

METODOLOGÍA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS POBLADORES DE 45 A 59 AÑOS DE EDAD DE LA ISABELITA.

Oswaldo Oduardo Zamora.

Licenciado en Educación Especialidad Matemática Computación. Asistente. Master. Universidad de Oriente: *Centro Universitario Municipal Songo La Maya*. Santiago de Cuba. Cuba oduardo@uo.edu.cu

Lilian Aguilera Céspedes.

Licenciado en Cultura Física. Asistente. Master Universidad de Oriente. Centro Universitario Municipal. Songo La Maya. Santiago de Cuba. Cuba laquilera@uo.edu.cu

Ledianis Villalón Quintana

Licenciado en Educación Especialidad Español. Asistente. Universidad de Oriente: *Centro Universitario Municipal Songo La Maya*. Santiago de Cuba. Cuba lvillalon@uo.edu.cu

Yamicel Fuentes Bravo.

Licenciado en Cultura Física. Asistente. Master Universidad de Oriente. Centro Universitario Municipal. Songo La Maya. Santiago de Cuba. Cuba

yfuentes@uo.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Oswaldo Oduardo Zamora, Lilian Aguilera Céspedes, Ledianis Villalón Quintana y Yamicel Fuentes Bravo: "Metodología de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los pobladores de 45 a 59 años de edad de La Isabelita.", Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica, ISSN: 2660-5554 (Vol11, Número 6, enero 2021). En línea:

<https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/ocsi-enero21/actividades-calidad-vida>

Resumen

Este trabajo se desarrolla en La Isabelita perteneciente al Consejo Popular Maya Este, del Combinado Deportivo 6, José Maceo, donde se pudo determinar la problemática: la insuficiente calidad de vida de la población adulta, lo cual se manifiesta a través del uso irracional del tiempo libre, el consumo excesivo de alcohol y cigarrillos, así como los inadecuados hábitos higiénicos, entre otros; planteándose como

problema científico: ¿Cómo mejorar la calidad de vida de la población adulta entre 45 y 59 años de edad de La Isabelita en La Maya?. El objetivo: Elaboración de una metodología, a través de actividades recreativas, para mejorar la calidad de vida de la población adulta entre 45 y 59 años de edad de La Isabelita, en La Maya. Para corroborar la existencia del problema, se realizó un diagnóstico inicial, utilizando métodos del nivel empírico: entrevistas, encuestas y guía de observación y, el cálculo porcentual para el procesamiento de los datos, comprobándose la existencia de la problemática objeto de investigación: apatía, desinterés, desconocimiento de la importancia de los ejercicios físicos, entre otras deficiencias. Al conocer de esta situación, se puso en práctica una metodología a base de opciones variadas propias de la recreación y, al cabo de cinco meses, nuevamente se aplicó una segunda prueba a fin de comprobar la efectividad de la misma, apreciándose un cambio sustancial en cuanto a la motivación por participar en las referidas acciones, superiores niveles de salud física y mental y de cultura ambientalista; en general, una mejoría de la calidad de vida.

Palabras clave:

Metodología de actividades recreativa, Calidad de vida, Población adulta

METHODOLOGY OF RECREATIONAL ACTIVITIES TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF THE INHABITANTS OF 45 TO 59 YEARS OF AGE OF LA ISABELITA**Abstract.**

This work is carried out in La Isabelita belonging to the Eastern Maya People's Council, of the Sports Combination 6, José Maceo, where the problem was determined: the insufficient quality of life of the adult population, which is manifested through the irrational use of time free, excessive consumption of alcohol and cigarettes, as well as inadequate hygienic habits, among others; considering as a scientific problem: How to improve the quality of life of the adult population between 45 and 59 years of age of La Isabelita in La Maya ?. The objective: Development of a methodology, through recreational activities, to improve the quality of life of the adult population between 45 and 59 years of age in La Isabelita, in La Maya. To corroborate the existence of the problem, an initial diagnosis was made, using empirical level methods: interviews, surveys and observation guide and, the percentage calculation for the data processing, verifying the existence of the problematic object of investigation: apathy, disinterest, ignorance of the importance of physical exercises, among other deficiencies. Upon learning of this situation, a methodology based on various recreational options was put into practice and, after five months, a second test was applied again to verify its effectiveness, appreciating a substantial change in regarding the motivation to participate in the aforementioned actions, higher levels of physical and mental health and environmental culture; in general, an improvement in the quality of life.

Key Words:

Recreational activities methodology, Quality of life, Adult population

Introducción

Desde el mismo triunfo de la Revolución cubana el primero de enero de 1959, ésta ha prestado especial atención a los beneficios que aporta la práctica masiva de la Educación Física, el Deporte y la Recreación para elevar la calidad de vida de la población, partiendo de que el hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud, y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, lo que ha permitido que, en la búsqueda de un equilibrio biológico y psicológico, la práctica de actividades recreativas sanas se convierta en una excepcional ayuda

Las actividades recreativas en las comunidades como parte de los proyectos recreativos tipo A, tiene una connotación especial en los consejos populares, ya que además de prevenir enfermedades, desarrolla capacidades físicas, ocupa el tiempo libre, eleva la calidad de vida de los pobladores, posibilitando la conquista de nuevas metas dentro de nuestro proyecto social socialista.

Son muchos los investigadores que en los últimos años han abordado el tema de la calidad de vida. A continuación se relacionan algunos de los más importantes:

- 1) Sureya Andrea Zapata Balanqué. Intervención comunitaria para estimular la participación de los adultos mayores hacia la práctica de actividades socio-recreativas en la comunidad rural El Castillito 2016.
- 2) Alexis Guerra Vaga. Propuesta metodológica de ejercicios físicos y actividades variadas para el mejoramiento de la calidad de vida de la mujer adulto mayor en la comunidad El Caserío, del municipio Guamá. 2016.
- 3) René Rafael Cousse Tassé. Actividades físico-recreativas para elevar la calidad de vida en los adultos mayores del círculo de abuelos José Martí del reparto Mariana de la Torre. 2017
- 4) Marily Berenguer La O. Estrategia motivacional para estimular la participación del Adulto Mayor en actividades físicas y recreativas en el consejo popular San Benito del Crucero. 2017.
- 5) Freddy José Marcano González. Conjunto de actividades físico-recreativas y musicales para aumentar la calidad de vida del adulto mayor en el centro geriátrico Monseñor Doctor Rafael Arias Blanco, del municipio Marcano, Estado Nueva Esparta, Venezuela. 2017.

A pesar del esfuerzo que hace la Revolución en aras de incrementar el nivel de vida de la población, aún existen dificultades en cuanto a la infraestructura de algunos barrios que afectan la calidad de vida de los comunitarios debido al bajo índice de higienización, insuficiente fondo habitacional, exceso de población, entre otras causas.

Un ejemplo de lo anterior lo constituye el barrio de La Isabelita, en La Maya, donde se ha podido apreciar una insuficiente calidad de vida de los pobladores, con marcado énfasis en la población adulta, reflejándose las siguientes problemáticas:

- Adicción a las bebidas alcohólicas.
- Hábito de fumar.
- Poco interés por la práctica de actividades físicas sanas.
- Escasa divulgación y promoción de las actividades recreativas que se ofertan.
- Insuficiente participación de la población (fundamentalmente adulta) en las actividades recreativas que se desarrollan en el barrio.
- Pobre divulgación y promoción de las actividades recreativas.
- Uso irracional del tiempo libre.
- Inadecuados hábitos higiénicos tanto individual como colectivo.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se determinó el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la calidad de vida en la población adulta entre 45 y 59 años de edad de La Isabelita, en La Maya?

Línea temática: Estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físico-deportivas-recreativas.

Programa ramal: Actividad física a través de la intervención comunitaria.

Partiendo de la prioridad que brinda la Revolución a la práctica del deporte y la recreación con fines de salud, se escogió como **Objeto de estudio**: el proceso de las actividades físicas en la comunidad.

De esta forma se plantea el siguiente **Objetivo**: Elaboración de una metodología, a través de actividades recreativas, para mejorar la calidad de vida en la población adulta entre 45 y 59 años de edad de La Isabelita, en La Maya.

Según el objeto de estudio, se considera como **Campo de acción**: Tratamiento al estilo de vida a través de las actividades físico-recreativas.

Esta investigación tiene como fundamento ético y sustento teórico la filosofía materialista-dialéctica.

Debido a que la recreación está diseñada para contribuir a la utilización sana del tiempo libre del pueblo y elevar la calidad de vida del mismo, así como lo asequible, sencillo y útil que resultaría poner en práctica actividades recreativas para lograr este fin, se proponen las siguientes **Preguntas Científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos psicológicos, sociológicos y metodológicos de la calidad de vida en los adultos y la recreación en la comunidad?
2. ¿Cuál es el estado actual de la calidad de vida de los adultos de 45 a 59 años de “La Isabelita”?
3. ¿Cómo elaborar una metodología que contribuya a mejorar la calidad de vida de los pobladores de “La Isabelita”, en La Maya?
4. ¿Qué resultados se obtienen con la aplicación de dicha propuesta metodológica?

Para cumplir con el objetivo de la investigación y probar la fuerza científica, se utilizan las siguientes

Tareas científicas:

- 1) Analizar los fundamentos psicológicos, sociológicos y metodológicos de la calidad de vida en los adultos y la recreación en la comunidad.
- 2) Diagnosticar el estado actual de la calidad de vida de los adultos de 45 a 59 años de La Isabelita.
- 3) Elaborar una metodología, a través de actividades recreativas, para mejorar la Calidad de vida en la población adulta entre 45y59 años de edad de La Isabelita en La Maya.
- 4) Valorar la propuesta metodológica de actividades recreativas.

Al valorar las tareas que se tienen en cuenta para llevar a cabo este trabajo y sus peculiaridades, fueron seleccionados los métodos y técnicas que se consideraron más apropiadas, entre ellos:

Métodos teóricos: Inductivo-deductivo, Analítico-sintético, Análisis de documentos

Métodos empíricos: Observación, Técnica de entrevista, Técnica de encuesta

Método Matemático Estadístico.

Discusión - Resultados

1. Caracterización de la población y la muestra.

Para enfrentar lo que se considera un trabajo que puede arrojar resultados positivos, se utiliza como objeto de investigación uno de los lugares de nuestro municipio con mayor cantidad de problemas sociales: el barrio La Isabelita específicamente los CDR 4;5;6 y 9 de las calles Cipriano Pérez (los tres primeros) y, Chongo Contreras (el último), respectivamente, ubicados en la Circunscripción # 9, del Consejo Popular Maya Este, en Songo-La Maya.

Población y muestra.

Barrio	Población con el problema(adultos entre 45 y 59)	Muestra	%
“La Isabelita”	63	30	48

Constituye un **aporte** el hecho de que se realice este trabajo en uno de los barrios caracterizados debido a la insalubridad, los malos hábitos, indisciplinas sociales y desempleo, por tanto se considera que de esta forma la propuesta tiene un mayor significado desde el punto de vista social.

Al interesarnos por la realización de este trabajo, se revisaron otras investigaciones acerca de la calidad de vida, pero en ninguna de éstas se implementan metodologías de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida, constituyendo así una **novedad** en este sentido.

1.2 Caracterización de la población y la muestra.

Para enfrentar lo que se considera un trabajo que puede arrojar resultados positivos, se utiliza como objeto de investigación uno de los lugares de nuestro municipio con mayor cantidad de problemas sociales: el barrio „La Isabelita“, específicamente los CDR 4; 5; 6 y 9 de las calles Cipriano Pérez (los tres primeros) y, Chongo Contreras (el último), respectivamente, ubicados en la Circunscripción # 9, del Consejo Popular Maya Este, en Songo-La Maya.

Geográficamente la referida comunidad se encuentra ubicada al Sureste del poblado de La Maya. Limita al Norte con la circunscripción # 5, al Sur y al Este, con la Finca La Isabelita y, al Oeste, con la Calle Walfrido Mejías, todas pertenecientes al Consejo Popular Maya Este.

El barrio presenta serias dificultades en cuanto a la infraestructura ya que:

- ❖ Las calles están sin asfaltar y en muy mal estado, lo que limita el tránsito de vehículos.
- ❖ Existen dificultades con las viviendas, pues el 68 por ciento están en mal estado constructivo.
- ❖ Excesiva densidad poblacional, provocando un desmedido consumo de energía eléctrica.
- ❖ Pobre alumbrado público, propicio para la comisión de delitos, ilegalidades e indisciplinas sociales.
- ❖ No existe obra social, deportiva, religiosa o centro de trabajo, trayendo consigo un bajo nivel cultural.
- ❖ La fuente de empleo más representada es el trabajo por cuenta propia, fundamentalmente en el área de prestación de servicios.
- ❖ Pobre atención por parte de las instituciones municipales.

De una población de 63, se seleccionó una muestra de 30, lo que representa el 48%; comprendido entre las edades de 45 a 59 años, con las siguientes características:

- ❖ Son negros y mestizos: 24
- ❖ Blancos: 6
- ❖ La distribución por sexos es: 14 hembras y 16 varones.
- ❖ Cederistas 30.
- ❖ Federadas: 14
- ❖ Militantes: 2

Se hace énfasis en este grupo etario (45 a 59 años), ya que algunos presentan algunas manifestaciones incoherentes con las exigencias que plantea nuestra política, sobre todo relacionada con la convivencia social y principios que ha defendido la Revolución, caracterizándose por:

- ❖ Pobre calidad y rigor en las tareas asignadas por los dirigentes del barrio.
- ❖ Pobre asistencia a las actividades de la comunidad.
- ❖ Poca cooperación con los vecinos para resolver los problemas de la comunidad.

Además, desde el punto de vista patológico, entre estas personas se presentan las siguientes enfermedades: hipertensión arterial, diabetes, asma y obesidad.

1.3 Diagnóstico inicial.

Previo a poner en práctica las actividades planificadas, se aplicó el primer control a fin de tener los argumentos suficientes acerca de la situación concreta de este grupo de personas, para lo cual se utilizan las herramientas siguientes: entrevistas, encuestas y guía de observación, así como el cálculo porcentual para tabular los datos.

Fue necesario seleccionar indicadores para evaluar de forma individual a cada uno de los participantes y comprobar la efectividad del trabajo, los cuales son valorados en el protocolo de observación, estos son los siguientes:

- ★ **Niveles de salud.**
- ★ **Estilos de vida**
- ★ **Participación en las actividades recreativas.**

Además, para evaluar cada indicador se utilizaron parámetros, éstos son:

Indicador: Niveles de salud.

Parámetros:

- ✓ Autoestima.
- ✓ Salud física y mental.
- ✓ Rendimiento físico

Indicador: Estilos de vida.

Parámetros:

- ✓ Uso adecuado del tiempo libre.
- ✓ Adicciones (alcohol , cigarro)
- ✓ Interés por la práctica deportiva

Indicador: Participación en las actividades recreativas.

Parámetros:

- ✓ Asistencia.
- ✓ Participación activa.
- ✓ Protagonismo.

Al aplicar la primera medición se pudo corroborar la existencia de dificultades que permiten ratificar la problemática ya que desde el punto de vista individual, solamente 8 personas alcanzan evaluación de Bien en el primer indicador para un 27%, el cual se refiere a los niveles de salud; 10 son evaluados de Regular, para un 33% y 12 presentan evaluación de Mal para un 40%. Los problemas se fundamentan en la baja autoestima que ha estado presente en varios de los compañeros, así como las dificultades existentes en cuanto al rendimiento físico, lo que guarda relación con los casos de depresión y estrés que han afectado considerablemente la salud física y mental de las personas.

El segundo indicador trata acerca de los estilos de vida de la población. En este caso se alcanzan 9 evaluaciones de Bien, para un 30%; 7 de Regular, para 23% y 14 de Mal, para un 47%. En estas bajas calificaciones ha incidido notablemente el mal uso que le dan al tiempo libre, lo cual se justifica por la cifra elevada de compañeros que habitualmente consumen cigarros y alcohol, mostrando muy poco interés por la práctica deportiva, contribuyendo a la generalización de estilos totalmente divorciados de la vida armónica que pretendemos cultivar en nuestra sociedad.

Por su parte, el tercer indicador se basa en la participación en las actividades recreativas. En este caso 7 personas son evaluadas de Bien, para un 23%; 8 logran evaluación de Regular, para un 27% y 15 son evaluadas de Mal, para un 59%. Las deficiencias reflejadas en las evaluaciones han estado determinadas por la pobre asistencia y participación que muestran los beneficiarios, así como el insuficiente protagonismo. Todo esto se fundamenta en la poca sistematicidad con que se desarrollan las actividades físico-recreativas en la comunidad y la apatía presente en la misma.

Desde el punto de vista colectivo, la sumatoria de las calificaciones, incluyendo los tres indicadores, arroja un total de 24 evaluaciones de Bien, 25 de Regular y 41 de Mal.

Todos los indicadores obtienen calificación de Mal ya que ninguno de los tres alcanza la cifra de 30 puntos.

Existe cierta similitud en cuanto a las evaluaciones que se alcanzan en los diferentes indicadores, sin embargo el tercero (participación en las actividades recreativas), es el que logra los peores resultados con un 50% de compañeros evaluados de Mal.

Metodología

2. Presentación de la propuesta de la metodología de actividades recreativas.

La metodología de actividades recreativas presenta el siguiente sistema de objetivos:

Objetivo general:

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta entre 45 y 59 años de edad a través de la práctica sistemática de actividades recreativas.

Objetivos específicos:

- Educar a la población adulta entre 45 y 59 años de edad en cuanto al uso adecuado del tiempo libre.
- Contribuir al mejoramiento de la salud física y mental en la población adulta entre 45 y 59 años de edad.
- Estimular la práctica de estilos de vida saludables en la población adulta entre 45 y 59 años de edad.

2.1 Esquema teórico referencial.

Esta metodología se sustenta en el principio básico que plantea lo siguiente:

1. El uso adecuado del tiempo libre constituye una alternativa eficaz en el proceso de cambio de los estilos de vida de la población.
2. Para la instrumentación de esta metodología se tienen en cuenta los siguientes indicadores:

a) Niveles de salud.

b) Estilos de vida.

c) Uso adecuado del tiempo libre.

En el período de la adultez el ser humano sigue evolucionando; o sea, es una nueva etapa del desarrollo donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida. Se madura en cuanto a la autoconciencia crítica que, como formación psicológica, hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el autoconocimiento, ganando así en recursos psicológicos que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad. En esta etapa aparece un nuevo nivel de autoconciencia, donde se logra un mayor desarrollo afectivo, volitivo, de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos y reestructurar algunas motivaciones.

La práctica sistemática de actividades físico-recreativas en este período de la vida tiene un significado especial ya que disminuye la percepción del dolor y la ansiedad, mejora la movilidad articular y la sensación de bienestar y reactiva el deseo de ampliar el círculo de amistades.

Es de gran importancia el mejoramiento de la calidad de vida a través de la práctica sistemática de actividades físicas porque de esa forma se combaten los efectos negativos de la modernidad, mejora la conciencia medioambiental y la salud en sentido general.

A la hora de implementar esta propuesta metodológica se tuvo en cuenta el impacto de las actividades desde el punto de vista psicológico, motriz, práctico y sociológico.

2.2 Importancia de las actividades físico-recreativas desde el punto de vista psicológico:

En la adultez y en otras etapas de la vida, aparecen crisis como una especie de detenimiento, freno o reducción de lo que se ha logrado anteriormente, se producen vivencias de nuevas representaciones que provocan aspiraciones y conflictos, más aun si se trata de personas que no han tenido una amplia participación en el quehacer social, debiendo enfrentar las carencias y necesidades materiales y espirituales.

Precisamente en esto radica el aporte psicológico de esta investigación ya que se trata de estimular la autoestima, el bienestar emocional, el estado de ánimo y otros aspectos que garantizan la adecuada predisposición para enfrentar las exigencias de la vida cotidiana, por medio de la participación placentera en las actividades recreativas.

Uno de los principales logros de este trabajo es el impacto en cuanto a la salud mental, la cual constituye un estado resultante del uso adecuado del tiempo libre y se traduce en un conjunto de conocimientos y habilidades que se adquieren durante la práctica de actividades físico-recreativas y le permiten a los beneficiarios, entre otras cosas: sacar más provecho a la vida y vivir mejor. Además, la participación sistemática en actividades sanas en contacto directo con la naturaleza, adaptadas a este grupo etario, estimula la socialización de los individuos y las relaciones interpersonales y, sobre todo, fortalece la autovaloración personal, generando nuevos estímulos y aspiraciones.

2.3 Importancia de las actividades físico-recreativas desde el punto de vista motriz:

El programa de actividades incluye un número importante de opciones relacionadas con los deportes, entre ellos el Voleibol, el Baloncesto, el Tiro con Arco, así como juegos acuáticos y otras modalidades que requieren de un determinado despliegue físico, lo cual va encaminado al mantenimiento de las capacidades físicas y al mismo tiempo se fortalecen los músculos, ligamentos y articulaciones. También reduce la grasa corporal, mejorando considerablemente el desplazamiento y aumentando la masa muscular. Para esto se tuvo en cuenta que las personas adultas se caracterizan por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos.

Existen dos factores que inciden decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos: el trabajo y la cultura de ejercicios físicos. Ambos influyen en el desarrollo de las personas.

Las disciplinas deportivas mencionadas anteriormente, por su carácter colectivo, ayudan a potenciar el equilibrio, el ritmo y la coordinación.

2.4 Importancia de las actividades físico-recreativas desde el punto de vista práctico:

Desde el punto de vista práctico, las actividades que se ofertan en esta metodología contribuyen a la utilización de los espacios del propio barrio y las bondades de la naturaleza, así como las iniciativas y creatividad de la población para educar a todos los ciudadanos y en especial a los adultos en cuanto al uso racional del tiempo libre. De esta forma se estimula considerablemente la calidad de vida, incrementando los niveles de salud, bienestar emocional y bienestar físico; mientras que se combate el estrés, la ansiedad y la depresión.

La participación en este programa de actividades representa un sistema de apoyo social que puede contrarrestar el aislamiento y la soledad y mantener la independencia durante cortos períodos de enfermedad aguda porque retarda el deterioro del sistema nervioso, optimiza la utilización del oxígeno, vital para el funcionamiento del corazón y el cerebro, mejora la presión arterial y agiliza los reflejos como respuesta a un posible accidente.

2.5 Importancia de la propuesta de actividades desde el punto de vista sociológico:

Es indiscutible que sin la interacción constante con la sociedad, el individuo no puede desarrollar todas sus potencialidades físicas, psíquicas, educativas e instructivas; es precisamente la convivencia social la que contribuye a modificar el carácter, su temperamento; de ahí que estas actividades se hayan planificado de forma tal que los participantes siempre estén en una constante interacción, mejorando las relaciones sociales que les serán muy útiles durante toda la vida.

2.6 Elementos estructurales:

La presente metodología está destinada al mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta entre 45 y 59 años de edad del barrio La Isabelita. La misma se aplica durante un período de cinco meses y se fundamenta en las actividades físico- recreativas encaminadas a educar a los beneficiarios en cuanto al uso adecuado del tiempo libre como alternativa para mejorar los niveles de salud, propiciando cambios en los estilos de vida. Dicha metodología se basa en los siguientes elementos:

1) Fecha de inicio: 4 de enero de 2021.

2) Fecha de terminación: 4 de junio de 2021.

3) Tiempo de duración: 5 meses.

4) Escenarios para el desarrollo de las actividades:

- a. Barrio "la Isabelita".
- b. Ti Arriba.
- c. Sitios históricos de Songo y La Maya.

5) Personal técnico:

- a. Profesores de Recreación.
- b. Activistas.

6) Clasificación de las actividades:

De carácter físico-recreativo: 3.

De carácter deportivo: 1

De carácter recreativo: 2.

De carácter formativo: 1.

7) La metodología consta de las siguientes fases:

- a. Diagnóstico.
- b. Ejecución.
- c. Comunicación.

d. Validación.

Secuenciación metodológica.

a) Fase de diagnóstico.

Antes de poner en práctica las actividades recreativas fue necesario llevar a cabo un diagnóstico para determinar la situación existente en la comunidad y, de esta forma diseñar un adecuado proceso de intervención. Entre las acciones correspondientes a esta fase están las siguientes:

- 1) Visita a la comunidad.
- 2) Proceso de concientización.
- 3) Determinación de antecedentes investigativos en la comunidad.
- 4) Contacto con los factores del barrio para determinar:
 - a) Características sociodemográficas.
 - b) Integración social.
 - c) Intereses y necesidades recreativas.
 - d) Infraestructura recreativa.
- 5) Determinar gustos y preferencias.
- 6) Caracterización del medio físico geográfico.
- 7) Analizar el activismo comunitario.
- 8) Determinar los presupuestos de tiempo libre.
- 9) Preparación del escenario para las actividades.
- 10) Elaboración de implementos deportivos.

Fase de ejecución.

Sobre la base de los resultados del diagnóstico, se lleva a cabo un proceso de persuasión para convencer a la población adulta acerca de la importancia de las actividades físico-recreativas como alternativa para mejorar los niveles de salud mediante el empleo racional del tiempo libre; por tanto, esta fase se fundamenta en un grupo de opciones relacionadas con la recreación física.

Las acciones a desarrollar son:

- a) Visita a las áreas escogidas para las actividades.

- b) Contacto con los activistas.
- c) Divulgación a través de la radio.
- d) Intercambio con los técnicos que estarán al frente de las actividades.
- e) Reunión con los factores de la comunidad.
- f) Reunión con los participantes.
- g) Poner en práctica las actividades recreativas, las que relacionamos a continuación.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

No.	Actividades.	Frecuencia.	Lugar.	Responsable.
1	Juegos de mesa.	Quincenal (miércoles alternos)	El barrio.	Profesor de Recreación. Activista de recreación.
2	Dominó para todos	Lunes, miércoles y viernes.	El barrio.	Profesor de Recreación. Activista de recreación.
3	Videodebates.	Mensual: 28 de sept. 25 de octubre. 25 de nov. 29 de dic. 27 de ener.	El barrio	Profesor de Recreación. Activista de recreación.
4	La esquina caliente	Todos los días.	El barrio.	Profesor de Recreación. Activista de recreación
5	Sanabanda.	Lunes. Miércoles. Viernes	El barrio.	Profesor de Recreación. Activista de recreación
6	Excursiones.	19 de sept. 16 de nov	Museo Municipal. Monumento (Songc	Profesor de Recreación. Activista de recreación
7	Turismo deportivo	5 y 6 de sept. 2 y 3 de nov.	TI Arriba. Profeso	Profesor de Recreación. Activista de recreación

3. Explicación de cada una de las actividades.

Actividad 1.

Juegos de mesa.

Objetivo: Mejorar la salud mental de los participantes.

Medios: Mesas, sillas, juegos de cartas, parchí y otros.

Tiempo de duración: Dos horas.

Lugar: El barrio.

Metodología: Esta actividad se basa en una oferta variada de juegos de mesa que incluye el parchí, las cartas y otros, de forma tal que los beneficiarios puedan escoger libremente el juego de su preferencia; además pueden cambiar espontáneamente la opción recreativa.

Evaluación: De forma periódica se lleva a cabo un encuentro con los beneficiarios donde se define el nivel de aceptación de los juegos. Esto brinda la posibilidad de incrementar las ofertas con la colaboración de los propios vecinos. La referida reunión es un marco propicio para estimular a los más destacados.

Actividad 2.

Nombre: Dominó para todos.

Objetivo: Estimular el estado de ánimo y la rivalidad entre los jugadores.

Medios: Mesas, sillas, tizas, juegos de dominó.

Tiempo de duración: Dos horas.

Lugar: El barrio.

Metodología: El sitio para este juego se organiza utilizando dos mesas para garantizar la participación de ocho jugadores simultáneamente. Siempre habrá, al menos, una pareja en la cola esperando su turno, de forma tal que el dúo perdedor tiene que abandonar el juego.

Evaluación: Periódicamente se organiza una reunión para darles la posibilidad a los jugadores de introducir cambios a través de sus propuestas. Se selecciona la mejor pareja para representar a la comunidad en las competencias que organizan en el Combinado Deportivo o el municipio.

Actividad 3.

Nombre: Videodebates.

Objetivo: Elevar la cultura ambientalista como una variante para el mejoramiento de los niveles de salud.

Medios: Televisión, video, discos.

Tiempo de duración: Una hora.

Lugar: Casa.

Metodología: Esta actividad se desarrolla mensualmente. Se selecciona el lugar y se da a conocer el horario y la frecuencia así como el objetivo. Se escoge el tema oportunamente, el mismo debe ser novedoso y guardará relación con el medio ambiente, la utilización racional del espacio geográfico y el tiempo libre. La proyección del material debe durar unos treinta minutos. Al final damos la palabra a los participantes para realizar el debate.

Evaluación: Trimestralmente se organiza un balance de los temas tratados así como el impacto que éstos han causado en la población. Se enfatiza en la forma en que los participantes están llevando a la práctica los conocimientos adquiridos. Esto debe reflejarse en el barrio mostrando una adecuada higiene y ambientación.

Actividad 4.

Nombre: La esquina caliente.

Objetivo: Elevar la cultura general en cuanto al mundo de los deportes a nivel local, nacional e internacional.

Medios: Puede tener libros, folletos, prensa.

Tiempo de duración: Sin límite.

Lugar: El barrio.

Metodología: Esta actividad se realiza de forma espontánea utilizando un sitio fijo de la comunidad. El funcionamiento es similar al de las peñas deportivas, o sea, se debaten temas relacionados con el deporte, fundamentalmente con la Serie Nacional de Béisbol.

También se discuten temas relacionados con la historia del deporte en la localidad y el barrio, enfatizando en el Boxeo como disciplina de mayor arraigo.

Evaluación: Mensualmente se evalúa el funcionamiento de la esquina caliente, para esto se le pide opiniones al resto de la comunidad y se valora el trabajo del presidente y vicepresidente.

Actividad 5.

Nombre: Sanabanda.

Objetivo: Mejorar el rendimiento físico general de los participantes.

Medios: Equipo de audio, discos.

Tiempo de duración: Una hora.

Lugar: El barrio.

Metodología: Se utiliza un terreno que ha sido acondicionado por los vecinos del lugar. Antes de cada sesión se selecciona adecuadamente la música, la cual está en correspondencia con la edad de las personas que participan. Se usa una frecuencia de tres encuentros por semana, siempre en el horario de la tarde.

Evaluación: De forma periódica se evalúa la marcha de la actividad para determinar los aspectos positivos, negativos e interesantes de la misma, así como el nivel de aceptación que tiene tanto en los participantes como en el resto de la población. Se estimulan los más destacados teniendo en cuenta la asistencia y la calidad de las ejecuciones.

Actividad 6.

Nombre: Excursiones.

Objetivo: Fomentar estilos de vida saludables en la población adulta.

Medios: Transporte, logística.

Tiempo de duración: Cuatro horas.

Lugar: Museo.

Metodología: La actividad se desarrollará en dos momentos. La primera excursión será a pie, siendo necesario vencer una distancia de dos kilómetros, aproximadamente y tendrá como destino el Museo Municipal. Previamente se produce una reunión de coordinación con los compañeros de la referida institución para ultimar detalles. También es preciso definir, por los participantes, los recursos necesarios, como son: agua, merienda y otros. Además se enfatiza en el uso de ropas y calzados adecuados. La segunda excursión se realiza utilizando parcialmente el transporte ya que el sitio escogido se encuentra a unos 5 kilómetros del barrio.

Evaluación: Esta actividad se evalúa inmediatamente después de haber finalizado ya que solamente se realizarán en dos ocasiones. Para hacer la valoración final, se enfatizará en cuanto a los hechos

positivos, negativos e interesantes. En lo posible se vinculará la historia de la localidad con el barrio en cuestión.

Actividad 7.

Nombre: Turismo deportivo.

Objetivo: Contribuir a la cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre.

Medios: Transporte, logística, mapas, cámara fotográfica, brújulas, tienda de campaña, linternas, lápices, etc.

Tiempo de duración: Dos días.

Lugar: Ti Arriba.

Metodología: La actividad se basa en un recorrido que deben vencer los participantes hasta una zona que ha sido seleccionada previamente. Cada grupo o club debe presentar un trabajo escrito donde narran los principales hechos ocurridos. De ser posible mostrarán fotos como evidencia de las actividades desarrolladas, las cuales serán de carácter deportivo, recreativo, cultural, patriótico y otros. Cada club cuenta con un profesor de Recreación para garantizar el asesoramiento. Entre las actividades a desarrollar en el campamento están: juegos acuáticos, fogata, dominó y otros.

Evaluación: Al finalizar la actividad se hace una valoración de la misma y se da a conocer el club ganador, así como los destacados individualmente.

c) Fase de comunicación.

Durante el período de ofertas recreativas fue necesario establecer la comunicación dentro y fuera de la comunidad para contribuir a la divulgación de los resultados que van obteniendo los beneficiarios, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. De esta forma se garantiza una mayor motivación de los participantes.

Esta fase comprende las siguientes acciones:

- a) Visita a la emisora municipal.
- b) Contacto con la dirección del Combinado Deportivo.
- c) Divulgación a través del Responsable de Relaciones y Propagandas del Combinado Deportivo.
- d) Contacto con la trabajadora social.

e) Propaganda oral y escrita.

f) Divulgación de los resultados a través de las reuniones de los Comités de Defensa de la Revolución y del delegado.

d) Fase de validación.

Para validarla propuesta metodológica, efectuamos un taller de socialización donde se analizaron los criterios de especialistas, quienes acumulan una gran experiencia en el trabajo comunitaria a través de las opciones físico-recreativas. La actividad se inicia con nuestra intervención, donde se explican los propósitos trazados y se definen los indicadores, los cuales están referidos a los niveles de salud, los estilos de vida y el uso racional del tiempo libre.

Aspectos positivos:

Se han producido cambios positivos en cuanto a los estilos de vida de la población adulta, logrando atenuar las indisciplinas sociales y el consumo de alcohol y cigarros. Las actividades están en correspondencia con la edad de los participantes. De forma general esta metodología ha contribuido a la masificación de las actividades físico-recreativas, logrando un incremento de los niveles de salud, lo cual repercute positivamente en la calidad de vida de los beneficiarios. Por otra parte los compañeros plantean que durante la implementación de la metodología se han tenido en cuenta los aspectos técnicos que se exigen para estas actividades y se ha enfatizado en los gustos y preferencias de los comunitarios.

Diagnóstico final.

Al aplicar la segunda medición, se pudo comprobar el impacto que han tenido en la población las actividades físico-recreativas ya que desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo se alcanzan resultados superiores a lo logrado en el primer diagnóstico. En el plano individual, el primer indicador muestra 14 evaluaciones de Bien, para un 47%; 10 de Regular, para un 33% y solamente 6 de Mal, para un 20%. Esto significa que ha existido progreso en cuanto a los niveles de salud, el cual se fundamenta en un mayor rendimiento físico y mejor autoestima por parte de la población adulta.

El segundo indicador presenta 15 evaluaciones de Bien, para un 50%; 10 de Regular, para un 33% y solamente 5 de Mal, para un 17%. El salto, tanto cualitativo como cuantitativo, que se ha producido se basa en una mejoría en cuanto al uso adecuado del tiempo libre y un mayor interés por la práctica deportiva, lo que ha repercutido directamente en el estilo de vida de la población.

El tercer indicador cuenta con 19 evaluaciones de Bien, para un 63%; 6 de Regular, para un 20% y 5 de Mal, para un 17%. Estos logros se traducen en una mayor participación de la población adulta en las

actividades recreativas, donde se reflejó un alto por ciento de asistencia. Este indicador muestra el mayor avance, lo que manifiesta la satisfacción por la realización de estas actividades.

Desde el punto de vista colectivo se logran 48 evaluaciones de Bien; 26 de Regular y solamente 16 de Mal, lo cual evidencia el logro de resultados superiores respecto a la primera medición. Los indicadores 1y2 alcanzan la evaluación de Regular con 38 y40 puntos respectivamente, mientras que el tercero logra la calificación de Bien, con 44 puntos.

Conclusiones

1) Las principales problemáticas de estas personas radican en: poca preocupación por realizar ejercicios físicos, desconocimiento de la importancia de éstos para la salud, insuficiente motivación por la participación en las actividades recreativas.

2) El diseño y aplicación de la metodología de actividades recreativas contribuyó a mejorar considerablemente la asistencia, puntualidad e incorporación de los adultos investigados a las actividades físicas, lográndose cambiar los criterios acerca de la importancia de estas prácticas sistemáticas, tanto para la salud como para los valores personales, con una mejoría en la calidad de vida de los mismos.

BIBLIOGRAFÍAS

- Árraga, M. Y Sánchez, M. (2007). "Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. *Espacio Abierto*, p 737-756.
- Alazo Carranza, J. (2003). "Inteligencia emocional para el Adulto Mayor: Cátedra del Adulto Mayor": Plaza de la Revolución: Pueblo Educación. La Habana, Cuba.
- Álvarez Pérez, M. S. (2002): "La ancianidad. Temas de interés para animadores del programa de apoyo y orientación a la familia": Ediciones PAOF. La Habana.
- Ballester, C. (1999). "Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de Karate Do. (Tesis de maestría sin publicar), Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Bello Dávila, Z (2003). "Psicología General: Editorial Félix Varela. La Habana.
- Colectivo de Autores Rusos. (2006): Psicología. Editorial Deportes. La Habana.
- Coutier, D, Camus, A Sarkar. (1998). "Tercera Edad Actividad Física y Recreativa": Ed. MALACOFF París.
- García Montes, M E Y Francisco Ruiz J. (1986). "Metodología recreativa de las actividades físicas". Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-Universidad de Granada-España.
- Hernández Mendo, A. (2016) . " Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural" Revista Digital - *Buenos Aires* - Año 5 - N° 23 - Julio. Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/>

Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER). (2008) "Manual metodológico del programa nacional de recreación física". P. 41-156

Orasa Fraíz, T. (2003). "La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor": Editorial Félix Varela. La Habana

Petrousky, A. V (1988). Psicología y Pedagogía de las Edades": Editorial Pueblo y Educación La Habana

REV. FAC. MED. UNAM (1998) Envejecimiento volumen 41(5).

Zamora R. y García M. (1988) "Sociología del tiempo libre y estudio del consumo de la población": Editorial Ciencia Sociales. La Habana..

<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya2.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd81/prescripción-de-programas>

<http://web.unvi.utp.ac.pa/bibliotecavirtual/>