

Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico recreativas del adulto mayor en el consejo popular Honduras del municipio

Manuel Tames

Strategy to promote the incorporation of physical and recreational activities by elderly people in the Honduras popular council of the Manuel Tames municipality

Yoandra Lara-Sánchez¹; Enrique Rivera-Nápoles²

¹***Lic. Dirección municipal de deportes. Combinado Deportivo Honduras. Guantánamo. Cuba.***

²***Dr.C. Profesor Titular. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.***

Email:

yoandrals@gmail.com

enriqueriverasnapoles@gmail.com

Fecha de recepción: 4 de noviembre de 2024

Fecha de aceptación: 10 de diciembre de 2024

RESUMEN

La presente investigación se enmarca en el campo de la Recreación Física, la que se considera como una necesidad para los seres humanos, cuyos beneficios se reconocen como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre. Se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica, como el histórico-lógico, enfoque sistémico-estructural-funcional, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el hipotético deductivo y en los métodos empíricos, el análisis de contenido, la observación, la encuesta, la entrevista, el método de especialista, el pre- experimento, la triangulación y el procesamiento matemático y estadístico.

Palabras clave

Recreación Física; Zona rural; Adulto Mayor; Estrategia.

ABSTRACT

This research is framed within the field of Physical Recreation, which is considered a necessity for human beings, whose benefits are recognized as a factor of health, physical condition, basis of sport and active way of life for the well-being of man. Theoretical and empirical methods of scientific research were used, such as historical-logical, systemic-structural-functional approach, analytical-synthetic, inductive-deductive, hypothetical-deductive and in empirical methods, content analysis, observation, survey, interview, specialist method, pre-experiment, triangulation and mathematical and statistical processing.

Keywords

Physical Recreation; Rural Areas, Bigger Adult; Popular Council; Strategy.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas son consideradas una necesidad para todos los seres humanos, sin distinción de razas, sexo, edad y lugar de residencia, sus beneficios se reconocen como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

En este sentido, el INDER y otras instituciones asociadas al deporte en Cuba asumen las actividades físicas en el tiempo libre como un derecho de todos, lo que se comprende desde el nivel Nacional, Provincial, Municipal y Comunidades.

La estructura en la dirección de las actividades físico-recreativas abarca distintas manifestaciones de la Cultura Física, con un mayor énfasis en la Recreación Física, que según Pérez, A (2002) por Recreación Física se entiende “el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”, la cual posee como encargo social la instrumentación de programas y proyectos que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupaciones, lo cual lo establecen los Lineamientos del Deporte para todos y Formación Deportiva, (26, 1) cuyo objetivo va dirigido a “multiplicar la práctica masiva del deporte, de la Educación Física escolar, de adultos y la Recreación Física sistemática en la comunidad, garantizando la calidad de estos servicios, implementando y dirigiendo la política de la práctica del deporte para todos en las esferas y sectores de la vida social del país, garantizando la sistemática y amplia participación popular”

El programa de Recreación Física a nivel nacional tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el marco de la comunidad y otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales, basados tanto en la misión, como en la visión de la institución.

El objetivo estratégico del Programa de Recreación Física expresa: “para cada año escolar, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que se proyectan las acciones que dirigen la Dirección Nacional de Recreación, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. Aun cuando su formulación puede ser modificada de una edición a otra del Programa, o entre la versión nacional y las de los territorios (provincias y municipios).”

De esta forma, se diseña la planificación estratégica desde el nivel superior, concretándose en las provincias y municipios, sin embargo se hace necesario valorar esta planificación para la efectividad del proceso de la Recreación Física, a todos los niveles desde la nación hasta el barrio,

para tomar sus experiencias y adaptarse con facilidad a los cambios que se van produciendo en la sociedad.

Ramos, A (2003), plantea que “en la programación recreativa, en su plan estratégico, se analiza la participación de la Recreación Física en el desarrollo local y a través de esta las actividades físicas de tiempo libre, permite el vínculo entre los actores, en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, el sistema de información de las necesidades de la Recreación Física en las Comunidades, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la Recreación y su planificación estratégica; la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la Cultura Física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población”.

Al planificar las actividades de Recreación Física, no solo se deben tener en cuenta los intereses y preferencias de los distintos grupos de edad de los pobladores de un consejo popular, sino que es necesario atender a las particularidades del entorno de la comunidad y sus tradiciones, donde se van a desarrollar, las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la población para la cual va dirigida, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local van a diferir de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de factores, que hacen diferenciar la estructura de tiempo libre de una zona a otra.

Atendiendo a la caracterización y alcance de las diversas disciplinas recreativas, dentro la Recreación comunitaria, cuyos aspectos técnico metodológicos definen los objetivos internos de los especialistas a los diferentes niveles, la valoración del nivel de profesionalidad de las estructuras metodológicas, que aseguran los procedimientos de dirección y control, es conveniente dirigirse a aspectos significativos, tales como los beneficios que aportan a la población dichas actividades, lo cual se ha estado midiendo sobre términos de participación para la sana ocupación del tiempo libre, pero es importante que se aprecien los valores que se forman mediante la realización de estas actividades como son:

1. Favorece las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio.
2. Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos, centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
3. Desarrollar el espacio público, como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Por tal motivo, es importante que los profesores que atienden esta actividad logren desarrollar la capacidad de organizar las actividades de Recreación Física durante el tiempo libre, de forma tal que cumplan con todas sus funciones: entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como el desarrollo de la personalidad.

La necesidad de asegurar una participación masiva del Adulto Mayor y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la Recreación, y definir nuevas formas de trabajo que cambien la mentalidad de la población, en función de comprender la importancia de las actividades recreativas en el contexto donde radican.

Las actividades físico-recreativas que se desarrollan en el campo de la Recreación Física y en la comunidad, campo de interés en este trabajo, es visto como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social, sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida. Estas actividades promueven el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo, mediante este tipo de Recreación se adquieren valores que benefician el desarrollo a nivel local, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, formado por niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Según estudios realizados para conocer acerca de las actividades físico-recreativas que se desarrollan en los Consejos Populares específicamente del municipio Manuel Tames, Provincia de Guantánamo, escogido por el autor como municipio guía para realizar la investigación, demuestran la necesidad de incrementar y buscar variantes en las ofertas de actividades de la Recreación Física, para satisfacer las demandas recreativas de los pobladores, lo que se ve afectado en la actualidad por las siguientes dificultades:

1. Profesores noveles con poca preparación en las actividades específicas de la Recreación Física.
2. Pocas ofertas de variantes de actividades físicas- recreativas para los diferentes grupos de edad.
3. Deficiente uso de los medios para el desarrollo de las actividades físico-recreativas.
4. Carencia de instalaciones para uso de las actividades físicas-recreativas.
5. Poco aprovechamiento de los recursos materiales y naturales para el desarrollo actividades físico-recreativas.
6. Poca participación del Adulto Mayor en las actividades físico-recreativas que se ofertan en la Comunidad.

De los anteriores planteamientos se definió como problema científico el siguiente.

¿Cómo favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas del Adulto Mayor en la Comunidad Honduras del Consejos Popular del municipio Manuel Tames, provincia de Guantánamo?

El objeto de estudio se enmarca: proceso de incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas del Adulto Mayor en la Comunidad Honduras, y como objetivo general: elaborar una estrategia que contribuya a la incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas en la Comunidad Honduras. El campo de acción de esta investigación se enmarca en la estrategia propuesta.

Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de la hipótesis siguiente: la aplicación de una estrategia, que comprenda el diagnóstico a directivos y profesores de la Recreación, la aplicación de planes de actividades y un proyecto vinculado con las actividades físicas-recreativas, considerando los aspectos físico-ambientales y socioculturales, favorecerá la incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas del Adulto Mayor en la Comunidad Honduras del Consejos Popular del municipio Manuel Tames, provincia de Guantánamo.

En correspondencia se plantean los siguientes objetivos específicos:

1. Fundamentar las bases teóricas que sustentan la necesidad de la incorporación de la población a la práctica de actividades físico-recreativas con planeamiento estratégico.
2. Determinar los gustos y preferencias así como los modos de utilización del tiempo de la población en el Consejo Popular del municipio Manuel Tames, provincia de Guantánamo.
3. Establecer los criterios de directivos y profesionales de la Recreación sobre el comportamiento de la Recreación a nivel local y las principales dificultades que se presentan.
4. Confeccionar los objetivos y contenidos del programa de capacitación para los profesores de Recreación que intervendrán en la implementación de la estrategia, así como los materiales bibliográficos de apoyo al proceso.
5. Seleccionar los contenidos correspondientes a las diferentes etapas de la estructura de la estrategia que se desea elaborar, así como los planes y proyecto que la misma comprende.
6. Comprobar la validez y factibilidad de la estrategia elaborada.

La novedad científica consiste en una estrategia de desarrollo local, concebida a partir de un amplio diagnóstico de gustos, preferencias y utilización del tiempo total de la población estudiada, la capacitación y actualización de los profesores de Recreación el territorio sobre temas específicos teórico-prácticos necesarios para su correcta implementación, que cuenta con diversos planes y un proyecto de actividades físico-recreativas, que favorecen la incorporación del Adulto Mayor a las mismas y que constituyen un medio eficaz para incidir en un cambio de mentalidad en los diferentes grupos de edades.

DESARROLLO

Referentes teóricos que sustentan la necesidad de incorporar al adulto mayor a la práctica de actividades físico – recreativas desde el consejo popular.

Con la intención de revelar los argumentos que desde el punto de vista teórico-práctico soportan el trabajo de la Recreación Física en los Consejos Populares Municipal- provincial y nacional del País, relacionado con las actividades deportivas físico-recreativas, el autor consideró pertinente indagar en el comportamiento del asunto en general y particularmente, el tratamiento que se le da a las actividades recreativas en el Adulto Mayor, donde profundiza en diferentes opiniones de importantes autores estudiosos de la temática, sobre conceptos y definiciones de las actividades físico-recreativas, el tiempo libre, el concepto de Recreación y la Recreación Física, entre otros aspectos de importancia teórica en este ámbito, por tanto a continuación se hace alusión de varias definiciones científica asumida por el autor, la cual permite obtener consenso acerca de cómo se ponen de manifiesto estas en las Comunidades del consejo Popular Honduras del municipio Manuel Tames.

Para tratar de explicar la intensión de la estrategia utilizada en esta investigación, el autor asume la definición de Addine, F (2013), “el proceso orientado hacia el mantenimiento de un equilibrio dinámico entre la organización y ejecución de los trabajos educativos mediante una constante búsqueda de posibilidades y recursos para adaptar las necesidades y operaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje con el cambio de los estudiantes y su entorno”... (p. 25). Además, Addine, F (2013), la considera como “secuencias integradas, más o menos extensas y complejas, de acciones y procedimientos seleccionados y organizados, la cual atiende a todos los componentes del proceso, y de esta manera, alcanzar los fines educativos propuestos”.

Definición de: actividad física, recreación y recreación física.

Las actividades físico-recreativas que se desarrollan en los Consejos Populares tienen importante significado para los integrantes del Adulto Mayor, magnitud social y repercusión en la comunidad, a

través de estas actividades a las cuales el individuo dedica voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

A partir del análisis que realiza Ramos, A (2003) de la valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física sobre el criterio de autores, los cuales consideran que la “Actividad Física” se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la Actividad Física como plantea el propio autor “es el movimiento humano intencional, que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado”.

El tiempo libre, su importancia para mitigar el tiempo de ocio desde y para las comunidades.

Los autores Ramos, A. (2003) y Zamora, R. (1995) al referirse al Tiempo Libre plantean que “el tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía”.

ENFOQUE PEDAGÓGICO DEL TIEMPO LIBRE EN EL CONSEJO POPULAR.

Al respecto Pérez, A. (2003) refiere que la pedagogía del Tiempo Libre “constituye una alternativa estratégica y está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre” coincidiendo con el destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre Dumazedier, J., citado por él mismo autor, el cual plantea que “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.

En este sentido, el autor de la presente investigación plantea que existen condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para el pueblo, entre los que se encuentran:

- Encuentros de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol...)
- Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...)
- Juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, Cartas...)
- Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte canino, Cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Ciclo acrobacia...)
- Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)

- Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias...)

Estructura de la estrategia para favorecer la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades física-recreativas en la comunidad honduras

La palabra estrategia proviene del vocablo griego “estrategos” que significa, general.

Sus orígenes se revelan en el campo militar y se transfieren con gran acierto a la economía, la dirección de empresas y demás esferas de la sociedad. Actualmente no existe ninguna definición universalmente aceptada sobre el concepto de estrategia, este término es interpretado desde diferentes puntos de vista en dependencia del contexto donde se utilice.

Para elaborar la estrategia propuesta se tuvo en cuenta los siguientes elementos:

Introducción. La realización organizada y sistemática de las actividades de Recreación Física que se desarrollan en la comunidad Honduras, no solo han demostrado ser una práctica beneficiosa para los Adultos, sino también, una necesidad emergente a la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud; es decir, una vía importante en la búsqueda de una calidad de vida superior.

Diagnóstico de la situación actual.

- Se aprecia un deterioro del estado de las instalaciones deportivas, falta de marcaje y delimitación de los terrenos lo que afecta su explotación y desestimula la incorporación de los Adultos a las actividades.
- No se aprovechan lo suficiente los espacios disponibles y que permanecen ociosos para crear las condiciones al menos rústicas para la Recreación Física.
- La diversidad de las ofertas actuales no satisfacen las expectativas del Adulto Mayor.

Descripción del estado deseado.

El estado deseado en términos generales es la aspiración de lograr una cultura del tiempo libre que abarque la creación de las condiciones objetivas y subjetivas para que se emplee el tiempo libre en actividades de sano disfrute, que sean una contribución al desarrollo de valores en la Comunidad.

Planeación estratégica.**Tabla 1. Cronograma de acciones.**

Nº	Cronograma de acciones	Fecha	Responsable
1	Confección del plan de actividades Deportivas recreativas.	Enero a marzo/2024	Metodólogo Municipal de Recreación.
2	Análisis y aprobación del plan de Actividades.	Agosto/24	Jefe del Departamento y Metodólogo Municipal.
3	Convenios con organismos y Organizaciones.	Julio- agosto /2024	Jefe del Departamento y Metodólogo municipal.
4	Evaluación del plan de actividades.	Septiembre 2024	Director y Presidentes del Consejo Popular, Jefe Departamento y Metodólogo Municipal.

Instrumentación.**Tabla 2. Descripción de los componentes.**

Componentes de la estrategia	Indicadores				
	Aplicación	Condiciones	Fecha	Participantes	Responsable
Estudios preliminares.	Sesiones dedicadas al estudio bibliográfico y estudios diagnósticos.	Realización de sesiones trabajo	Septiembre A diciembre/ 2023	Directores de Combinados deportivos, metodólogos y profesores.	Autor.
Organización y capacitación.	Indicaciones sobre las acciones a desarrollar como parte de la estrategia.	Participación en reuniones con la dirección delINDER	Enero y Febrero /2024	Directores de Combinados deportivos, metodólogos y profesores	Investigador

Evaluación.

Estudios la sobre el nivel de satisfacción de población en el Adulto Mayor. Se aplicaran encuestas sobre la satisfacción de los pobladores acerca de las ofertas recreativas.

Reunión de evaluación de los resultados de aplicación de la estrategia.

Periódicamente se efectuaran reuniones de chequeo de la aplicación de la estrategia donde su evaluación permitirá obtener criterios sobre los resultados, definir los logros y los obstáculos que se han ido venciendo, así como poder realizar una valoración de la aproximación lograda al estado deseado será un importante indicador de evaluación la cifra de incorporación de los pobladores a las actividades que se planifiquen.

Representación gráfica de la estrategia.



Figura 1. Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas del adulto mayor de las comunidades del consejo popular honduras del municipio Manuel Tames.

En este capítulo se demuestra en el diagnóstico de la situación actual sobre Recreación Física, un análisis de contenido a los documentos que norman la Recreación Física, la disponibilidad de instalaciones y recursos materiales necesarios para la Recreación Física, la disponibilidad de recursos humanos para satisfacer las demanda y se comprueba que existe una diferencia notable de preferencias en actividades, horarios y en lugares para la práctica de actividades recreativas, la que aún está insatisfecha, en particular se destacan las dirigidas al grupo del Adulto Mayor.

CONCLUSIONES.

1. El análisis de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico que sustenta la estrategia, profundizándose en las tendencias teóricas actuales relacionadas con el aporte que brinda la Recreación Física a las diferentes edades, así como una caracterización general de la misma en Consejo Popular y su repercusión en la calidad de vida, salud y como forma de combatir el stress a que está sometida la población.
2. El autor coincide con varios autores consultados en el informe de investigación en que la Recreación constituye un componente cultural que tiene sus particularidades en cada localidad y que debe ser atendida con esa consideración.
3. Los resultados del diagnóstico inicial, sobre la satisfacción de gustos y preferencias en
4. El adulto Mayor, constataron la carencia de actividades físicas-recreativas, estableciendo las principales necesidades recreativas que permitieron implementar una estrategia para favorecer la Recreación Física en el Consejo Popular seleccionados del municipio Manuel Tames, provincia Guantánamo.
5. La consulta a los especialistas y el pre experimento aplicado, demostraron la validez y factibilidad de la estrategia elaborada para satisfacer las demandas de la Recreación Física en el Adulto Mayor en la Comunidad Honduras del Consejo Popular seleccionados del municipio Manuel Tames, provincia Guantánamo, lo que confirma la hipótesis de investigación formulada.

RECOMENDACIONES

Sugerir a la Dirección Municipal de Deportes, que aplique la estrategia propuesta valorando los resultados y estableciendo una dinámica de actualización de la misma en correspondencia con las dificultades que puedan surgir considerando los intereses, gustos y preferencias del Adulto Mayor.

Tomando la experiencia del Consejo Popular estudiado generalizar los resultados obtenidos, realizando las adecuaciones necesarias en correspondencia con las características de cada localidad así como las condiciones técnicas y materiales existentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adenat. (1994) El impacto de las actividades deportivas y de ocio/recreo en la naturaleza. (Por Hilario Villaba). España

Algunas teorías sobre los juegos, (1974) ED Escuela Buenos Aires.74p.

Águila Cornelio. (2004) El ocio en el marco sociocultural de la posmodernidad, Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios. Tesis de doctoral, Almería. 2004.

- Álvarez, C. (2004) Metodología de la Investigación Científica. Alexis Conrado, Fierro. (2010) Ofertas de actividades físicas, deportivas y recreativas que puedan dar un mejor uso del tiempo libre en la comunidad rural los Alpes del consejo popular “Australia” del municipio de Jagüey Grande. Tesis para optar por el título de Máster de la Actividad Física en la Comunidad. Honduras.
- Batista, Pérez, J. (2002) Propuesta de instrumentos para la determinación de las Necesidades Recreativas Físicas en el municipio.
- Barrera, Felicito. (2004) Los resultados de investigación en el área educacional. En: Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP “Juan Marinello”. Matanzas: 22 de abril del 2004.
- Caballero, M.T. (1999). Interacción, desarrollo rural. Trabajo comunitario-fuerza agrícola .La experiencia Camagüeyana: Trabajo de grado. Tesis Doctoral. Universidad de la Habana, Ciudad Habana.
- Castejon, F.J. (1996) B. Evaluación de la Educación Física por los indicadores educativos. Sevilla. Wanceulen.
- Capote, M. (2006) ¿Qué resultados científicos se pueden obtener en una investigación educacional? disponible en Monografias.com.
- Castro, Ruz, F. (2001) Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Recreación.
- Centro de capacitación de las Naciones Unidas. (1998) Diseño y Gerencia de proyecto. México. Centro de capacitación de las Naciones Unidas.
- Cejas. A. (2010) Conjunto de actividades -recreativas vinculadas al medio natural que eleven el conocimiento y amor por la naturaleza para niños y niñas de 11 a 16 98 años del Consejo Popular Agramonte. Tesis para optar por el título de Máster de la Actividad Física en la Comunidad. Matanzas, 2010.