



TEMA: ALTERNATIVA FÍSICO RECREATIVA PARA POTENCIAR LA ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD SAN IGNACIO

Autores: MsC Ramón Machado Florián.

Profesor asistente

MsC Nuria Realin Hernández.

Profesor auxiliar.

MsC Neglys Arguelles Frometa.

Profesora Asistente

Dr Sailin Machado Realin.

Correo Electrónico: ramonmf@cug.co.cu

neglysaf@cug.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ramón Machado Florián, Nuria Realin Hernández, Neglys Arguelles Frometa y Sailin Machado Realin (2020): "Alternativa físico recreativa para potenciar la atención al adulto mayor en la comunidad San Ignacio", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (diciembre 2019). En línea: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/01/potenciar-atencion-adultomayor.html>

Resumen

El trabajo expone una alternativa físico recreativa para potenciar la atención al adulto mayor en la comunidad San Ignacio. La misma se sustenta en tres fases para su implementación con el objetivo de perfeccionar el proceso de atención al adulto mayor aprovechando las potencialidades de las actividades físico recreativas desde el contexto comunitario, tiene como objetivo coordinar las acciones para lograr un adecuado desempeño del profesional. Se aplicaron métodos de investigación durante la ejecución de la misma de los diferentes niveles, teórico, empírico y matemático y/o estadístico. 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 para el accionar de los profesionales de la Cultura Física en sus diferentes contextos de actuación.

Summary

The work exposes a recreational physical alternative to promote attention to the elderly in the San Ignacio community. It is based on three phases for its implementation with the aim of improving the process of attention to the elderly taking advantage of the potential of recreational physical activities from the community context, aims to coordinate actions to achieve an

adequate performance of the culture professional Physical. Research methods were applied during the execution of the same of the different levels, theoretical, empirical and mathematical and / or statistical. In a general sense, it is considered that the results obtained in the method of Consultation with specialists are satisfactory and correspond to the interests of the thesis of solving a current issue for the actions of the professionals of the Physical Culture in their different contexts of action.

Introducción

La actividad física comunitaria, escenario principal de atención del profesional de la Cultura Física a la salud y calidad de vida de la población, la Revolución planteó nuevos objetivos educativos en plena correspondencia con los propósitos sociales y humanistas que la caracterizan, a partir del concepto de masividad deportiva que ha propiciado el desarrollo de la actividad física deportiva con los diferentes grupos de edades, enfatizando en la formación vocacional deportiva de los niños, jóvenes y la reeducación de la población adulta .

Antes del triunfo revolucionario de Enero de 1959 la Cultura Física era privativa de una minoría que se centraba en la élite del poder de aquella época, la población pobre y marginada no tenía oportunidad de realizar ejercicios físicos con la supervisión profesional, ni de incorporarse en las actividades recreativas en instituciones creadas a tales fines. Por lo antes planteado, se inicia esta periodización asumiendo los indicadores que se describen a continuación:

- Evolución y surgimiento del programa de atención al adulto mayor.
- Promoción de las actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida al adulto mayor desde el contexto comunitario.
- Papel de los profesionales de la Cultura Física desde el contexto comunitario.

La actividad física constituye un elemento importante en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la actualidad en todos los países, en especial aquellos donde existe un alto desarrollo social, se le brinda cada vez una mayor preponderancia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de la población. Para Cuba resulta inevitable e ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida de la población.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en

la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Al mismo tiempo, se prevé -con todo fundamento- que una de las características socio demográficas básicas del recién iniciado siglo XXI, consistirá en el envejecimiento de la población mundial. Paradójicamente, en relación con un asunto de tanta actualidad y trascendencia, se percibe en ocasiones cierta confusión conceptual. La primera dificultad radica en la propia definición de envejecimiento. A menudo se considera que este proceso consiste en el aumento del número de adultos mayores -personas que superan los 60 ó 65 años de edad-; cuando en realidad el elemento clave que lo caracteriza es el incremento de la significación porcentual de los ancianos con respecto al conjunto de individuos que integran una población, y en especial, de los niños y jóvenes.

El número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumento en 700 millones que la década de año 90 del siglo XX, para el año 2025 se estima que habrá 1 200 millones de ancianos. También se ha incrementado el grupo de los muy viejos, o sea los mayores de 80 años de edad que los próximos 30 años constituirá el 30% de los adultos mayores en los países desarrollados y el 12% en los llamados en vías de desarrollo. Cuba presenta con un envejecimiento poblacional progresivo con un incremento marcado en los últimos años. Actualmente en nuestro país se reporta un envejecimiento de la población que representa un 30,9% de la población total según datos de la oficina nacional de estadística y la dirección nacional de estadística del ministerio de salud para el 2017.

Mantener una calidad de vida adecuada en las personas que llega a la vejes, es uno de los problemas más graves con que se afrentan los sistemas de salud y seguridad social en el mundo. La conservación de La marcha es uno de los requisitos más importantes para una ancianidad satisfactoria, sus trastornos según Oriol Franch, son un problema frecuente en las personas mayores y causan limitación de las actividades, al perder la de ambulación independiente, aumenta la morbilidad, y es un factor que contribuye a la institucionalización e ingresos en hogares de ancianos.

Con el desarrollo tecnológico de la sociedad moderna, las enfermedades llamadas “del mundo desarrollado” han ido en aumento, a tal punto que en la actualidad ocupan los primeros lugares entre las causas de mortalidad y morbilidad en muchos países. En contraposición a esta situación, las organizaciones encargadas de la salud a diferentes niveles (OMS, OPS) están desarrollando un trabajo encomiable, para aunar esfuerzos, estimular voluntades, en la búsqueda de acciones que incluyan una perspectiva más amplia de la salud pública, en fin promover una cultura no solo de la salud; sino de convivencia, permitiendo una orientación hacia la interacción con el entorno, que debe entenderse, desde el punto de vista social, como aquel grupo humano donde se dan todas las relaciones interpersonales e institucionales que caracterizan una sociedad. Es por tanto, la comunidad, el espacio donde accionar e incidir en la elevación de la calidad de vida de la población en general.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

La Cultura Física comunitaria en todas sus manifestaciones requiere de un tratamiento que coadyuve a la solución de los problemas que se presentan para su implementación y desarrollo y es el de saber investigar en aquellos aspectos de la problemática de este campo social.

Desarrollo

Los verdaderos orígenes de la actividad física comunitaria en Cuba se encuentran a partir del año 1959 con el triunfo de la Revolución Cubana, se comienzan a producir profundas transformaciones políticas, económicas y sociales que en breve tiempo dan a las mismas un carácter socialista y esto conduce a un marcado cambio en la formación del profesional de la Cultura Física.

A partir del 1 de enero de 1959 el gobierno dictó medidas emergentes en favor de mejorar la situación existente respecto a la práctica del deporte en la Isla. Entre ellas se pueden mencionar:

- Fundación, el 23 de febrero de 1961, del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, como organismo principal encargado de la planificación, dirección y ejecución de los programas en las distintas actividades físicas, deportivas y recreativas a lo largo y ancho de todo el país y en la arena internacional.
- Bajo el principio martiano de la no comercialización del deporte se llevó a cabo, por ende, la eliminación del profesionalismo en 1962.
- Se da a conocer la consigna que guiaría el movimiento deportivo cubano, el deporte derecho del pueblo, convertida en principio de la Revolución, dando especial importancia a la formación y a la superación de profesionales del deporte. Se crea la escuela superior de Educación Física en el año 1965.

A pesar de los cambios ocurridos y las transformaciones realizadas, el autor asume que no existe desarrollo de la actividad físico - recreativa en la población adulta en esta Período y es nula la promoción de la atención al adulto mayor.

Nuestro primer programa surge en el 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

La favorable estructura sociopolítica en el país constituye un potencial de ayuda para acondicionar todas estas premisas en un nuevo programa, que además de contemplar todo lo anterior fuera capaz de asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y las

organizaciones políticas y no gubernamentales en un trabajo colectivo donde el protagonista principal fuera el adulto mayor.

Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación otros.

El Programa Integral de Atención al Adulto Mayor consta de dos subprogramas que se describen a continuación:

- [Atención comunitaria.](#)
- Atención institucional.

Subprograma de Atención Comunitaria al Adulto Mayor

Este subprograma, auspiciado por la Dirección Nacional de Asistencia al Adulto Mayor, tiene como propósitos contribuir a elevar el nivel de salud, el grado de satisfacción y la calidad de vida del adulto mayor, mediante acciones de prevención, promoción, asistencia y rehabilitación ejecutadas por el Sistema Nacional de Salud Pública en coordinación con otros organismos y organizaciones del estado involucrados en esta atención, teniendo como protagonistas a la familia, comunidad y el propio adulto mayor en la búsqueda de soluciones locales a sus problemas.

Entre los objetivos que se persiguen están:

- Mejorar la salud de la población de 60 años y más, aumento de la vida activa, mediante el tratamiento preventivo, curativo y rehabilitador de este grupo.
- Crear una modalidad de atención gerontológica comunitaria que contribuya a resolver necesidades socio - económicas, psicológicas y biomédicas de los ancianos a este nivel.
- Vacunar a todos los ancianos de acuerdo al sistema nacional de inmunización.

Límites de este programa:

- De espacio: Abarca todo el país y es aplicado en todas las unidades sociales de atención primaria que brindan atención gerontogeriatrica.
- De tiempo: El programa comenzó a aplicarse en el 1er semestre de 1997 y anualmente se reajusta.

El universo de trabajo de este programa incluye a toda la población mayor de 60 años residente en la comunidad.

Entre las actividades que se realizan para cumplimentar los objetivos están:

- Incorporar a los ancianos al Círculo de Abuelos, a la práctica del ejercicio físico sistemático, actividades culturales y sociales.

- Desarrollar actividades educativas destinadas a cambiar la imagen que tiene el anciano de sí mismo y de la sociedad, a fomentar estilos de vida más sanos, evitar el alcoholismo, el sedentarismo.
- Garantizar la atención periódica y sistemática en el consultorio, en el hogar, en el círculo y casa de abuelos, en el centro de trabajo y en los policlínicos de todas las personas de 60 años y más.

Precisamente a partir de estas actividades surge la necesidad de investigar al adulto mayor e incorporarlo a los círculos de abuelos para potenciar la práctica sistemática de ejercicios físicos mejorando su calidad de vida. Es significativo apreciar como en la segunda actividad de este subprograma se propone desarrollar actividades educativas para fomentar estilos de vida más sano y es precisamente este elemento un eslabón significativo en el desarrollo de nuestra investigación, al vincular al resto de las organizaciones y agentes socializadores en el trabajo con el adulto mayor para elevar su motivación hacia la práctica de ejercicios físicos a partir de su incorporación al círculo de abuelos.

En esta Período se crean diferentes programas desde la Cultura Física en beneficio de la población.

En 1979 se creó una institución que sería el centro de la actividad física comunitaria, se trata de los Combinados Deportivos con un modelo pedagógico abierto que propicie la incorporación gradual de toda la población de acuerdo con sus necesidades e intereses por las actividades físico - recreativas.

Se comienza a observar un desarrollo incipiente de la actividad físico - recreativa en la población adulta , pero aún se manifiestan insuficiencias que determinan la aparición de una nueva Período.

Con la creación de los Combinados Deportivos en el año 1983, que constituyen la base de la formación deportiva, tienen un carácter territorial, polivalente porque en ellos se realiza en lo esencial todo el sistema del deporte cubano, responden por la práctica de la Educación Física escolar y para todas las restantes edades, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, la Recreación y el Deporte de alto rendimiento, inicia una Período de organización y perfeccionamiento de la actividad física comunitaria, por lo que se amplían las posibilidades de participación de toda la población y se comienza a profundizar en la atención a los niños, adolescentes, jóvenes y pueblo en general a través de su incorporación en las diferentes opciones físico - deportivo- recreativas que ofertaba dicha Institución deportiva de base.

En la década de los años 90 al firmar el gobierno cubano acuerdos en la Cumbre Mundial para la Infancia convocada por la Organización de Naciones Unidas, asumió la realización de un programa de educación comunitaria conocido como: que tiene dentro de sus ejes temáticos la atención al adulto mayor.

El INDER comienza a trabajar con programas y surge así el Programa de la Educación Física y el deporte participativo, reconociendo en el Informe nacional del curso 2000-2001 que: "El

horario del deporte participativo es una realidad, aún cuando no es defendido cabalmente por las estructuras a nivel de escuelas, Combinados Deportivos, municipios y provincias de deportes, lo que implica la ocupación de algunas frecuencias del deporte participativo por otras actividades y asignaturas que se han implementado, lo que no sustituye el cumplimiento de las 4 frecuencias en la primaria y 3 en el resto de las enseñanzas. Reconociendo que en muchos centros no se le otorga la importancia requerida al deporte participativo, por lo que dejaban espacio abierto a otras actividades en su horario establecido.

Entre los años 2000 hasta el 2010, han sucedido cambios significativos que se asumen en esta investigación, entre ellos están los siguientes:

- Conversión de las escuelas comunitarias a Instituciones Deportivas y estas a su vez volvieron a Combinados Deportivos.
- Se estableció la universalización en todos los municipios y provincias del país.
- Hay un incremento de fuerza técnica especializada para trabajar en y con la comunidad.
- La Educación Física se convierte en la prioridad número uno del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación.

Sobre cómo se ve Cuba hacia el 2020 en la necesaria renovación y ampliación del trabajo con todos, la doctora en ciencias Gladys Bequer Díaz, vicepresidente del INDER, refirió que sobre la base del deporte como derecho del pueblo el objetivo fundamental de la estrategia del país hacia el 2020 responde a las prácticas internacionales y sustentada en los lineamientos del congreso del Partido Comunista de Cuba.

Deporte para todos significa la realización de actividades físicas y deportivas que eleven la calidad de vida de la población y les ocupen el tiempo libre al mismo tiempo. Deporte para todos tiene varias dimensiones: la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación.

De la Educación física mencionó que es la que los principales retos de los tiempos que corren. Anunció que está sufriendo un proceso de perfeccionamiento que cambia el enfoque de los nuevos programas que están basados en el propio criterio de los estudiantes y de las posibilidades de la comunidad.

A partir del séptimo grado se incorpora la educación del béisbol en todas sus variantes dependiendo de las condiciones del lugar.

En la actualidad se disponen de unos 17 mil profesores de educación física, pero la situación de docente de esta especialidad persiste. Por esa razón para garantizar las clases se capacita el personal en todas sus variantes, y se dispone de los alumnos que están en las escuelas de

cultura física para ayudar a mejorar esta situación. De esta forma se le da respuesta a una necesidad del Sistema Educativo Cubano.

En cuanto a la actividad física se ha dado un vuelco en relación a las propuestas que provienen de ella. Se están diseñando mega-eventos de educación física y recreación los fines de semana que hace posible que la escuela se acerque más a la comunidad y que la comunidad participe más.

El canal Tele rebelde tiene incorporado en su parrilla de programación el programa Súmate dedicado a dar consejos de ejercicios físicos al adulto mayor y para las personas que tienen determinados padecimientos y actividades no transmisibles. En otros programas más inclusivo como Juguemos participan niños convencionales y los que tienen necesidades educativas especiales. Esto demuestra que el INDER trabaja por y para la inclusión.

Mencionó otros proyectos con financiamiento internacional como es el caso de Fútbol para todos, Fútbol Inclusivo que se lanzó al mundo como una buena práctica, el Bádminton Inclusivo y otros.

Aclaró que para el adulto mayor tiene programas como la utilización de los más de 700 gimnasios biosaludables lo que ha permitido mayor participación debido al acercamiento que tiene esta modalidad con los barrios. Se ha logrado la introducción de otras modalidades como son la gimnasia asiática Tai Chi, pero también el deporte adaptado.

Respecto a la expansión de los gimnasios por cuenta propia explicó que se está trabajando con el Ministerio de Trabajo para construir una política que ordene la metodología y direcciona el trabajo de esos gimnasios que significan una fortaleza para la sociedad.

En cuanto a la recreación que cada día depende más de la digitalización, es un gran reto para la recreación física, porque es necesario que los jóvenes se separen de las tablas y salgan al parque a jugar. Esta estrategia se logra más en verano.

Otro elemento de esta estrategia es la creación de una página web que saldrá pronto donde estarán todos los beneficios que pueden tener la actividad física, el deporte y la recreación. Tendrá el diseño de todos los servicios que brindan los combinados deportivos. También se está desarrollando la posibilidad de utilizar aplicaciones móviles gratuitas para orientar a la familia cubana, la cual está disponible en Mochila.

Añadió que el país considera al deportista o practicante de deportes habitual como indicador de su PIB de desarrollo. En ese sentido informó que en Cuba unos 4 millones de personas son practicantes sistemáticos.

Por todo lo expresado con anterioridad se observa un desarrollo de la actividad física comunitaria en la población adulta, pero a pesar de los cambios experimentados durante los Períodos de estudio, todavía es insuficiente la promoción de las actividades físico recreativas para la atención de la población adulta desde el contexto comunitario.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar. En la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; éste alcanza del 7 al 40%, a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores iniciales. Son frecuentes en ésta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es un Período irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia. El arte para prolongar de la vida consiste en reducirla a una forma de vida incorrecta y alargarla por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

Sistema nervioso central.

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Reducción del consumo de oxígeno por el cerebro.
- Se alteran la atención y la concentración.
- Disminuye la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema cardiovascular a nivel anatómico:

- La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas (sobre todo las aórticas) presentan frecuentes depósitos ateromatosos que pueden ser causa de soplos.

- Las fibras del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.
- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

A nivel patológico:

-Los Soplos: puede presentarse debido al estrechamiento de la aorta.

-Hipertensión Arterial: puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencias cardíacas o aórticas, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

-Angina de Pecho: Llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta el tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez que el individuo se encuentra sometido a un esfuerzo cualquiera.

-Infarto del Miocardio: Es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arterosclerosis obliterante de las coronarias. En el anciano rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del adulto, incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardíaca, disnea períodos de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.

-Hipotensión Ortostática : Es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yacente o en cuclillas a la posición del pie.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.

Se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Aptitudes psicomotrices y sensoriales.

En la senitud se produce:

- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.
- Modificaciones del Sistema nervioso autónomo, lo cual afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.
- Se afectan las aptitudes psicomotrices con lo cual se produce:
 - Disminución general de las aptitudes
 - Atención de los reflejos al nivel de huesos y de los tendones.
 - Trastornos del equilibrio.
 - Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
 - Alteraciones espacio temporales
 - Trastornos del lenguaje.
 - Disminución de la capacidad del conocimiento perceptivo.
 - Trastornos de la escritura
 - Alteraciones del oído con lo cual se produce un aumento del tiempo de reacción psicomotriz ante estímulos sonoros.
 - Pérdida del reflejo del Tendón de Aquiles.
 - Trastornos del Equilibrio.
 - Temblores Seniles.
 - Trastornos del conocimiento del propio cuerpo.
 - Trastornos en la ejecución de los ejercicios.
 - Trastornos del conocimiento del mundo exterior con ausencia de referencias espaciales.
 - Trastornos en el lenguaje.
 - Trastornos de la escritura.
 - Pérdida y modificación de la visión de cerca.
 - Reducción del campo visual.
 - Alteraciones de la audición.

Cambios fisiológicos que ocurren en el adulto mayor.

Existen una serie de cambios fisiológicos que ocurren con la edad, pero estos no significan [muerte](#) sexual. En [el hombre](#) dentro de los cambios anatómicos y funcionales tenemos:

Los espermatozoides disminuyen su capacidad de [movimiento](#) dentro del semen, que también disminuye en número y [calidad](#), de forma paulatina a partir de los 40 años. Sin embargo más del 50% de los varones de 70 años tiene una abundante espermatogénesis, suficiente para [poder](#) mantener una buena capacidad genésica.

A los 70 años de edad, los [testículos](#) mantienen su tamaño normal, pero existen cambios degenerativos en los tubos seminíferos, aplanamiento del epitelio germinales interrupción de las [células](#) germinales.

La [producción](#) de espermatozoide viene regulada por la hormona FSH, y está a su vez, lo está por el hipotálamo.

En la producción de semen intervienen tres [estructuras](#):

Las vesículas seminales: que muestran cambios estructurales, entre los que se incluyen lo que se conoce como degeneración amiloidea y la sustitución de sus fibras musculares por tejido conectivo. El líquido seminal normal es muy rico en fructuosa, fuente de energía que favorece la movilidad y el ascenso de los espermatozoides. Se pierde también parte de esa riqueza energética.

La próstata se hace más dura y [muestra](#) de forma progresiva cambios degenerativos, cada vez más extensos. Las células glandulares inician su atrofia en [torno](#) a los 40-50 años, a los 60 años toda la próstata glandular muestra una deficiencia funcional, y cuando se superan los 65 años, es posible percibir masas duras en un número cada vez mayor de sacos glandulares.

Las glándulas de Cowper, cuya función es producir un líquido alcalino, escaso en su cuantía, pero con la función de neutralizar los restos [ácidos](#) urinarios de la uretra distal, apenas producen líquido en los ancianos de edad avanzada.

Cabe decir que con la edad, el líquido seminal se va haciendo más escaso progresivamente, y también más pobre en sus cualidades funcionales.

En la edad avanzada la testosterona disminuye, al mismo [tiempo](#) que la actividad sexual del individuo. El papel de la testosterona es muy importante para el [mantenimiento](#) de los caracteres sexuales secundarios, aunque no es el único factor que participa en este sentido, porque se ha comprobado que los ancianos con buenos niveles de testosterona muestran una mala respuesta sexual.

Respecto a la atención que se le brinda a los adultos mayores durante la aplicación de

actividades físico recreativas el 100 % consideran cumplimentar los objetivos sociales propuestos y poder interactuar con las personas que necesitan de sus servicios profesionales. En la alternativa físico recreativa se expone para potenciar la atención al adulto mayor en la comunidad San Ignacio, sustentada en el estudio de los fundamentos metodológicos, en etapas para su funcionalidad e implementación que conlleve a la mejor atención del adulto mayor. Su concepción estructural - funcional y se presenta en el último epígrafe la valoración de su factibilidad utilizando el método de Consulta con los especialistas.

Un eje central de esta alternativa lo constituye la perspectiva grupal con la interacción e interrelación del profesional de la Cultura Física-adulto mayor- familia-comunidad. La selección de los contenidos será con una amplitud que facilite no sólo lo instructivo sino también lo educativo, que entra dentro de la concepción actual del programa de atención al adulto mayor de lograr materializar los objetivos propuestos.

Esto supone asumir como método lo participativo. El profesional de la Cultura Física con esto tiene la posibilidad de mantener un diagnóstico permanente, detectar las desventajas para fortalecer con métodos activos lo no logrado en la comunidad hasta ese momento, y determinar las potencialidades de cada sujeto para proyectar su desarrollo integral, sin negar el papel de la construcción colectiva.

Se necesita, por tanto, la elaboración de alternativas que sean anticipatorias, orientadoras hacia los problemas que se analizan, los contenidos y situaciones diversas que son expresados en el grupo.

Para concretar la alternativa y lograr el éxito de la experiencia en la práctica utilizamos como forma de organización básica los talleres, dada las posibilidades que ofrece el trabajo en y desde el grupo, para intercambiar experiencias, dar respuestas a sus necesidades, percibir al otro desde su mundo interno, como vía de proyección de las vivencias personales, interrelacionarse, y construir estrategias en un proceso de aprendizaje colaborativo, desde lo social, político, científico, individual, logrando el desarrollo de sentimientos, proyecciones y vivencias imborrables, ya que aprende uno del otro y dejan huellas y sensaciones cercanas a cada uno.

En la propuesta se presentan talleres para lograr una secuencia en los contenidos, los análisis y reflexiones de diferentes problemáticas grupales e individuales, según el interés de los participantes, que posibilita el desarrollo de todos.

Las experiencias pedagógicas sobre esta forma de organización han demostrado, desde la práctica su efectividad, aunque ha sido más utilizada en la formación de profesionales. El taller ha sido objeto de estudio por diversos autores, P. Merabet, (1990); J. Añorga, (1995); R. Mañalich, (1997); D. Calzado, (1998).

Aunque para unos es utilizado como método y para otros como forma de organización, en todos se evidencia la necesidad y una clara concepción del trabajo en equipo o pequeños

grupos, con un estilo democrático, abierto a los intercambios, y a la toma de decisiones colectivas.

Estos talleres se fueron combinando con métodos y técnicas que favorecen el éxito del trabajo en grupo e individual; cada Período de la alternativa físico recreativa propició el análisis, debate y reflexión de los participantes y la integración por parte de las investigadoras.

Esta concepción metodológica puede concretarse en:

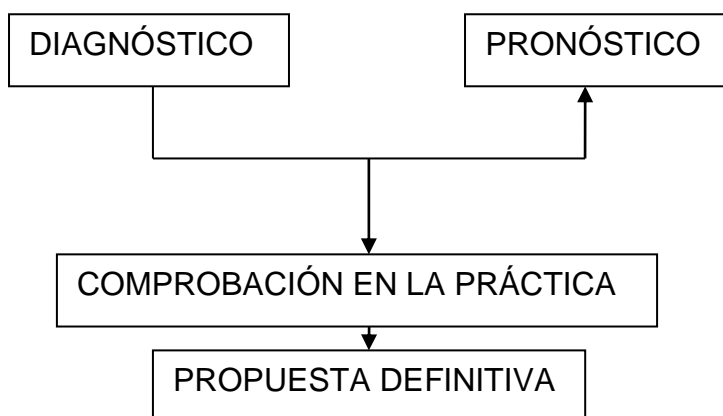
- Organizar un aprendizaje grupal e individual desde las experiencias de los participantes, tomando como forma básica de organización los talleres.
- Realizar un diagnóstico grupal e individual y participativo, que permita el seguimiento sistemático de los adultos mayores.
- Elaboración conjunta de alternativas que partan de las potencialidades reales del grupo y de los sujetos, sin abandonar el seguimiento de las dificultades dentro de un proceso de atención a la diversidad.
- Puesta en práctica de las estrategias con la incorporación de todos los participantes en un proceso de auto y coevaluación.

Se asumen los presupuestos del Dr. C. Alberto D. Valle Lima. Ciudad de la Habana, 2007, en su libro *Metamodelos de la Investigación Pedagógica*. expresa:

Para nosotros una alternativa puede ser considerada una metodología, pero se diferencia de ella, porque se contrapone a otras posibles soluciones anteriores del problema analizado, teniendo éste un carácter específico, o sea, no se presenta sistemáticamente en la práctica, por lo que no alcanza un cierto grado de generalidad.

Entre los modelos que se han utilizado y se pueden utilizar para la elaboración u obtención de metodologías y alternativas se encuentra la siguiente:

Las forma más generaliza es la que parte de un diagnóstico de la realidad o de la parte de ella que quiere ser transformada. Se asume también un pronóstico de lo que se debe obtener que puede estar formulado en forma de objetivos o no, y a partir de ahí se establece la Metodología/Alternativa que se prueba en la práctica y se da como resultado. Esta vía se puede analizar en el esquema siguiente:



Tomando en consideración lo expresado en las definiciones anteriores el autor del trabajo define que la alternativa físico recreativa es una variante que se asume para potenciar la

atención del adulto mayor desde el contexto de la comunidad San Ignacio, en la que se tienen en cuenta períodos y acciones bien dirigidas para alcanzar el fin propuesto.

Para la concepción estructural funcional de la alternativa educativa se tendrán en cuenta los siguientes pasos que serán explicitados en el siguiente epígrafe en marcadas en Períodos con sus respectivas acciones y actividades:

- Identificación de necesidades y valoración de lo que se quiere alcanzar.
- Análisis de los programas para la atención a los adultos mayores en el contexto de la familia y la comunidad.
- Precisión de las tareas y líneas de acción, según las direcciones de la alternativa educativa.
- Capacitación del personal responsabilizado con la atención de los adultos mayores en la comunidad San Ignacio.
- Implementación de lo planificado.
- Control y evaluación del desempeño logrado.

Características de la alternativa física recreativa:

- **Participativo y sistémico:** está dado en la intervencionalización de los distintos contenidos didácticos, las formas del trabajo para la atención del adulto mayor y que es necesario concebir la participación directa que tiene un carácter sistémico. Es participativa porque le da la posibilidad los mismos de interactuar con este proceso constantemente, las actividades se desarrollan en forma de espiral.

- **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 concreta del proceso de atención al adulto mayor, parte del estado inicial del problema, en la medida en que evoluciona cambian las acciones de la propuesta para enriquecerse constantemente.

- **Desarrollador e integral:** debido al proceso de atención al adulto mayor debe significar el crecimiento y desarrollo de la personalidad. Lo integral debe generar calidad, la satisfacción de las necesidades sociales y no puede desplazar lo personal lógico.

- **Crítico:** debido al análisis y valoración sistemática del estado inicial y del estado deseado en busca de su perfeccionamiento, 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 de los adultos mayores y profesionales de la Cultura Física, la posibilidad de ser atendidos directamente y situar al mismo como centro de atención máxima en el proceso de

atención comunitaria, resuelve una problemática importante en el contexto que se desea desarrollar.

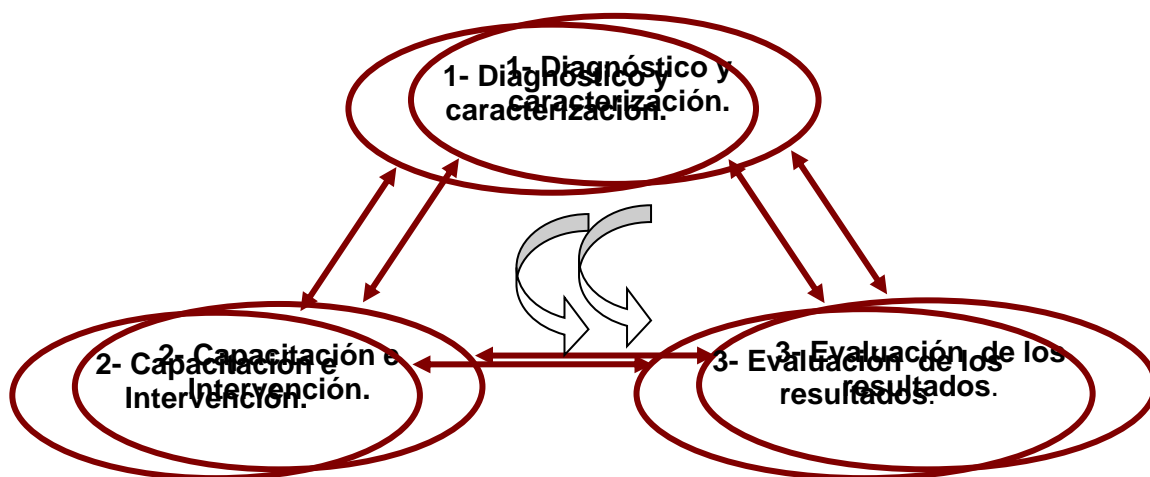
- **Enriquecedor y transformador:** facilita mejorar el proceso de atención al adulto mayor. Busca la transformación del estado inicial de la orientación profesional en un estado deseado.

- **Contextual:** significa que se tengan en consideración las condiciones concretas en que transcurre el proceso de atención al adulto mayor, así como las características geográficas, económicas y sociales del territorio.

La alternativa físico recreativa para potenciar la atención del adulto mayor en la comunidad San Ignacio se estructura en tres etapas relacionadas dialécticamente:

- Diagnóstico y caracterización.
- Capacitación e intervención.
- Evaluación de los resultados.

Estas etapas poseen una relación dialéctica y de interdependencia, cumple con los principios de sistematicidad y de sistema en el siguiente esquema se observa esta interacción.



Se considera que para poder aplicar la alternativa físico recreativa para potenciar la atención del adulto mayor en la comunidad San Ignacio se debe partir del diagnóstico de las necesidades, gustos y preferencias de los recursos humanos involucrados en este proceso educativo que sería el punto de partida en la implementación de la propuesta y en dependencia

de estos resultados, proyectar el sistema y para poder socializar los resultados es necesario evaluarlos.

Acciones principales para esta primera etapa:

- Diagnóstico y caracterización del nivel de conocimientos, creencias y actitudes de la población adulta relacionado con las actividades físicas recreativas que se ofertan en la comunidad San Ignacio. F/C. Primera semana. Resp. Profesional de la recreación.
- Tabulación y procesamiento de los resultados obtenidos. F/C: primera semana del Inicio de aplicación. Resp. Profesional de la Cultura Física.
- Ubicación de los adultos mayores a partir de las Períodos de cambio.
 - Período de pre – contemplación.
 - Período de contemplación.
 - Período de preparación.
 - Período de acción.
 - Período de mantenimiento.
 - Período de recaída.

En la segunda etapa se diseñan actividades de capacitación e intervención en correspondencia con las exigencias y los resultados obtenidos en la Período anterior, con los modos de actuación del profesional de recreación en el contexto comunitario.

Para la capacitación y concreción en este proceso se seleccionarán los profesionales de Cultura Física como principales protagonistas en este proceso de superación que tiene como misión la de preparar a todos sus miembros y el personal que de una forma u otra participará la atención de las personas adultas, esta preparación permite adentrarlos de un sistema de conocimientos y en determinadas habilidades básicamente comunicativas para poder organizar, dirigir y ejecutar las actividades que estarán comprendidas dentro de cada una de las acciones educativas que se proponen.

El éxito de este proceso metodológico depende de la dedicación e interés por parte de los que se han considerado agentes socializadores, además, depende también de la relación que se puede fomentar entre los educadores y los educandos en este sentido formativo, del carácter, la voluntad y de la comprensión de las personas adultas.

Es por ello, que se propone las siguientes actividades para la preparación o capacitación de los profesionales de la Cultura Física que responden a la segunda etapa:

El adulto mayor.

El envejecimiento.

Adulto mayor cubano.

Cambios fisiológicos.

Ejercicios físicos.

Deportes.

Limitaciones.

Calidad de vida.

1^{ra} Actividad: Tipo: Taller.

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

Métodos de enseñanza: expositivo-ilustrativo.

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

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

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 auto preparación individual. Son invariantes del contenido a abordar la caracterización psicológica, fisiológica, sociológica de esta Período de la situación social del desarrollo de la personalidad.

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

2^{da} Actividad: ¿Cómo interactuar con el adulto mayor?.

Tipo: Taller. (2 h)

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.

Métodos de enseñanza: elaboración conjunta.

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

Contenido: ¿Cómo abordar la atención del adulto mayor?. Una necesidad para mejorar su calidad de vida. Elaboración de situaciones pedagógicas.

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)

3^{ra} Actividad: La actividad Física en la promoción de salud. Una necesidad para el adulto mayor.

Tipo: Conferencia. (2 h)

Objetivo: Analizar la actividad física a partir de su concepto, características e importancia dentro de la promoción de salud.

Métodos de enseñanza: Búsqueda parcial o heurística.

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

Contenido: Esencia de actividad física. Promoción para la salud. Repercusión de la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

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). Se orientará la próxima actividad (Seminario integrador) con su respectiva bibliografía para su Autopreración

4ta Actividad. El adulto mayor. Su atención desde las comunidades a partir del papel del profesional de la Cultura Física.

Contenido: Conjunto de juegos recreativos.

Tipo: Taller

Objetivo: Familiarizar a los profesionales de recreación con el conjunto de juegos para potenciar la atención del adulto mayor.

Contenido: Generalidades para la atención al adulto mayor. Conjunto de juegos recreativos.

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. Se presentarán determinadas situaciones pedagógicas para realizar proponer posibles estrategias de intervención.

Formas de control y evaluación: Escrita y práctica.(Coevaluación)

Al concluir el proceso de preparación de los profesionales que implementarán la propuesta se ofrecerán el conjunto de juegos

Alternativa físico recreativa para potenciar la atención del adulto mayor en la comunidad San Ignacio.

Para la confección o estructuración de los juegos recreativos se tendrán en cuenta los siguientes elementos:

Elementos estructurales:

- Movimiento: Juego con un móvil, dos móvil o móvil imaginario
- Espacio: Aleatoria, libre o estandarizado

- Metas: Las disponibles por el juego

Además de otros aspectos como:

- Nombre.
- Objetivo.
- Materiales.
- Orientaciones metodológicas.
- Variantes.
- Reglas
- Formas de control y evaluación.

Propuestas de actividades físico recreativas:

1. Nombre: "Mi gimnasia en la comunidad".

Objetivo: Ejecutar ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices en el adulto mayor.

Materiales: una cuerda, bastones y banderas.

Orientaciones metodológicas:

Comenzar los ejercicios con la presentación de cada compañero, luego se realizarán ejercicios de estiramiento por parejas donde el compañero 1 le dirá al 2 cómo se siente hoy y viceversa, posteriormente se ejecutarán los ejercicios básicos del calentamiento antes de comenzar los juegos recreativos. Variantes: Se podrán realizar los ejercicios de calentamiento según su estado psicológico.

Reglas:

- Se recorrerá solo la distancia orientada por el profesor.
- Es obligatoria hacer el recorrido en parejas.

Formas de control y evaluación:

Se aplicará el método de la observación durante la ejecución de los ejercicios y se le otorgarán las evaluaciones por el nivel de realización de la misma.

2. Nombre: ¿Cómo se llena más rápido la cesta?.

Objetivo: ejecutar ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices.

Materiales: una cesta, saco, bandeja, caja u otro recipiente.

Orientaciones metodológicas:

Comenzar la actividad con una breve explicación de su concepción, a partir de que entre más cooperación exista entre los miembros del equipo más rápido se llenará el recipiente seleccionado.

Variantes: es que luego de completar el llenado del recipiente cada equipo contará las fichas y expondrá el número total que se obtiene al sumar todas las fichas.

Reglas:

- Mantener los objetos que se le ofrecieron.
- Respetar la posición que ocupa cada equipo.

Formas de control y evaluación:

Se aplicará el método de la observación durante la ejecución de los ejercicios y se le otorgarán las evaluaciones por los resultados obtenidos en la ejecución más rápida de la orden.

3. Nombre: Dos pasos al compás del son.

Objetivo: Ejecutar ejercicios físicos a través del baile que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices.

Orientaciones metodológicas:

Cada compañero(a) seleccionará al otro(a) para realizar ejecutar el baile por afinidad, por coincidencia o por espontaneidad. Cada paso realizado contribuirá la atención de determinadas habilidades motoras en el adulto mayor.

Reglas:

- Mantener la pareja seleccionada durante la ejecución de cada paso
- No variar el tipo de ejercicio orientado.

Formas de control y evaluación:

Por el nivel de ejecución de los ejercicios.

4. Nombre: La escoba mágica.

Objetivo: propiciar la atención de las capacidades físicas y habilidades motrices en el adulto mayor.

Materiales: escoba u otro objeto de fácil transportación

Orientaciones metodológicas:

El profesional orientará que cada integrante trasladará la escoba a un lugar designado de corta distancia en correspondencia con el diagnóstico inicial. Esta escoba no podrá permanecer en un lugar fijo.

Reglas:

- No invadir cambiar la distancia seleccionada.
- Mantener la disciplina durante la ejecución.

Formas de control y evaluación:

A partir de los resultados generales en la puntuación y cumplimiento de las reglas establecidas.

5. Nombre: La meta final se acerca.

Objetivo: Ejecutar ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices.

Materiales: tizas, banderas, cronómetros.

Orientaciones metodológicas:

Se formarán los equipos por números pares e impares o por afinidad, se le pedirán a los jugadores que entonen una estrofa de una canción antes de llegar a la meta, luego se repetirá hasta continuar camino a la meta.

Reglas:

- No escoger trayectos que no sean orientados.

- Mantener la orientación de la ejecución del ejercicio.

Formas de control y evaluación:

Según la motivación, agilidad y calidad de la ejecución por equipos.

6. Nombre: Mi baile preferido

Objetivo: desarrollar una actividad del baile desde las actividades físicas según los gustos y preferencias de los participantes.

Orientaciones metodológicas:

Reglas:

- No cambiar de pareja durante la ejecución del baile.

Formas de control y evaluación:

Se tuvo en cuenta la coordinación en el baile.

7. Nombre: Un caminata a la naturaleza.

Objetivo: ejecutar ejercicios físicos que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices.

Materiales: banderas, cronómetros.

Orientaciones metodológicas:

Se realizará una caminata en correspondencia con las Períodos de cambio de los adultos mayores, se le pedirá a los miembros de la caminata que entonen una estrofa de una canción antes de llegar a la meta, luego se repetirá hasta continuar camino a la meta.

Reglas:

- No escoger trayectos que no sean orientados.
- Mantener la orientación de la ejecución del ejercicio.

Formas de control y evaluación:

Según la propuesta de juegos recreativos a realizar en cada actividad antes de iniciar el accionar, se proponen como elementos esenciales:

- Control médico primario.
- Propiciar clima favorable. Estados Psicológicos adecuados.
- Escuchar las principales vivencias y experiencias personales de los adultos.
- Conversatorios entre los adultos de incorporados y los no incorporados.
- Ofrecer propaganda gráfica y escrita relacionada con el ejercicio y el adulto mayor.

8. Nombre: el río contento.

Objetivo: crear un ambiente de familiaridad e integración comunitaria alrededor del río.

Orientaciones metodológicas:

- Se formarán tres 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.

Nombre: el trueque de un secreto.

Objetivo: crear un ambiente de confianza y colectividad en los integrantes del círculo de abuelos.

Orientaciones metodológicas:

El profesional de la Cultura Física les pedirá a los participantes que narren una situación personal a partir de sus vivencias sin hablar de los nombres verdaderos. Al concluir recogerán tres objetos que se encuentran a una distancia de 3 metros y se lo entregarán a un compañero del grupo para que repita la acción.

En la tercera etapa de control y evaluación se procederá de la forma siguiente:

Etapa 3: La evaluación de los resultados.

Objetivo: determinar si se incide o no en la transformación del problema inicial para poder socializar los resultados y si se ha logrado extrapolar lo aprendido en situaciones diversas.

En esta Período es necesario analizar los criterios metodológicos en torno al proceso de evaluación, entre los que se destaca que con el objetivo de democratizar el proceso evaluativo y estimular el cumplimiento de sus funciones (formativas, de control, de retroalimentación), debe procederse a la concreción interacción de la evaluación externa e interna: heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación. La evaluación se realiza en dos direcciones: el desarrollo del profesional de la Cultura Física y el del adulto mayor. Debe cumplir como exigencias esenciales ser integral, sistemática, continua, participativa, confiable y práctica.

Acciones:

- Propiciar talleres para promover la reflexión sobre los resultados obtenidos y tomar conciencia inherente a los conocimientos adquiridos
- Realizar test pedagógico en el que se utilicen indicadores medibles para valorar el nivel de atención al adulto mayor desde la comunidad San Ignacio.

Otro elemento a tener en cuenta es que el cumplimiento del alternativa físico recreativa se evaluará a partir de los siguientes elementos considerados "Indicadores de cambios".

1. Dominio por parte de los profesionales de recreación de los elementos teóricos, metodológicos y técnicos adecuados sobre las características generales de la población adulta, de sus intereses, motivaciones y de la labor educativa a desarrollar para su atención a partir de las actividades físico - recreativas desarrolladas por la comunidad San Ignacio.
2. Cumplimiento en tiempo y forma según la planificación asumida de las tres Períodos asumidas.

Conclusiones

- La alternativa físico recreativa está sustentada teórica y metodológicamente en su concepción estructural funcional a partir de determinadas teorías en el orden filosófico, pedagógico para su implementación. El proceso de desarrollo de actividades físico recreativas en el adulto mayor presenta insuficiencias por lo que es necesario su perfeccionamiento desde las comunidades, para lograr resultados satisfactorios, y a la vez potenciar la atención del adulto mayor desde las actividades físico-recreativas.

Bibliografía

1. Argüelles Concepción, José R. (2005). Un Activista de Recreación Física en la Comunidad de Piedra Blanca del municipio Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
2. Arias Beatón, G. (1990). Psicología General. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
3. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
4. Armas Reyes, A. (2002). Metodología para el Trabajo con el Activismo de Recreación Física Comunitaria en el Municipio Cauto Cristo. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
5. Briones, G. (1986). La personalidad y su transformación. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. Blanco, A (2003) Filosofía de la Educación. Selección de Lecturas. ED. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Cuba.
7. Brikina, A. T. (1984) Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Bell Rodríguez, Rafael. (2017) Educación Especial, Razones, Visión Actual y Desafíos. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Barnet, Miguel. Biografía de un Cimarrón. Ciudad de la Habana, Editorial Abril.
10. Bermúdez Sarguera, Rogelio y Col (2017) Teoría Metodología del Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

11. Blázquez Sánchez, Domingo. (2017) Los Contenidos de la Educación Física. Revista Educación Física (México). 1(3):19-24, Abril – Junio.
12. Brito Soto, Felipe. (2018) Hacia una Experiencia Pedagógica Didáctica en la Educación Física Escolar (Parte I). Revista de Educación Física (México).
13. Castellanos, D y otros (2016) Hacia una Concepción del Aprendizaje Desarrollador. Colección Proyectos. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
14. Callois Roger. Teoría de los Juegos. Editorial Seix Boral, S.A. Barcelona 1998.
15. Constitución de la República de Cuba. La Habana: ED Pueblo y Educación, 1992.
16. Cañizares Hernández, Marta. La psicología en la actividad física. ISCF. Editorial Deportes. 2008. Ciudad Habana.
17. Castellano Simóns, Doris. (2017) La Comprensión de los Procesos de Aprendizaje: Apuntes para un marco conceptual. Centro de Estudio Educativo ISP "Enrique José Varona" Ciudad de La Habana Soporte Magnético.
18. _____ (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
19. Chávez López, Ricardo. (2017). El objeto de estudio de la Educación Física, una Aproximación Epistemológica. Revista Educación Física (México). 1 (3):3-7, Abril – Junio.
20. Chávez, A.I. (.2017). "La cultura popular tradicional en Quemado de Güines: Estudio preliminar". Trabajo de grado, Filología. Universidad de Las Villas. Facultad de Ciencias sociales. Villa Clara. Cuba.
21. Döbler, Erika, Hugor Döbler.(2017) Juegos Menores para el adulto mayor. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
22. Dorta, Fe. (2017). Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana:ED Pueblo y Educación. 1977.
23. Erikson, E. H (1989). Identidad Juventud y Crisis. Madrid, Tauros. Fernández Díaz, Argelia. Trabajo Comunitario, Metodología y Vías. Pedagogía 2003. La Habana. Documento en formato electrónico.
24. Estévez Migdalia. (2017). La Investigación Científica. Su Metodología. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.
25. Gastón, A.C. (2017). Tratado de Fisiología Médica del adulto mayor. VII Edición. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
26. Gómez, F. (2017). Inicio de las actividades Recreativas al aire libre. Alambra. España.
27. González Rodríguez Nidia, Fernández Díaz Argelia. (2003). Trabajo comunitario "Selección de lecturas". La Habana. Editorial Félix Varela.

28. González Maura, Viviana. (2017) Aprendizaje en una Concepción humanista de la Educación. La Habana, UH.
29. González Rey, Fernando. (2016). Comunicación, Personalidad y Desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
30. Guerrero Gutiérrez, Santos. (2018). Algunos aspectos de la Historia de la Recreación en Cuba. Editorial Dirección Nacional de Recreación INDER.
31. Guyton, Hartur (2017). Fisiología Humana. La Habana. Editorial Revolución.
32. Hernández, A. (2017). Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de una estrategia movilizativa.
33. Hidalgo, Guzmán. (2017). Teoría del Aprendizaje. Revista Desafío Escolar (Cuba)(1):7-13, Febrero – Abril.
34. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2016). Sistema Cubano de Cultura Física y deporte. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
35. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional de Recreación. (2017). Programa Nacional de Recreación Física. La Habana.
36. Klingberg, Lothar. (2014). Introducción a la Didáctica General. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.