



LA DIMENSIÓN AMBIENTAL EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS CON EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD NUEVO VEGUITAS.

Vitalio Rodríguez Salas.

Profesor auxiliar.
Máster en Actividad Física en la Comunidad.
Centro Universitario Municipal Yara.
Correo electrónico: vrodriguez@udg.co.cu.

Yovanis Ramírez Guerrero.

Licenciado en Cultura Física.
Dirección Municipal de Deportes Yara.

Yaquelín Alarcón Jorge.

Profesora auxiliar. Correo electrónico: yalarconj@udg.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Vitalio Rodríguez Salas, Yovanis Ramírez Guerrero y Yaquelín Alarcón Jorge (2019): "La dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas con el adulto mayor de la comunidad Nuevo Veguitas", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/dimension-ambiental-actividades.html>

Resumen

La presente investigación se desarrolló con los integrantes del círculo de abuelos "Lo que nos queda por vivir" en la comunidad Nuevo Veguitas, municipio Yara, con el objetivo de satisfacer las necesidades físico-recreativas del adulto mayor, desde la dimensión ambiental, a partir de las potencialidades que ofrece el entorno donde viven. El diagnóstico aplicado, evidenció que no se trabaja de manera sistemática por los profesionales de la cultura física que atienden este círculo de abuelos, la dimensión ambiental, tanto en los ejercicios físicos, como en las actividades recreativas, por lo que sobre la base de los resultados obtenidos, se diseñaron diferentes actividades, teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades de este grupo etario. Se utilizaron diferentes métodos entre los cuales se encuentran los teóricos como: el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción y el hipotético-deductivo, entre los empíricos: el análisis de documentos, la observación estructurada, la encuesta, la entrevista y el pre-experimento. Las actividades físico-recreativas aplicadas, enfocadas desde la dimensión ambiental, contribuyeron a satisfacer las necesidades físico-recreativas del adulto mayor y al mejoramiento de su salud.

Summary

This research was developed with the members of the circle of grandparents "What we have left to live" in the community of Nuevo Veguitas, municipality of Yara, with the objective of satisfy the physical-recreational needs of the elderly, from the environmental dimension, departing of the potential offered by the environment where they live. The applied diagnosis evidenced that the professionals of the physical culture that serve this circle of grandparents do not work in a systematic way, the environmental dimension, both in physical exercises, as in recreational activities, and on the basis of the obtained results, different activities were designed, taking into account the tastes, interests and needs of this age group. Different methods were used among which are the theoretical ones such as: analysis and synthesis, induction and deduction and the hypothetic-deductive, among the empirical ones: the analysis of documents, the structured observation, the survey, the interview and the pre-experiment The physical-recreational activities applied, focused from the environmental dimension, contributed to satisfy the physical-recreational needs of the elderly and the improvement of their health.

Palabras claves: actividad físico-recreativa, adulto mayor, dimensión ambiental

Keywords: physical-recreational activity, older adult, environmental dimens

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD NUEVO VEGUITAS DESDE LA DIMENSIÓN AMBIENTAL

En la sociedad cubana y a nivel mundial se manifiesta un fenómeno marcado de envejecimiento poblacional, el cual se ha ido acelerando desde 1980 en que existían 550 000 000 de adultos mayores, con una perspectiva demográfica de 1 250 000 000 en el año 2025. Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado la pirámide poblacional, constituye una preocupación en los años futuros, por lo que la atención a estas edades, constituye uno de los retos fundamentales en la cual tienen que trabajar las diferentes instituciones del Estado Cubano (Seguridad Social, Salud Pública, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación(INDER) , entre otras), para que puedan contribuir a la orientación y prevención de los diferentes factores de riesgo de las principales enfermedades y la detección precoz de las mismas.

Para el 2025, Cuba con casi un cuarto de su población de 60 años y más, será el país más envejecido de América Latina y su población ya debe estar decreciendo en términos absolutos, desde cinco o quizás más años antes. Veinticinco años después, en el 2050 ya no sólo será el más envejecido de América Latina, sino, uno de los más envejecidos del mundo y en todo caso su proporción de población de 60 años y más superará proporcionalmente con respecto a la total al conjunto de países conceptualizados como desarrollados en el mundo.

Hoy prevalecen un conjunto de prejuicios (Sociales, familiares, institucionales) que impiden un acercamiento adecuado a esta edad. Se plantea por diferentes autores que de todas las edades es la menos estudiada. Por eso la prolongación de la vida y capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

Científicamente está demostrado que la tercera edad no necesariamente es un período de la vida que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si ellos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante en el que se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros así como participar en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

Envejecer de forma adecuada permite gozar del entorno dentro de las capacidades y a pesar de las limitaciones del anciano. La adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extrafamiliares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende, desarrollar actividades recreativas en sus tiempos los aleja de los temores y preocupaciones por envejecer.

Constantemente se buscan mecanismos que permiten prolongar la vida, se diseñan estrategias de salud, se han producido cambios favorables en la cultura alimentaria, en los estilos de vida, en el desarrollo de la ciencia, todo ello en función proporcionar un mayor bienestar en el adulto mayor, 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.

Los autores de esta investigación somos del criterio de que para garantizar el desarrollo armónico del adulto mayor y mejorar su bienestar, es preciso dar tratamiento a los problemas que se presentan en el ámbito de la dimensión ambiental; todo lo que se haga desde ella para garantizar, placer, salud, sentido de la vida, influirá positivamente en la elevación de su autoestima y prolongará su vida.

Dada las consideraciones anteriores la dimensión ambiental es tomada en cuenta también en las actividades físico-recreativas y deportivas con el adulto mayor, ya que el entorno natural ofrece un marco idóneo para el desarrollo psicofísico integral. La naturaleza es el marco idóneo para el desarrollo de actividades que rompen con el universo mecanizado y urbanizado, debido a que las personas no son seres aislados de la naturaleza, no existen independientes de ella, por tanto, no se puede observar los ecosistemas desde fuera, como si se ignorara las posibilidades y condiciones que el medio natural establece para la vida; hay que tener en cuenta que se carece de autosuficiencia para mantener la vida sobre el planeta; y por tanto se depende de otras formas de existir más elementales.

Estos elementos indican la necesidad de considerar la dimensión ambiental como un indicador a medir en las actividades físico-recreativas con el adulto mayor, que puede ser beneficioso o perjudicial en dependencia de cómo se cumplan las normas, principios y leyes ambientales.

A partir de 1984 se crean en Cuba los círculos de abuelos con el objetivo de incorporar a la población mayor de 60 años e incluso de menor edad, de forma activa, a la sociedad; se utilizan las potencialidades que brinda el ejercicio físico para contrarrestar el proceso de envejecimiento, mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones, favorecer el estado de salud y lograr una mejor calidad de vida.

En el logro de este objetivo juega un papel fundamental la interacción del hombre y la naturaleza, lo cual constituye una condición indispensable para la existencia y desarrollo de la sociedad, la cual ha aprendido a vivir de la naturaleza; pero muy pocos saben vivir en armonía con ella. Antes de adaptar mecánicamente la naturaleza al individuo, se debería reflexionar si ya se han agotado las posibilidades reales para adaptarse de manera ingeniosa a ella en cada situación concreta.

Para corroborar lo antes señalado, se escoge a la Comunidad Nuevo Veguitas, situada en el municipio Yara, en particular, el Círculo de Abuelos "Lo que nos queda por vivir", con una población de 30 adultos mayores comprendidos en las edades de 60 a 80 años. Los mismos se caracterizan por ser 3 del sexo masculino que representa el 30% y 26 del sexo femenino, que representa el 70% de la muestra, 9 son

jubilados y el resto amas de casa, en su mayoría con un nivel escolar medio superior. La aplicación de los instrumentos empíricos permitió detectar las siguientes limitaciones:

- El limitado conocimiento sobre la dimensión ambiental que poseen los profesores.
- El diagnóstico que posee el profesor de Cultura Física, no contempla la dimensión ambiental y su pertinencia para el desarrollo de las actividades físico-recreativas del adulto mayor.
- En muchas ocasiones, el tratamiento a la dimensión ambiental se trabaja de forma esquemática en los planes de clases.
- No se tienen en cuenta las condiciones ambientales del área donde se realizan las actividades.
- Las actividades físico-recreativas y deportivas que se realizan carecen de acciones enfocadas desde la dimensión ambiental.

La atención a esta problemática es crucial para garantizar bienestar, placer, salud, sentido de la vida, lo que influye positivamente en la elevación de su autoestima y prolongación de la vida, por lo que, para resolver tal situación se propuso como objetivo: aplicar actividades físico-recreativas para el tratamiento a la dimensión ambiental del Círculo de Abuelos "Lo que nos queda por vivir", de la comunidad Nuevo Veguitas, que permitan mayor satisfacción del adulto mayor.

LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y LA DIMENSIÓN AMBIENTAL.

La relación del medio ambiente y las actividades físico-recreativas comienza a tener protagonismo en la llamada civilización del ocio. Actualmente las ofertas de opciones físico-recreativas como actividad de ocio cobran cada vez más importancia en el ranking de actividades realizadas en el tiempo libre.

Sobre el término recreación se plantean diferentes definiciones, entre las que se encuentran las expresadas por Joffre Dumazedier y Harry A. Overstrut, citados por Pérez, A (2003) y que se asume en esta investigación al ser reconocida como una acción en la cual el individuo desarrolla diferentes actividades para ocupar su tiempo libre.

El profesor Aldo Pérez Sánchez, considera la recreación "...no solo la forma agradable de pasar el tiempo libre sino de aprovecharlo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, sobre la base de la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general."Pérez, (2003)

Dentro de las características sociopsicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

Teniendo en cuenta los elementos anteriormente expresados, se considera que para desarrollar las actividades físico-recreativas con el adulto mayor es indispensable tener en cuenta la dimensión ambiental considerada como un "...enfoque, que en un proceso educativo, de investigación, o gestión, o de otra índole, se expresa por el carácter sistémico de un conjunto de elementos que tienen una orientación ambiental determinada; expresada a través de los vínculos medio ambiente-desarrollo..." (CIDEA: 1997.-- p.20), citado por Santana Lugones, José L (2003).

Conviene destacar en el auge de actividades ociosas en el medio natural, la práctica de aventuras en la naturaleza. En las sociedades postindustriales avanzadas, la tecnología ha facilitado los recursos e

instrumentos pertinentes para el desarrollo de estas con fines recreativos, explotando a esta sin piedad, satisfaciendo en muchas ocasiones intereses lucrativos o egoístas.

Son muchos los investigadores que coinciden en afirmar los beneficios de las actividades físico -recreativas para la salud humana y en considerar a este como eficaz instrumento para elevar el beneficio de las personas adultas; constituye, a su vez, un elemento importante del medio ambiente. Además los resultados prácticos evidencian que en la medida que el adulto mayor conoce profundamente estos beneficios, es capaz de ser más respetuoso con el medio y más responsable de su vida; por tanto conoce, ama y actúa más a favor del medio y de él mismo como parte de este. Esta premisa ha sido tenida en cuenta en la esfera de la Cultura Física Comunitaria, se parte de la estrecha relación existente entre esta forma de actividad humana y el medio ambiente.

Es importante destacar los análisis realizados por (Real, 1998), considera que si en la práctica de las actividades físico-recreativas se integran los valores ambientales, estos se transmitirán naturalmente a los participantes, que al ser potenciados proporcionará la formación de la cultura ambiental. De modo que estas actividades pueden considerarse un instrumento eficaz para profundizar en los conocimientos de la educación ambiental en el adulto mayor, si se tienen en cuenta en su organización y desarrollo estas premisas, lo que permitirá que estos accionen de forma activa y consciente en la protección y conservación del medio ambiente e influyan de forma positiva en la comunidad para la formación de conductas adecuadas respecto a este.

En las investigaciones realizadas por diferentes autores como: Bello M. (2001) Novo (1998), McPherson (2002), se define el medio ambiente desde la perspectiva de cada autor, se evidencia una evolución del concepto en los últimos años, dada la diversidad conceptual existente; se asume para esta investigación el declarado en la Estrategia Nacional de Educación Ambiental como "... Sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socio-económicas y culturales de la sociedad que evoluciona a través del proceso histórico...".

Se asume esta definición por la importancia teórica y metodológica que posee, lo cual se expresa en que:

- Ubica el medio ambiente en el campo de las relaciones naturaleza- sociedad y toma el principio de la unidad material del mundo al evidenciar las interrelaciones ecológicas, socio-económicas y culturales.
- Permite la concepción de la realidad como sistema global con distintos niveles de organización de elementos, procesos complejos y simultáneos profundamente interrelacionados de tal forma que al incidir sobre alguno de ellos desencadenan interacciones que afectan otros elementos (Enfoque sistémico).
- Precisa la amplitud de los límites de la propia realidad, o sea, posee un ámbito amplio y diverso.
- Evidencia la diversidad de contenido del medio ambiente sujeto al espacio y el tiempo. Ello elude respuestas foráneas, pues cada espacio tiene un determinado nivel de desarrollo y características ambientales que le dan identidad.
- Tiene carácter global (holístico) dinámico y futurista.

Los espacios periurbanos son definidos por Casals, N. (2002) como lugares de encuentro, espacios de actividades lúdicas, de ocio y descanso. Por otra parte, las acciones recreativas generan grandes

transformaciones ambientales producidas generalmente por el mal uso de los mismos como también por la falta de pautas claras que permitan mejorar la relación espacio - hombre- recreación.

CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO MAYOR QUE PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES DEL CÍRCULO DE ABUELOS

En el círculo participan 30 abuelos, comprendidos en el siguiente rango de edades: de 61-70 años, 10 abuelos; de 71-80 años 20 abuelos. Del sexo femenino son un total de 27 y del masculino 3 adultos mayores. Como puede observarse la participación masculina es pobre, teniendo en cuenta la cantidad de hombres que viven, por lo que no reciben los beneficios que los ejercicios y actividades aportan a la salud y al bienestar emocional, ya que se ha demostrado en investigaciones realizadas que los adultos mayores que participan en los círculos, han superado su aislamiento social, tienen mejores niveles de salud, consumen menos medicamentos y han controlado mejor sus padecimientos crónicos.

Tabla#1 Composición del adulto mayor según la edad.

Rango de edades	Cantidad	%
55-60	-	-
61-70	10	33,3
71-80	20	66,6
+80		

Tabla# 2 Composición del adulto mayor según el sexo.

Sexo	Cantidad	%
Femenino	27	90
Masculino	3	10

En cuanto a la estructura familiar: 10 abuelos viven con su cónyuge, lo que representa el 33,3%, 15 tienen hijos, lo que representa el 50%, 14 tienen nietos, para un 46,6%, 7 viven con las nueras, para un 23,3%, 5 abuelos viven con los yernos para un 16,6%, 6 con los hermanos para un 20%, y 4 para un 13,3% viven solos. En los aspectos antes referidos la mayoría de los abuelos viven con algún familiar, elemento este que los beneficia en cuanto a: alimentación, relaciones familiares, entre otras.

Tabla 3. Estructura Familiar.

Convivencia Familiar	Cantidad	%
Conyugue	10	33,3
Hijos	15	50
Nietos	14	46,6
Nueras	7	23,3
Yernos	5	16,6
Hermanos	6	20
Solos	4	13,3

Entre las enfermedades más frecuentes según la opinión del médico y la enfermera de la familia se constató que el 83,3% de ellos padecen de alguna enfermedad, entre las más crónicas se encuentran las relacionadas con el asma bronquial, la hipertensión arterial, diabetes mellitus y reuma. El 16,6% no padecen de ninguna enfermedad.

Como se puede observar los índices más altos se encuentran en la hipertensión arterial y enfermedades reumáticas, las cuales son resultantes de las condiciones en que viven.

Estas enfermedades también están relacionadas con los hábitos tóxicos, ya que el 100% ingiere café y el 35% son fumadores, el café aunque en ocasiones es un estimulante, en exceso provoca dependencia y afecta la salud; resulta positivo que no sean bebedores habituales de alcohol.

Tabla #4. Enfermedades del adulto mayor.

Descripción de la enfermedad	Cantidad	%
Asma Bronquial	2	6,66
Alergias Respiratoria	4	13,3
Diabetes	3	10
Hipertensión Arterial	10	33,3
Reuma	6	20
Sanos	5	16,6

Un elemento de incidencia negativa son las condiciones de la vivienda, se pudo comprobar que el 40% de ellas se encuentran en mal estado: son viviendas de tejas, apuntaladas, con grandes filtraciones, piso rotos, los que constituyen un peligro para el adulto mayor; estos riesgos ambientales provocan daños severos en la salud, producen enfermedades respiratorias, reumáticas, procesos alérgicos y accidentes del hogar, ocasionando fracturas de cadera, estas condiciones impiden garantizar un completo bienestar, tan necesario en esta edad.

No obstante hay que señalar que la mayoría de las viviendas cuentan con el equipamiento electrodoméstico necesario para mejorar la calidad de vida.

Tabla 5. Estado físico de la vivienda.

Opciones	Cantidad	%
Bueno	10	33,3
Regular	8	26,6
Mal	12	40

RESULTADOS DE LAS TÉCNICAS APLICADAS A LOS ABUELOS.

En la encuesta que se les aplicó a los abuelos con el objetivo de determinar el trabajo que se realiza en el Círculo de Abuelos respecto a la dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas, se evidencia que 1 de ellos expresa que si se trabaja la dimensión ambiental, lo que representa el 3,3 %, mientras 12, que representa el 40%, manifiestan que no se trabaja la dimensión ambiental y 17 para un 56,6% reconocieron que a veces se hace alusión a ella. Los elementos abordados anteriormente evidencian que no se trabaja, de manera sistemática, la dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas, aspecto que obedece al pobre conocimiento de los profesionales sobre el medio ambiente, dígame: problemas ambientales globales, regionales y locales, acciones que se desarrollan en la sociedad cubana para resolverlos, vinculación de la dimensión ambiental con el deporte y la actividad física, entre otros.

Tabla 6. Trabajo de la dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas.

Trabajo con la dimensión ambiental.	Cantidad	%
Sí	1	3,3
No	12	40
A veces.	17	56,6

Entre las actividades que realizan los abuelos relacionadas con la dimensión ambiental, se constató que 12 abuelos, lo que representa un 40%, manifestaron que a través de las efemérides ambientales, lo que evidencia desconocimiento sobre el mensaje que transmiten cada una de ellas en los diferentes meses del año, 19 que representa un 63%, declararon que se realizan debates de problemas ambientales y 20 que representa un 66,6% expresaron que se desarrollan charlas con el médico de la familia. Como se refleja

en la tabla, los videos debates no se utilizan como un medio para trabajar la dimensión ambiental en los círculos de abuelos.

Tabla 7. Actividades que realiza donde está presente la dimensión ambiental.

Actividades	Cantidad	%
Tratamiento a las efemérides ambientales.	12	40
Debate de los problemas ambientales.	19	63
Videos debates.	-	-
Charlas con el médico de la familia.	20	66,6

Se puede expresar que entre los elementos que consideran importantes para su salud, 21 abuelos, que representa el 70%, coincide en la alimentación y los ejercicios físicos que son imprescindibles para su salud, mientras que 7, lo que representa un 23%, está de acuerdo con que las condiciones ambientales son importante para su salud, elemento este que llama la atención, pues los demás no coinciden con el papel decisivo que desempeña el medio ambiente en su estado de salud y emocional. Por último 11 de ellos, lo que representa un 36,6%, manifiestan que las actividades físico-recreativas juegan un papel importante para su salud y bienestar.

Tabla8. Elementos importantes para su salud.

Inciso	Cantidad	%
Alimentación.	21	70
Condiciones ambientales.	7	23
Ejercicios físicos.	21	70
Actividades recreativas.	11	36,6

Entre los daños que puede ocasionar para la salud el no cumplimiento de las normas ambientales, 8 abuelos, lo que representa un 26,6% manifiestan cáncer en la piel, 20 abuelos que representa un 66,6%, enfermedades diarreicas, 5 lo que representa un 16,6% cataratas, 21 lo que representa un 70%, problemas respiratorios, 6 % problemas circulatorios y 15 que representa 50%, enfermedades crónicas.

Tabla9. Daños que puede ocasionar para su salud.

Inciso	Cantidad	%
Cáncer en la piel.	8	26,6
Enfermedades diarreicas agudas.	20	66,6
Cataratas.	5	16,6
Problemas respiratorios.	21	70
Problemas circulatorios.	6	20
Enfermedades crónicas.	15	50

De los aspectos anteriores se puede inferir que los abuelos no conocen en toda su magnitud la importancia que reviste el conocimiento sobre la dimensión ambiental para su salud, además en las clases se esquematiza su tratamiento, lo que incide en que no se trabaje de forma sistemática, por los profesionales de la cultura física.

En cuanto a la Técnica de los Diez deseos, se constató que en primer lugar están los deseos referidos al orden económico: mejorar la vivienda, la alimentación y el aumento del salario. En segundo lugar los de orden familiar: anhelan que los nietos e hijos se realicen en la vida a través del estudio, el trabajo y personal. En tercer lugar predominan los deseos materiales: tener un teléfono, computadora, un carro. En cuarta opción los personales: llegar a los 100 años, ver crecer a los nietos. En quinta opción los políticos: que se mantenga el socialismo cubano, el apoyo a los principales dirigentes. En sexta opción los sociales: llevarse bien entre las familias. En séptima opción los recreativos para un 50%, desean realizar visitas, excursiones, juegos de mesa y bailar. En octava posición los deseos referidos a cuidar de su salud para un 83,3%. En novena y decima posición están los culturales y ambientales referidos a la lectura de libros, ver diferentes filmes, lectura de la prensa y la solución a los problemas ambientales como: situación del abasto de agua, recogida de los desechos, entre otros.

Tabla 10. Técnica de los Diez Deseos.

	Deseos	Cantidad	%
1-	Económicos	25	83,3
2-	Familiares	22	73,3
3-	Materiales	16	53
4-	Personales	14	46,6
5-	Políticos	13	43,3
6-	Sociales	10	33,3
7-	Recreativos	15	50
8-	Salud	25	83,3
9-	Culturales	25	83,3
10-	Ambientales	18	60

Se observaron inicialmente 6 actividades, las cuales tenían como objetivo comprobar las condiciones ambientales donde se desarrollan las actividades físico-recreativas y el tratamiento a la dimensión ambiental por parte del profesor, por lo que se constata que los 10 abuelos, lo que representa 33,3%, no asisten con la ropa adecuada al área donde se desarrollan las actividades, mientras que los profesores la usan correctamente. Uno de los aspectos que más incidencia tuvo fue la poca limpieza y organización del área de trabajo, la incorrecta ubicación del área, siempre se realizaron las actividades en una calle; sin embargo el horario y los medios utilizados fueron adecuados para la realización de las actividades.

Se pudo comprobar que la dimensión ambiental se trabajó en dos ocasiones y solo en la parte inicial de la clase, no se explotaron las otras partes de la clase como la principal y final. En resumen, el tratamiento a la

dimensión ambiental se realiza de manera formal y esquemática, por lo tanto no se contribuyó a la trasmisión de conocimientos, ni de hábitos ambientales en los círculos de abuelos.

Durante la entrevista realizada a la profesora y directivos que atienden el Círculo de Abuelos, relacionado con la dimensión ambiental, alegaron que sí se trabaja la dimensión ambiental porque se lo exigen en las clases, además de que se realizan diferentes actividades como visitas a otras provincias y municipios, museos, restaurantes, cumpleaños colectivos, entre otros. Manifiesta que la capacitación recibida sobre la dimensión ambiental es insuficiente. No tienen conocimiento sobre los problemas ambientales de la comunidad donde radica el Círculo de Abuelos.

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS DESDE LA DIMENSIÓN AMBIENTAL.

Las actividades poseen las siguientes características:

1. Constituye una variante posible de realizar, teniendo en cuenta las condiciones y exigencias que en la misma se requieren.
2. Es susceptible de ajustarse o modificarse en algunos aspectos que no impliquen variaciones en su esencia.
3. Los elementos que la conforman deben concebirse desde el proceso de desarrollo de la cultura física en los círculos de abuelos.
4. Están diseñadas para su aplicación en las actividades de los círculos de abuelos.

Las actividades desarrolladas se efectuaron entre los meses de septiembre 2013 a febrero 2018.

Las actividades físico-recreativas realizadas se dividieron metodológicamente en los siguientes grupos:

Grupo I Actividades de capacitación a los profesores, para comprender la importancia y el papel que la dimensión ambiental desempeña en la solución de los problemas ambientales, específicamente los que se manifiestan en el adulto mayor y en el desarrollo sostenible del país.

Grupo II. Actividades no formales: es planificada con objetivos bien definidos, con una intencionalidad, no aparece por vía curricular, sino que es un proceso caracterizado por un conjunto de actividades físico-recreativas donde se conjuga lo educativo, recreativo, cultural y lúdico. Las mismas se realizan en los espacios comunitarios. Se tuvieron en cuenta las clases en la parte inicial, principal y final, excursiones, las visitas a museos, las actividades físico-deportivas en el medio natural y los espacios de reflexión.

Grupo I

Actividades de capacitación a los profesores que atienden el Círculo de Abuelos.

Objetivo: Preparar a las profesoras que atienden el Círculo de Abuelos sobre temas medio ambientales, colocando una carpeta digital en el Club de Computación de la localidad con diferentes documentos ambientales.

Temas que contiene la carpeta: Efemérides medioambientales, Diccionario de términos ambientales, Libros: Cuba Verde, Introducción al conocimiento del medio ambiente, entre otros. Problemas ambientales globales y regionales. Artículos de Deporte y medio ambiente, Ley 81 del medio ambiente. Tesis de maestría y doctorado sobre medio ambiente en la esfera de la Cultura física y educación.

Tiempo: 2 horas.

Grupo II. Actividades no formales.

Tratamiento a la dimensión ambiental en las clases.

Parte inicial.

-Se le dio tratamiento a las efemérides medioambientales, por los diferentes meses, adaptándolas a las condiciones de la comunidad y las características de los abuelos.

N	Mes	Efemérides	Día	Salida.	Medios
1-	Febrero	Día Mundial de los humedales	2-2-1971	Conversatorio	Pancarta
2-	Febrero	Día Internacional de la Energía.	14-2-1997	Charla	Pancarta
3-	Marzo	Día Internacional del mar	17-3-076	Taller	Video
4-	Marzo	Día Mundial de la Forestación	21-3-071	Charla	Video
5-	Marzo	Día Mundial del Agua.	22-3-1993	Visita a la estación de bombeo.	Pancarta
6-	Abril	Día de la Tierra.	22-4-1970	Conversatorio	Pancarta
8-	Mayo	Día Internacional de la Diversidad Biológica	20-12-00	Conversatorio	Pancarta
9-	Junio	Día Mundial del Medio Ambiente.	15-9-1972	Caminata.	Ropa adecuada

Parte Principal.

Juegos recreativos: constituyen una de las actividades más factible a utilizar con las personas de la tercera edad, pues además de proporcionarle alegría y placer, son considerados una forma idónea para ocupar su tiempo libre. El juego es una actividad espontánea en la que se reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional, pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información. El juego es parte de la vida del hombre, desde sus formas más simple hasta las más complejas, en la misma forma que el hombre se ha ido desarrollando, los juegos lo han hecho igual. No se pueden ver solo en el aspecto educativo, sino también en el aspecto instructivo, posibilitando la apropiación de experiencias cognoscitivas, motrices y sociales. Además influyen en el desarrollo físico a través de diversas situaciones lúdicas que contribuyen al desarrollo de capacidades físicas fundamentales. Para las personas adultas mayores son recomendables los juegos recreativos y los tradicionales, siempre evitando una alta carga de competencia debido a las características biopsico-sociales de las personas en esta edad.

Dentro de los juegos aplicados están: el pregonero de las frutas tropicales, el cesto y recicla y aprende. A continuación se describe uno de ellos:

Nombre del juego: Recicla y aprende

Materiales: pomos, papel, aluminio, hierro y plomo.

Objetivo: propiciar conocimientos sobre el reciclaje, mejorar sus relaciones interpersonales y mantener sus capacidades motoras.

Organización: Se dividirá a los abuelos en 2 equipos, a distancia de 4 m se pondrán algunos materiales reciclables y a 2 m se colocaran varias cajas con el nombre del material.

Desarrollo: El profesor que está al frente de la actividad dará la señal de salida y los abuelos saldrán caminando, tomarán un material y lo echarán en la caja que tiene el nombre de dicho material, y seguirán el mismo procedimiento. Esta acción se realizará varias veces hasta que se agote todo el material reciclado;

el tiempo de duración debe ser de 10 a 15 minutos para que no se pierda la motivación. El juego terminará cuando el último participante llegue a la meta.

Reglas del juego:

- Saldrán a la señal del responsable de la actividad.
- No pueden tomar dos objetos a la vez.
- No hay ganadores individuales, todos ganan en conocimiento.

Variante: Se pueden utilizar otros objetos reciclables.

Parte final.

Actividades de relajación con diferentes números musicales. Fundamentalmente ejercicios de estiramiento y respiratorios, estos se realizarán de forma continua y suave, generalmente al final de cada clase, al cambiar de un ejercicio a otro, para evitar cansancio, fatiga, debido a sus características en esta edad.

Trabajar el cuerpo con las siguientes canciones: Vivir sin aire y Selva negra del Grupo Maná, Ballenas, de Roberto Carlos, entre otros.

ACTIVIDADES EN CONTACTO CON LA NATURALEZA.

- Visita a la tarja Hugo Camejo, asaltante al Cuartel Moncada.
- Visita a la base de campismo La Sierrita.
- Excursión por el organopónico Nuevo Veguitas, para conocer diferentes vegetales y su importancia en la alimentación.
- Trabajos con naturaleza muerta.
- Visita al micro vertedero de la comunidad.

Objetivo: Identificar los factores de riesgo ambiental que están presentes en los depósitos de desechos domésticos.

Descripción:

Se identificarán los factores de riesgo en esos sitios como son: la contaminación química y biológica. En cuanto a la primera, se determinarán los principales contaminantes que se expanden durante la incineración de los desechos y durante la deposición en el suelo. Enfatizar en los graves daños que producen las dioxinas que se desprenden al quemar plásticos. El estudio de la contaminación biológica debe precisar los agentes biológicos que radican en los vertederos; tal es el caso de los hongos, bacterias y otros.

Para ambos contaminantes, debe profundizarse en los efectos nocivos para la salud humana y las amenazas a otras especies animales y vegetales. Debe valorarse si la ubicación del vertedero es la más adecuada dentro de la comunidad. En sentido general, los vertederos inciden directamente en la contaminación de las aguas superficiales y subterráneas. A cielo abierto constituyen lugares antiestéticos y repulsivos. Debe ubicarse a no menos de 1 km de la población, en sentido contrario a los vientos predominantes; deben estar cerrados, entre otros requisitos.

ACTIVIDADES CULINARIAS.

- Confeción de diferentes platos para su dieta balanceada.
- Charla con el dietista del Hospital Cuatro de abril sobre la variedad y diversidad de los alimentos.

Juegos de mesa.

- Dominó.
- Dama.

-Parchí.

-Baraja.

RESULTADOS OBTENIDOS CON LA APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.

Las actividades físico-recreativas aplicadas desde la dimensión ambiental, permitió que 28 abuelos, lo que representa 93,3%, asistieran con la ropa y el calzado adecuado, elemento este importante ya que permitió que los abuelos realizaran los ejercicios con una mayor efectividad y corrección, evitando que no haya lesiones. Mejoró la limpieza y la organización del área de trabajo, ya que se crearon equipos de limpieza donde previamente los abuelos, conjuntamente con las profesoras acondicionaban el área de trabajo.

La dimensión ambiental se trabajó sistemáticamente en las diferentes partes de la clase, pues las especialistas adquirieron conocimientos, a partir de las tareas de capacitación y la carpeta que se ubicó en el Joven Club de Computación, dándole tratamiento a las efemérides ambientales, las clases tuvieron un carácter más creativo, donde se proyectaron actividades novedosas que aumentaron la satisfacción de los participantes. Los diferentes conversatorios, charlas, video debates permitieron el análisis abierto y la reflexión oportuna sobre las problemáticas ambientales y sus posibles soluciones.

Conclusiones.

1. El estudio de los referentes teóricos, posibilitó establecer los fundamentos para el diseño de las actividades físico—recreativas a partir del conocimiento de la dimensión ambiental en el adulto mayor.
2. La caracterización de la situación actual reveló que existe un insuficiente conocimiento ambiental de los abuelos y profesores de la actividad física comunitaria para desarrollar adecuadamente el proceso físico-recreativo en los círculos de abuelos desde la dimensión ambiental.
3. La aplicación de las actividades físico-recreativas teniendo en cuenta la dimensión ambiental, permitió una mayor satisfacción y conocimiento en los integrantes del Círculo de Abuelos “Lo que nos queda por vivir”, en la comunidad del Nuevo Vegueta, por lo que se corrobora la hipótesis planteada.

Bibliografía.

1. Ayes Ametller, G.N. (2003). Medio Ambiente: Impacto y Desarrollo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
2. Bello Dávila, Z. y J. Casales Fernández. (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.
3. Ceballo, J. (2003). El adulto mayor y la actividad Física. CD de Universalización.
4. Constitución de la República de Cuba. (1998). Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
5. Cuba. Gaceta Oficial de la República de Cuba. (1997). Ley No. 81 del Medio Ambiente. La Habana. 7: 47-68.
6. Discurso pronunciado por el General de Ejército Raúl Castro Ruz, Presidente de los Consejos de Estados y de Ministros, en la Cumbre Río +20, en Río de Janeiro, Brasil, el 21 de junio del 2012. Periódico Granma. Junio de 2012.
7. Estrategia Nacional de Medio Ambiente. (2011-2015) La Habana
8. El organismo que envejece y la actividad física. CD de la Maestría en Actividad física comunitaria.
9. Valdés, C. (2005). Ecología y Sociedad. El problema ambiental. Editorial Félix Varela.