

Proyecto Recreativo para la Tercera Edad en el Consejo Popular Bueycito.

Maryoli Oliva-Caballero. Filial Universitaria de Cultura Física de Buey Arriba. Granma-Cuba.

Resumen:

El trabajo se realizó en el Consejo Popular Bueycito del municipio Buey Arriba, con el propósito de aplicar un Proyecto Recreativo para los pobladores de la Tercera Edad, que eleve las opciones, el nivel de satisfacción recreativo, respondiendo a los gustos, preferencias y necesidades de los mismos. Con la utilización de los métodos de investigación se pudo diagnosticar la situación actual en cuanto a la recreación y el nivel de aceptación y satisfacción de las actividades concebidas en el Proyecto diseñado para este grupo etario.

Palabras clave: tercera edad/ proyecto recreativo

Abstract:

The work was carried out Up in the Council Popular Bueycito of the municipality Buey Arriba, with the purpose of applying a recreational Project for the residents of the third age that it elevates the options, the recreational level of satisfaction, responding to the likes, preferences and necessities of the same ones. With the use of the investigation methods it could diagnose himself the current situation as for the recreation and the level of acceptance and satisfaction of the activities conceived in the Project designed for this group etario.

Words key: third age / I project recreational

Introducción:

La duración de la vida es el tiempo que incluye todo los eventos de un organismo desde la concepción hasta la muerte. Por lo que se puede plantear que el envejecimiento es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hacen cada vez más manifiestas en comparación con los períodos anteriores.

Todos tenemos la preocupación de cómo será cuando llegue la vejez o si llegará a ella y más que esta preocupación la pregunta es: ¿Qué hacer para llegar a una vejez sana y más placentera? ¿Cómo se puede evitar una vejez llena de dolores e infelicidad?

La respuesta estará en la práctica sistemática de Actividades Físico-Recreativas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentaría. Todo ello

contribuiría a que la Tercera Edad representara en todos, una etapa normal de la vida, sin los contratiempos actuales.

Al arribar a la Tercera Edad no todo está terminado, es diseñar y poner en práctica un conjunto de acciones que van a favor de la calidad de vida del Adulto Mayor si se tiene en cuenta que forma parte de los Programas de La Revolución, a través de los convenios del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) y Salud Pública, potenciando su accionar con los geriatras, y licenciados en Cultura Física, capaces de materializar desde su labor educativa y profiláctica la incorporación a los Círculos de Abuelos y otras actividades más, que permiten a los abuelos interactuar entre sí y con el medio cambiante que les rodea.

En las actuales condiciones de perfeccionamiento del modo de vida en el proyecto social cubano, el problema de la recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de la vida.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en los pobladores de la Tercera Edad del Consejo Popular Bueycito, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada habitante, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas fortalecen la salud y los prepara para el pleno disfrute.

El Consejo Popular Bueycito se encuentra ubicado en el municipio Buey Arriba perteneciente a la provincia Granma. El mismo limita al Sur con el Consejo Popular “La Piñuela”, al Norte con el Consejo Popular “Entronque de Bueycito”, al Este con el Consejo Popular “El Dorado” y al Oeste con el Consejo Popular “Canabacoa”. Tiene una extensión territorial de 42 Km² y una población de 5 131 habitantes.

En los programas referentes a la atención del Adulto Mayor no se conciben las actividades recreativas, solo aparecen las orientaciones para el desarrollo de actividades físicas (la clase), además en el Consejo Popular Bueycito no existe un proyecto diseñado para los pobladores de la Tercera Edad. La insuficiente preparación del personal destinado para realizar las actividades recreativas, debido a que los mismos son estudiantes habilitados, lo que dificulta ofertar un proyecto recreativo bien concebido, que permita el entretenimiento, la diversión, el disfrute y un buen empleo del tiempo libre.

Por lo antes expuesto se consideró necesario diseñar un Proyecto Recreativo para favorecer el nivel de satisfacción recreativa de los pobladores de la Tercera Edad del Consejo Popular Bueycito.

Desarrollo:

El concepto de Recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que Recreación y Trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo, sin que tenga que agotarse física y mentalmente.

Algunos autores, como Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, ha planteado acerca de la recreación: es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es muy conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut, profesor norteamericano, reconoce que: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales del descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Thorstein Veblen (1899) el término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano: la Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud.

Quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo.

Sobre lo planteado anteriormente, se pretende dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Qué se entiende por recreación? Al definirse que:

“Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento de tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se tienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Con esta definición se asume la postura del destacado investigador cubano Pérez Sánchez, Aldo (2002) y colectivo de autores, quienes la definieron: “Como el conjunto de actividades físico, deportivo o turísticas a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en

su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual” a la Recreación Física.

Se reafirma que la Recreación Física es aquella ocupación que hace el hombre voluntariamente, o las personas para divertirse, desarrollarse física y mentalmente, buscando que la sociedad los vea como personas con deseo de vivir, porque dentro de la política estatal de nuestro país se conciben acciones socializadoras que reparen el equilibrio biológico y psicológico de todos los sectores en aras de mejorar la calidad de vida de todos sus pobladores.

La investigación se realizó con tres Círculos de Abuelos del Consejo Popular de Bueycito, con un total de 65 abuelos que representan el 60 %, de ellos 46 pertenecen al sexo femenino los cuales representan el 70,8 % y 19 al sexo masculino para un 29,2 %; cuyas edades oscilan entre 60-80 años; las patologías más frecuentes en estos son la Artrosis, con un 9,2 % y la Hipertensión Arterial, con un 32,3 %. El nivel escolar de 43 de estos es 6^{to} grado. Se aplicó una encuesta de entrada para conocer los gustos y preferencias de los mismos y una de salida para evaluar sus resultados.

Nombre del proyecto “Los abuelos se recrean”



A través de este proyecto se pretende dar solución a los problemas de la recreación. El mismo está estructurado por:

Objetivo

- Elevar el nivel de satisfacción recreativa de los pobladores de la Tercera Edad del Consejo Popular Bueycito.

Metas

- Satisfacer las necesidades y demandas recreativas de los pobladores de la Tercera Edad.
- Incrementar la participación de la población en las actividades planificadas.
- Elevar las opciones y el nivel de satisfacción de los integrantes de los Círculos de Abuelos objeto de estudio.
- Ocupar el tiempo libre en actividades físico-recreativas y culturales, que favorezcan las relaciones interpersonales de la muestra objeto de estudio.

Análisis de los resultados:

La encuesta de entrada aportó los siguientes resultados que sirven como punto de partida para la investigación:

- I. Las actividades realizadas hasta el momento son evaluadas de mal y regular por caer en la monotonía y ser las mismas.
- II. No existe un horario fijo y una frecuencia permanente y variada.
- III. Los gustos y preferencias de los abuelos van más allá de las clases, prefiriendo salirse del marco de las mismas para buscar otras ofertas que estén latentes y a su alcance.

Los resultados de la encuesta inicial permitieron una mejor programación y aplicación del Proyecto, se planificaron las clases combinándolas con actividades diseñadas en el mismo, tales como: charlas sobre variados temas, festivales, paseos, visitas a museos, campismos, excursiones según sus preferencias.

Después de aplicado el Proyecto se efectuó una segunda encuesta, la que arrojó los siguientes resultados.

- Las actividades concebidas en el proyecto fueron del agrado de 55 abuelos representando el 84,3 %. Lo que evidencia que las mismas ganaron en dinamismo, y creatividad. Entre los juegos más aceptados sobresalen los juegos de mesas y los juegos tradicionales.
- El horario de las ofertas recreativas se estabilizó en 3 frecuencias semanales con un total de 63 encuentros en el período evaluado; lo que demuestra un mayor aprovechamiento del tiempo libre y una adecuada planificación de las actividades recreativas.
- Se conocieron otras actividades que la muestra deseaba se incluyeran en el proyecto entre las que sobresalen: visitas a bases de campismo y otros centros recreativos tanto del

municipio como de la provincia, apreciar videos deportivos, musicales y telenovelas, realizar excursiones, además de celebrar cumpleaños colectivos.

Por otra parte la técnica de IADOV arrojó que el 90 % de los abuelos muestran satisfacción en cuanto a las actividades recreativas realizadas.

Conclusiones:

- La aplicación del Proyecto recreativo “Los abuelos se recrean”, aumentó las opciones y el nivel de satisfacción de los pobladores de la Tercera Edad en la localidad, lo que se corroboró con el correcto diagnóstico sobre el comportamiento de la recreación y conocer sus gustos y preferencias.
- Permitió que las actividades propuestas se planificaran en correspondencia con las necesidades recreativas de los adultos mayores del Consejo Popular Bueycito. Además constituye un punto de partida para aplicar a todos los Círculos de Abuelos del Consejo Popular y a otros grupos etáneos.

Citas y notas:

1. Fidel Castro Ruz. (1985). Discurso pronunciado en el congreso de la salud. La Habana, Editorial Política.
2. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. México.
3. _____. (2002). “Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual”. En: V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación. Cartagena de Indias: Funlibre.
4. Eulogio Rodríguez Villares. (1998). Tiempo libre y personalidad. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
5. María Eliza Sánchez Acosta y Matilde González García. (2004). Psicología General y del Desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.