (Anexo 5).

Se tomaron los siguientes indicadores para que fuera llenado:

- 1- Conveniencia de las actividades físico recreativas acuáticas.
- 2- Implicaciones prácticas de las actividades físico recreativas acuáticas.
- 3- Utilidad metodológica de las actividades físico recreativas acuáticas.

La aplicación de las actividades físico recreativas acuáticas exigió la realización de una actividad científico-metodológica para explicar la esencia de la misma en el colectivo seleccionado,

posteriormente se entregó el instrumento y se les explicó en qué consistía y cómo debían llenarlo.

Para el procesamiento de la información se estructuró la muestra a partir de los siguientes parámetros fundamentales:

➤ Cargo que ocupa.

➤ Años de experiencia como directivo

➤ Años de trabajo.

La estructura ocupacional abarca desde el director del Combinado Chafarina, 2 jefes de departamentos, el subdirector, 5 metodólogos municipales, por lo que se declararon competentes para evaluar las actividades físicas recreativas acuáticas.

Los resultados generales obtenidos se comportaron de la siguiente forma:

Sobre la posibilidad real de insertar las actividades físico recreativas acuáticas para potenciar la atención a los adultos de edad media en la comunidad Chafarina, el 86,8 % (33 del total) lo consideró en el rango de 5 (muy de acuerdo), el 5,2% (20 del total) en el rango 4 (de acuerdo) y solo el 2,6% (10 del total) lo consideró en el rango 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo). Ello evidencia que por la estructuración y las indicaciones metodológicas asumidas, las sugerencias realizadas, sí está en condiciones de aplicar las actividades físico recreativo acuático.

En la valoración sobre las actividades físico recreativas acuáticas. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

La estructura que se asume, el 92,1 % (35 del total) la consideró en el rango de 5 (muy de acuerdo), el 3,9% (15 del total) en el rango de 4 (de acuerdo) y el 4,7 % (18 del total) en el rango 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo).

La explicación y fundamentación de las actividades físico recreativas acuáticas el 96 % lo consideró en el rango 5 (muy de acuerdo) y solo el 4% en el rango 4 (de acuerdo)

La calidad de las indicaciones metodológicas que orientan cómo aplicar las actividades físico recreativas acuáticas a partir de las fases y actividades propuestas, el 97,3% (37 del total) la consideró en el rango 5 (muy de acuerdo).

La explicación y la ejemplificación ubicando como punto de partida y centro para su desarrollo el diagnóstico pedagógico el 94,7% (36 del total) la consideró en el rango 5 (muy de acuerdo). El 3,1% la ubicó en el rango 4 (de acuerdo).

Acercas de las dimensiones generales a evaluar, los resultados se comportaron de la siguiente forma: Conveniencia: el 97,3 (38 del total) % lo ubicaron en el rango 5 (muy de acuerdo); el 3,1% (12 del total), lo valoraron en el rango de 4 (de acuerdo)

Implicaciones prácticas: El 100% lo valoró en el rango 4 (de acuerdo)

Utilidad metodológica: El 92,1% (35 del total) lo valoraron en el rango de 5 (Muy de acuerdo), el 4,6 % (1), lo valoró en el rango de 4 (de acuerdo).

Por lo anterior se constata que existe consenso entre los usuarios para la aceptación de las actividades físico recreativo acuáticas propuestas.

Estos resultados evidencian que las dimensiones evaluadas, al menos desde el punto de vista metodológico y práctico, posee importancia para la recreación desde el medio acuático teniendo como elemento específico la atención del adulto medio, así como para perfeccionar el proceso de

recreación, además constituye una herramienta de trabajo para los profesionales de la Cultura Física. En sentido general se considera que los resultados obtenidos en el método de consulta con especialistas son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la tesis de resolver una problemática de actualidad.

Conclusiones

- El proceso de desarrollo de actividades físico recreativas en el adulto mayor presenta insuficiencias por lo que es necesario su perfeccionamiento desde el contexto comunitario utilizando las potencialidades de un medio acuático.
- Las actividades físico recreativas están sustentadas teórica y metodológicamente en su concepción estructural funcional a partir de determinadas teorías en el orden filosófico, socio-psicopedagógicas para su implementación.
- Los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial sobre el proceso de atención al adulto de edad media desde las actividades físico recreativas utilizando un medio acuático, constata las insuficiencias que tiene este trabajo, lo que corrobora el problema científico de esta investigación.
- Las actividades físico recreativas acuáticas contribuirá a potenciar la atención del adulto de edad media desde el contexto comunitario.
- Los especialistas evaluaron satisfactoriamente la propuesta para su implementación en la práctica social.

Recomendaciones

- Proponer a los directivos del combinado Chafarina la utilización y aplicación de estas actividades físicos recreativos acuáticos ampliando los resultados al contexto de la comunidad.

Bibliografía

1. Alonso Freyre, Joaquín. El Auto desarrollo Comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Centro de estudios comunitario de la Universidad Martha Abreu. Editorial Feijoo, Santa Clara, 2004.
2. Álvarez Valdivia, Ibis. (1997). Modalidades y Modelos de Investigación. Material de Estudio. Santa Clara, Universidad Central de las Villas.
3. Brikina, A. T. (1984). Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Bermúdez Sarguera, Rogelio y Col. (1996). Teoría Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Blázquez Sánchez, Domingo. (1996). Los Contenidos de la Educación Física. Revista Educación Física (México). 1(3):19-24, Abril – Junio.
6. Brito Soto, Felipe. (1997). Hacia una Experiencia Pedagógica Didáctica en la Educación Física (Parte I). Revista de Educación Física (México).
7. Castellanos, D y otros. (2001). Hacia una Concepción del Aprendizaje Desarrollador. Colección Proyectos. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.

8. Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado por el Comandante en Jefe el 1ro de Mayo del 2002 y tomado del Periódico Granma del día 2 de Mayo de ese año.
9. Cuba. Ministerio de Educación. (1995). Programa para la Familia Dirigida al Desarrollo Integral del Niño. Educa a tu hijo. MINED. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Cañizales Hernández, Marta. (2008). La psicología en la actividad física. ISCF. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
11. Castellano Simóns, Doris. (1999). La Comprensión de los Procesos de Aprendizaje: Apuntes para un marco conceptual. Centro de Estudio Educacional ISP "Enrique José Varona" Ciudad de La Habana. Soporte Magnético.
12. _____. (2001). Aprender y Enseñar en la Escuela, Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. José Varona. (Impresión Ligera en 96 páginas). Ciudad de La Habana
13. Döbler, Erika, Hugor Döbler. (1998). Juegos Menores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
14. Dorta, Fe. Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana:ED Pueblo y Educación. 1977.
15. Gastón, A.C. (1996). Tratado de Fisiología Médica. VII Edición. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
16. Gómez, F. (1987). Inicio de las actividades Recreativas al aire libre. Alambra. España.