



## **Título: ESTRATEGIA PARTICIPATIVA PARA ELEVAR LA INSERCIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO –RECREATIVAS.**

**Autores: MSc. Osvaldo Oduardo Zamora.**

Profesor Asistente Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya [oduardo@uo.edu.cu](mailto:oduardo@uo.edu.cu)

**MSc. Lilian Aguilera Céspedes.**

Profesor Asistente Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya [laguilera@uo.edu.cu](mailto:laguilera@uo.edu.cu)

**Lic. Ledianis Villalón Quintana.**

Profesor Instructor Centro de trabajo: Centro Universitario Municipal Songo. La Maya [lvillalon@uo.edu.cu](mailto:lvillalon@uo.edu.cu)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Osvaldo Oduardo Zamora, Lilian Aguilera Céspedes y Ledianis Villalón Quintana (2019): "Estrategia participativa para elevar la inserción social del adulto mayor en las actividades físico –recreativas", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (febrero 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/insercion-social-adultomayor.html>

### **RESUMEN**

*En el presente trabajo se propone una Estrategia Participativa para elevar la inserción social del adulto mayor en las actividades físico –recreativas de la circunscripción 4 del consejo popular Maya Centro, Municipio Songo La Maya. Para el desarrollo de esta investigación se parte de la fundamentación de los aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento, la recreación física y algunos referentes teóricos sobre la motivación en la práctica de actividades físico-recreativas. Se realizó un diagnóstico en el que se utilizaron diferentes técnicas como la entrevista, encuesta y la observación, permitiéndonos detectar que existen dificultades y contradicciones. Par darle solución se elabora una Estrategia Participativa la cual está conformada por acciones variadas, desde informaciones sobre temas de interés, actividades físico-recreativas, juegos predeportivos con un nivel adecuado de dinamismo, teniendo en cuenta las diferencias individuales en función de mejorar la calidad de las actividades y con ello la inserción del Adulto Mayor.*

## **Palabras Claves:**

*Estrategia Participativa*

*Adulto Mayor*

*Juegos predeportivos*

*Recreación*

## **SUMMARY**

*Presently work intends a Participatory Strategy to elevate the biggest adult's social insert in the activities physique .recreativas of the district 4 of the advice popular Mayan Center, Municipality Songo The Mayan. For the development of this investigation he/she leaves of the foundation of the aspects related with the aging process, the physical recreation and some theoretical referents on the motivation in the practice of physical-recreational activities. He/she was carried out a diagnosis in which you/they were used different technical as the interview, it interviews and the observation, allowing us to detect that difficulties and contradictions exist. Couple to give him/her solution a Participatory Strategy the one is elaborated which is conformed by varied actions, from informations on topics of interest, physical-recreational activities, games predeportivos with an appropriate level of dynamism, keeping in mind the individual differences in function of improving the quality of the activities and with it the biggest Adult's insert.*

## **Keywords**

*Participatory Strategy*

*Bigger Adult*

*Games predeportivos*

*Recreation*

## **INTRODUCCIÓN**

La Revolución Cubana desde sus inicios ha encaminado esfuerzos en generar una mejor calidad de vida. Con la creación del Instituto nacional de Deportes Educación física y Recreación (INDER) el 23 de febrero de 1961, los programas desarrollados para tales propósitos han abarcado todas las esferas de la sociedad cubana, poniéndose de manifiesto una de las legendarias frases pronunciada por nuestro máximo líder. Fidel Castro Ruz. El deporte es un derecho de todos, extendiéndose nuestro ideario hasta otras fronteras, como muestra del intercambio socio cultural entre los pueblos,

El del Instituto nacional de Deportes Educación física y Recreación (INDER) encargado de regir la política del deporte revolucionario, fundamenta el trabajo en cinco vertientes fundamentales.

1. El deporte de alto rendimiento
2. La práctica masiva del deporte
3. Los programas de la Recreación Física
4. Los programas de la Educación Física Escolar
5. Los Programas para las Actividades físicas comunitaria

La práctica del deporte y actividades físico-recreativas constituyen un elemento esencial en la formación de valores éticos, morales, patrióticos, humanos, que forman parte del desarrollo integral del hombre para vivir en comunidad, en dependencia de sus intereses, motivos y sentimientos.

Actualmente en Cuba se llevan a cabo profundas transformaciones sociales, que tiene como objetivo supremo elevar la cultura general integral de la población y dentro de ello la Cultura Física juega un papel muy importante, al abarcar los distintos sectores de la sociedad y donde la Tercera Edad no ha quedado exenta, pues son grandes los esfuerzos que realiza la Revolución para darle una atención especial a aquellas personas que arriban a esta edad, no solo de índole material, si no espiritual, de modo que se sienta como ente activo de la sociedad, ejemplo de ello son las universidades del adulto mayor creada en los distintos municipios, y los círculos de abuelos en cada Consejo Popular.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de las expectativas de vida y su calidad, es la actividad física sistemática, desarrollando así la voluntad y capacidad física, donde la capacidad ejerce un importante papel en el mejoramiento del organismo.

El envejecimiento de la población mundial también se aprecia en la proporción que representa el grupo de 60 años y más respecto al total de habitantes de los países. Los países europeos, junto con Japón, son los que se encuentran más avanzados en este proceso. En la mayoría de ellos al menos una de cada cinco personas tiene 60 años de edad o más. Se estima que para 2050 alrededor de uno de cada tres sean adultos mayores en esos países.

Las transformaciones socioeconómicas materializadas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud en Cuba, el 19, 8 por ciento de la población tiene más de 60 años, razón por la cual el Ministerio de Salud Pública (Minsap) durante el 2017 incrementó los servicios para mejorar la calidad de vida de este grupo etario. En un país donde la esperanza de vida al nacer es de 78, 45 años -80,45 para las mujeres y 76, 50 para los hombres-, existen 287 casas de abuelos, 11 más que en 2016, instalaciones donde se atienden nueve mil 838 personas de la tercera edad, informó Roberto Morales Ojeda, titular de Minsap.

La promoción de salud, prevención de enfermedades, daños y discapacidad, atención médica y rehabilitación garantizadas por el Sistema Nacional de Salud en coordinación con organismos, organizaciones, asociaciones y otros involucrados; potencia el protagonismo de las personas adultas mayores en el ejercicio de la autonomía de su voluntad, basada en los derechos y deberes garantizados por el Estado. Se le otorga un rol trascendental a la familia, la comunidad y la sociedad en su conjunto, en la búsqueda de soluciones locales a sus problemas.

El reto del envejecimiento poblacional precisa la creación de estrategias de desarrollo local que incluyan la protección jurídica de estas personas.

En Cuba existen indicadores de expectativas de vida y de salud a nivel de los países más desarrollados. Atención de salud universal, gratuita, accesible, asequible, con alto nivel de cobertura y de especialización. Cobertura universal y equitativa a la seguridad social y a servicios sociales en creciente desarrollo de cuantitativo y de calidad. Sistema de jubilación voluntaria y masiva participación social de las personas mayores en programas creados por ellos, desarrollados por ellos o destinados a ellos.

El objetivo del trabajo comunitario en Cuba es potenciar las relaciones del hombre en sociedad para lograr una mayor calidad, estilo y modo de vida en la población y, conquistar nuevas metas dentro del proyecto socialista elegido por nuestro pueblo. El modo de vida es la expresión en la actividad colectiva de los hombres y en la conciencia social de la estructura económica social y del grado de la cultura en cada época social. Esto es concebido como una categoría económica y socio-histórico que, incluye la vida espiritual y, es utilizada para designar los conjuntos de actividades vitales socializados y sistemáticos que realizan los hombres en sus distintos niveles de interacción global y grupal.

Existen dificultades con la participación del Adulto Mayor en las actividades físico recreativas, afectándose la retención de los practicantes.

- Invariabilidad en el formato de la clase como eslabón fundamental en el proceso de incorporación del Adulto Mayor hacia las actividades Físico-Recreativas (poco creativas)
- Las actividades físicas desarrolladas no están acorde con las pasibilidades del beneficiario para darle cumplimiento al objetivo del programa
- No se aprovechan las posibilidades del entorno
- Bajo por ciento de participación en las clases.

El reto que impone a la sociedad cubana el envejecimiento en el momento actual, en su carácter multidimensional, alcanza una inmensa cantidad de acápites, mencionaremos algunos de los principales aspectos identificados:

-La sociedad cubana todavía no está suficientemente preparada para enfrentar el envejecimiento y sus consecuencias. Existencia de prejuicios y estereotipos con relación al adulto mayor.

-Persisten en la sociedad modos y estilos de conducta que no favorecen un envejecimiento saludable. No existe suficiente preparación durante el ciclo vital para lograr una vejez satisfactoria. No es suficiente lo hecho en la promoción de un envejecimiento saludable y activo

-El incremento de la esperanza de vida aumenta las probabilidades de padecer de enfermedades no transmisibles y discapacidad.

-La familia actual no está en condiciones de asumir en su totalidad la atención a los adultos mayores.

-En el futuro cercano existirá mayor permanencia en el sistema de protección social con un menor número de contribuyentes al mismo.

-La demanda de cuidados a largo plazo para las personas mayores, tanto formales como informales, aumentará notablemente en los próximos años.

### **Contradicciones**

- ✓ Existen muchas tesis en el INDER sobre el adulto mayor pero no son aplicadas y no se sistematizan para llevarlo al impacto social.
- ✓ ¿Cómo teniendo tanto desarrollo científico y tecnológico todavía es escaso la participación del adulto mayor en los círculos de abuelos?
- ✓ Problema de género cuando el adulto mayor del sexo masculino no quiere insertarse a los círculos de abuelo por machismo.
- ✓ Se viola el rol del adulto mayor, él debe cumplir con las tareas de la casa( buscar mandado, llevar al niño a la escuela, etc.)
- ✓ Nuestro país, mediante los medio de difusión masiva (la radio, la TV), explica la importancia de la práctica del ejercicio físico pero aún sigue siendo pobre la asistencia a los círculos de abuelo.
- ✓ Hay adultos mayores que no participan en las actividades del círculo de abuelo por pertenecer a una familia disfuncional.
- ✓ La clase en los círculos de abuelos son tradicionales, dogmáticas repercutiendo en el poco interés del adulto mayor por la práctica de la actividad física.

Teniendo en cuenta la problemática existente y las contradicciones, con el propósito de aportar elementos que posibiliten dar una adecuada atención al Adulto Mayor, declaramos como **Problema Social:** ¿Cómo contribuir a elevar la participación del Adulto Mayor en las actividades físico - recreativas de la circunscripción 4 consejo popular Maya Centro, dependiendo como **Objetivo:** Elaborar una Estrategia Participativa, para elevar la inserción social del Adulto Mayor en las actividades físico-recreativas en la comunidad.

**Aporte práctico:** Radica en la aplicación de una Estrategia Participativa, contentiva de múltiples acciones profilácticas, educativas, físico-recreativas que coadyuve a elevar la inserción social del adulto mayor en la práctica de ejercicios físico - recreativo para mejorar la calidad y su estilo de vida en el entorno social.

## **DESARROLLO**

### ***1. Teorías acerca del envejecimiento y las actividades físico-recreativas***

Existen diferentes teorías en la actualidad que tratan de explicar el proceso de envejecimiento: Las teorías a nivel molecular, celular y de organismo, la teoría de los radicales, entre otras. La mayoría de las teorías que abordan este proceso tienen como puntos comunes la interrelación de los factores genéticos y ambientales, sin embargo se considera que este proceso es muy heterogéneo porque cuando se analizan los sistemas de órganos de un individuo no todos envejecen al unísono y un mismo sistema de órganos en diferentes organismos, en diferentes individuos de igual edad no envejece a igual ritmo.

En el año 1984, se inicia la implementación del primer Programa que estuvo concebido por el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, de conjunto con el Dr. Mazorra Zamora Raúl, médico de Medicina Deportiva, quienes tuvieron en cuenta para ello, todo el proceso biológico de las personas de la tercera edad y el diagnóstico de las enfermedades de cada uno de ellos. Su objetivo era trabajar de forma interrelacionada, con los siguientes objetivos:

1. Diagnosticar el nivel de salud de la población de su área y recomendar la práctica de actividades físicas. (Médico de Familia).
2. Chequear la acción del ejercicio físico (médico de la familia).
3. Promover y desarrollar la práctica de la Cultura Física y la Recreación

Como parte de la prioridad que se le comienza a dar en el ámbito internacional a los Adultos Mayores, en el año 1991 la Asamblea General de las Naciones Unidas, a través de La Resolución 46, emite cinco principios a favor de la tercera edad.

Principio de La Independencia: Deben tener acceso a la alimentación, agua, vivienda, vestuario, educación a la salud adecuada, mediante la provisión de ingresos, el apoyo de sus familias y de la comunidad.

Principio de la participación: Deberán permanecer integrados a la sociedad, participar activamente en la formulación y aplicación de políticas, que afecten directamente el bienestar y poder compartir sus conocimientos y pericias con las generaciones más jóvenes.

Cuidados: Deberán poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de la sociedad.

Autorrealización: Deberán tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

Dignidad: Deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza, procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones y hasta ser valorados, independientemente de su contribución.

## **2. El Adulto Mayor en Cuba.**

La Gerontología y la Geriatría, ciencias que estudian el envejecimiento y los factores que influyen en él, así como de la atención al anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia, lo definen teniendo en cuenta las edades

45 -59. Edad Media.

60 -74. Edad Madura

75 y más. Ancianidad.

Criterios para definir una persona Adulto Mayor.

Criterio Cronológico:

La edad en años, relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico:

Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado con la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social:

Según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Cambios sociales:

Se plantean desde tres dimensiones:

-El Adulto Mayor como individuo:

En la última etapa de vida de los individuos se hacen potente la conciencia de que la muerte está cerca, la actitud frente a la muerte cambia con la edad.

Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte.

Esta es vivida por el Adulto Mayor, como el final de una vida de lucha, preocupación y problemas para otros, es una alternativa mejor aceptable que el posible deterioro o la enfermedad.

Otros Adultos Mayores rechazan el hecho de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales.

### **3. Caracterización de la muestra**

Para el presente estudio se escogió la circunscripción 4 del Consejo Popular Maya Centro.

La población de esta investigación estuvo representada por 5 círculos de abuelos, con una matrícula ascendente a los 93 Adultos Mayores, se seleccionó una muestra de 63, representando el 67.74%, de ellos 51 mujeres para un 80.9 %, hombres 12 representando el 19.4%, todos atendidos por 4 profesores, quienes les imparten clases.

La muestra ha sido seleccionada de manera intencional, de acuerdo con los siguientes criterios:

1. Integración de los factores implicados en la atención al Adulto Mayor.
2. Nivel de conocimiento sobre los beneficios de la actividad físico-recreativa.
3. Nivel de participación en las actividades.
4. Motivación por las actividades.

### **4. Premisas de la Estrategia Participativa.**

Objetivo General: Elevar la participación del Adulto Mayor en las actividades físico recreativas que coadyuven al mejoramiento de la calidad de vida.

Objetivo específico: Promover cambios en el estilo de vida del Adulto Mayor estimulando de esta forma sus potencialidades cognitivas, comunicativas y creadoras a través de las actividades físico-recreativas con base participativa.

#### **4.1 Etapas de la Estrategia**

1-Etapa de diagnóstico

2-Etapa de planeación

3-Etapa de ejecución

4-Etapa de evaluación

##### **4.1.1 Etapa de diagnóstico:**



Objetivo: Determinar las necesidades e intereses socio -culturales, así como gustos y preferencias hacia la práctica de actividades físico-recreativas que motiven la participación del Adulto Mayor. Esta etapa está dirigida a la determinación de los problemas existentes en el entorno comunitario, en su relación con el Adulto Mayor, tomando en cuenta el trabajo que se realiza por el médico de la familia, enfermeras, trabajadores sociales, profesor de actividades físicas comunitaria, promotores culturales, presidente de los CDR, la familia, y otros.

Indicadores para el diagnóstico.

Actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción.

Empleo del tiempo libre y la recreación.

Influencia de la familia en la participación del Adulto Mayor en las actividades.

Motivación y la dinámica de las actividades.

Participación del médico en la atención a los círculos de abuelos.

Participación de las enfermeras en el control de la presión arterial.

Relación de trabajo médico profesor de actividades físicas comunitaria.

#### **4.1.2 Etapa de planeación:**

Objetivo: Concebir una Estrategia Participativa de acciones generales y actividades físico-recreativas que propicien la incorporación del Adulto Mayor, hacia las actividades físico-recreativas a través de los círculos de abuelos en función de la ocupación de su tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida.

Es importante tener en cuenta los datos arrojados por el diagnóstico, para la concepción de las acciones y actividades a desarrollar sobre las características individuales y grupales, así como las propias de la comunidad, donde se desarrollarán las acciones y actividades físico-recreativas, con la participación activa y sistemática de todos los factores responsabilizados con la atención al Adulto Mayor, especialmente el profesor de actividades físicas comunitaria.

**Acción No 1:** Creación del grupo gestor para la implementación de las acciones.

Objetivo: Integrar los representantes de los organismos, e instituciones y la comunidad en un grupo de trabajo de manera que el accionar para la participación del Adulto Mayor en las actividades que se realicen en forma de sistema.

Participantes: Representantes de los organismos en la comunidad.

Responsable: Presidente del consejo popular.

Fecha de cumplimiento:

**Acción No 2:** En mi barrio.

Objetivo: Intercambiar con los Adultos Mayores, la familia, los factores de la comunidad y miembros sobre aspectos generales de interés (nivel cultural, procedencia laboral, costumbres, enfermedades predominantes, etc. de manera que permita al grupo de trabajo evaluar las informaciones y proyectar el trabajo.

Participan: Grupo de trabajo

Responsable: Trabajador social y médico de familia

Fecha de cumplimiento Febrero/.

**Acción No 3:** Operación tun-tun

Objetivo: Crear grupos de trabajo para visitar las casas de los Adultos Mayores con el objetivo hacer dinámicas familiares, en la orientación sobre la importancia que tiene la incorporación de los Adultos Mayores a los círculos de abuelos.

Participan: Grupo de trabajo

.Responsable: Médico de familia y profesor de actividades físicas comunitaria.

Fecha de cumplimiento: Febrero-marzo /

**Acción No 4:** Barrio debate

Objetivo: Organizar conferencias educativas, donde se debatan aspectos de interés para los Adultos Mayores, la familia y miembros de la comunidad tales como.

La hipertensión arterial, normas de conducta a seguir para controlarla. Actividades físico-recreativas.

La diabetes .Comportamiento y régimen dietético, actividades físico-recreativas para contrarrestar su efecto.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Trabajador social y médico de familia.

Fecha de cumplimiento: Mensual.

**Acción No 5:** Proyectar películas, videos sobre las actividades realizadas con grupos o personas de la Tercera edad.

Objetivo: Mostrar los logros alcanzados en el programa de actividades físicas para el Adulto Mayor, sin tener en cuenta la situación económica, su religión o estatus de vida social activa de este grupo etáreo en las transformaciones sociales de su entorno.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Profesor de actividades físicas comunitaria y promotor cultural.

Fecha de cumplimiento: Mensual.

**Acción No 6:** Desarrollar actividades recreativas dinámicas en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades de los Adultos Mayores que lo motiven.

Objetivos: Fomentar el desarrollo de encuentros recreativos de sano esparcimiento que permitan la apropiación de conocimientos científicos, históricos y culturales que contribuyan al enriquecimiento de su cultura general integral.

-Coordinar la realización de actividades recreativas en la comunidad, con el apoyo del promotor cultural y el trabajador social, el profesor de actividades físicas comunitaria, la participación del médico o enfermera, con el propósito de rescatar las manifestaciones tradicionales de la comunidad, en este sentido se recomiendan.

-Programas a jugar.

-Paseos por lugares turísticos e históricos. Pueden ser dentro del entorno o fuera de la localidad.

-Encuentros con la naturaleza, donde se ponga de manifiesto el conocimiento de la vegetación y su utilidad.

-El ritual del té, narrándose las propiedades medicinales de las plantas utilizadas para la elaboración del té.

-Desarrollo de bailes tradicionales en correspondencia con los gustos y preferencias.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Profesor de actividades físicas comunitaria y promotor cultural.

Fecha de cumplimiento: Mensual.

**Acción No 7:** Desarrollar actividades físico-recreativas, centrandose como base los juegos predeportivos, en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades del Adulto Mayor.

Objetivo: Promover las actividades físico-recreativas utilizando los juegos predeportivos para mejorar las capacidades físicas (fuerza, rapidez, resistencia aerobia y las coordinativas) en el Adulto Mayor.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Profesor de actividades físicas comunitaria.

Fecha de cumplimiento: Según el diseño del programa.

➤ Nombre: Identifique los colores.

Objetivo: trabajar la concentración y la agilidad mental en los Adultos Mayores.

Material: una cartulina con diferentes figuras geométricas en colores.

Organización: Sentados en un lugar cómodo, se les entregará la cartulina a cada Adulto Mayor.

Desarrollo: El profesor explicará detalladamente las intenciones del juego, que consiste en seleccionar la mayor cantidad de figuras geométricas de un mismo color en (2) dos minutos, durante el desarrollo y resultado del juego se irá aumentando el nivel de exigencia con la disminución del tiempo a un (1) minuto, (30) segundos. Hasta seleccionar el ganador.

Este juego tiene una segunda variante, se pondrá en práctica en la medida que hayan vencido el primer nivel.

Segundo nivel del juego: Consiste en realizar las mismas actividades pero con la selección de una figura geométrica, para ello se utilizará otra cartulina donde las figuras estarán coloreadas en diferentes colores.

Reglas: El juego comenzará a la voz del profesor, quien controlará el tiempo.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Profesor de actividades físicas comunitaria.

Fecha de cumplimiento: Según el diseño del programa.

➤ Nombre del juego: Hoyo 120

Objetivo del juego: Manifiestar durante el juego el espíritu de camaradería, ayuda mutua, solidaridad, perseverancia, así como el contacto directo con la naturaleza.

Capacidades que se ponen de manifiesto: coordinativas, la fuerza del tren superior,

Organización: Se confeccionarán 5 equipos de 8 integrantes en ambos sexos.

Reglas: El terreno podrá ubicarse en una superficie preferiblemente irregular, donde exista vegetación, las medidas estarán en dependencia de la edad de los participantes, se propone como mínimo un terreno de 50 metros de largo por 50 de ancho, este tendrá 12 hoyos con un valor numérico hasta completar la cifra de 120 años, los hoyos estarán ubicados de forma que representen un laberinto y pueda definirse el número 120 como expresión de las aspiraciones de los Adultos Mayores.

Materiales: Se empleará una pelota similar a la de béisbol, construida por los propios Adultos con materiales de desecho (lana, recortes de telas etc.)

Para la puntuación: Los hoyos tendrán puntuación positiva y negativa, las negativas se les descontarán al valor positivo que haya acumulado hasta la fecha, las oportunidades de enceste de los hoyos estarán en dependencia de la pericia de los participantes, por lo que un equipo puede declararse vencedor con menor lance que otro.

Los lances serán continuos si el jugador introduce la pelota con el intento, de no lograrlo se considera como lanzamiento de acercamiento y tendrá que esperar que se complete la ronda de los restantes equipos.

Los jugadores podrán turnarse por rondas, no es obligatorio. Se permite que sirvan como marcadores de su compañero.

Desarrollo: Se le dará apertura desde el punto de salida o lanzamiento inicial, si el jugador logra introducir la pelota, seguirá sus intentos hasta que lo falle.

Ganará el equipo que llegue a los 120 años.

Variante del juego: se puede desarrollar con bastones fabricados por los propios participantes, para golpear la pelota.

➤ Nombre del juego: Fulcesto

Capacidades que se ponen de manifiesto: rapidez de traslación y reacción, resistencia aerobia y capacidades coordinativas.

Habilidades: lanzamientos y captura.

Valores que se trabajan: Laboriosidad, perseverancia, voluntad, compañerismo, colectivismo, independencia, ayuda mutua, entre otros.

Objetivo del juego: Trabajar la resistencia aerobia mediante las acciones colectivas e individuales.

Organización: se confeccionarán dos equipos de 10 jugadores donde estarán representados los dos sexos, los que se enfrentaran en un terreno debidamente acondicionado según las reglas establecidas para el juego, las acciones se clasifican en ofensivas y defensivas.

Reglas del juego.

Terreno cuadrado de 15 x 15 metros, estará dividido por una línea central que delimitará ambos terrenos a 7.50 metros, este tendrá una división desde la línea zaguera hacia adentro de 2 metros, quedando los terrenos divididos en dos, con un área de 2 metros y la otra de 5.50 metros. Dentro del área de 2 metros, se trazará un cuadro de 4 metros, midiendo desde las líneas laterales 5.50 metros, dentro de ese cuadrado, haciéndolo coincidir con el centro. Se ubicará un poste con un aro similar al de baloncesto, a una altura de 1.70 metros.

Materiales: Se emplearán balones de mini baloncesto, con poco aire, o pochados para evitar que el rebote con el piso sea muy brusco.

El poste puede ser de madera u otro material, tendrá un pequeño tablero de 60 x 60 cm. para evitar que el balón salga del terreno en las acciones de tiros.

El aro podrá ser de madera, plástico, acero, etc.

El traslado del balón se realizará hasta 5 pasos, luego se realizarán pases, siempre hacia atrás o hacia los laterales, nunca hacia delante o por encima de un compañero.

No se permiten contactos físicos, las acciones ofensivas podrán contrarrestarse formando barreras que impidan el paso del contrario.

Puntuación: Las acciones de tiros solo podrán realizarse dentro del área de 4 metros, por cada enceste se anotarán 2 puntos.

El inicio del juego siempre se hará desde la línea central.

Penalizaciones: Se considerarán faltas, los contactos físicos, los pases hacia delante, los pases por encima de un contrario, los tiros fuera del área establecida. Todas serán penalizadas dándole un punto al equipo contrario.

Tiempo de duración: Se jugarán dos tiempos de 7 minutos cada uno, con 5 de descanso. Ganará el equipo que mayor puntuación haya alcanzado.

Desarrollo: conocidas las reglas del juego, se dará comienzo al mismo desde la línea central. El juego será dirigido por el profesor o activista con conocimiento de las reglas.

Participan: Grupo de trabajo.

Responsable: Profesor de actividades físicas comunitaria y promotor cultural.

Fecha de cumplimiento: Según el diseño del plan de actividades.

➤ Nombre del juego: Volimano

Variante del juego de voleibol y balonmano.

Capacidades que se manifiestan: fuerza rápida de piernas y brazos, velocidad de reacción, coordinación, rapidez, resistencia aerobia.

Habilidades: lanzamientos, captura.

Valores que se ponen de manifiesto: responsabilidad, compañerismo, laboriosidad, voluntad, perseverancia, independencia.

Objetivo del juego: Trabajar las capacidades físicas, así como las habilidades de lanzamientos y captura.

Organización: Los equipos estarán conformados por (10) jugadores de ambos sexos, quienes defenderán su terreno, las acciones se clasifican en defensivas y ofensivas, el terreno puede marcarse en una superficie de concreto, arcilla o césped.

Reglas del juego.

Terreno similar al de voleibol, con la ubicación de la net a (2) metros de altura, los terrenos o canchas no estarán divididas por zonas, los jugadores harán sus formaciones en dependencia de sus posibilidades, por lo que no se rotará.

Materiales: Se utilizarán net similar a la de voleibol, de saco, hilo, recortes de telas, etc.

Se utilizará un balón de voleibol, cal o pintura para el marcaje del terreno.

Inicio del juego: Se realizará desde la zona saguera, lanzando la pelota por debajo con las dos manos hacia el otro terreno.

El recibo: Se hará con dos manos por encima o por debajo de la cabeza.

Manejo del balón: Será por medio de pases y recepción, los equipos estarán obligados a completar (4) manipulaciones, el recibo del balón se considerará una manipulación.

Puntuación: Se considera una acción válida para puntuación en los casos siguientes:

- Si el balón pica dentro del terreno contrario.
- Si en la acción de saque este rebasa los límites del terreno y no hace contacto con un jugador defensivo.
- Si el jugador ofensivo, o defensivo hace contacto con la net.

Termino del juego: Se jugará 1 set de (15) puntos cada uno a ganar dos. Los set tendrán terminación cuando el equipo contrario arribe a los (15) puntos, siempre que la ventaja sea mayor de (2) puntos.

Desarrollo: Conocida las reglas del juego, se le dará comienzo con un saque desde la línea saguera, el juego se detiene cuando el balón toque cancha, voleado o golpeado, si rebasa los límites del terreno, si en su manipulación se realizan más de (4) pases, anotándosele punto al equipo contrario. Se reiniciará el juego con el saque desde la línea saguera. El set terminará cuando un equipo haya alcanzado los (15) puntos, siempre que la ventaja sea igual o mayor a (2) puntos.

Participan: Población comunitaria del Adulto Mayor.

Grupo de trabajo.

Fecha: Según el diseño del plan de actividades

El propósito fundamental de los juegos es buscar nuevas actividades, métodos que despierten y motiven el interés por la participación en las actividades físico-recreativas del Adulto Mayor para inserción social en las actividades desarrolladas en los círculos de abuelos, de manera que se logren los objetivos del trabajo sin renunciar a las demandas, necesidades, gustos y preferencias, a partir de su papel protagónico como sujetos sociales, preparados física e intelectualmente para desarrollar una forma novedosa de actuación social.

#### ***4.1.3 Etapa de ejecución.***

Objetivos: Implementar las acciones planificadas, de manera coherente, bien dosificada, con objetivos definidos en la participación de los Adultos Mayores, teniendo en cuenta, sus posibilidades, gustos y preferencias.

Establecer un horario adecuado para los encuentros así como hacer una adecuada selección de los materiales apropiados para lograr el objetivo.

#### ***4.1.4 Etapa de control y evaluación.***

**Objetivo:** Comprobar la efectividad y adecuación de la Estrategia Participativa, planificación y ejecución de acciones más dinámicas e instructivas con un nivel de exigencia acorde a las posibilidades de los beneficiarios, donde estén presentes los gustos, necesidades y preferencias del Adulto Mayor, así como lograr una clase con visión de futuro, considerando que el Adulto Mayor al que nos enfrentamos hoy juega un papel protagónico en los procesos de consolidación y mantenimiento de nuestro sistema.

La evaluación se realizará durante todo el proceso, para comprobar cada una de las acciones que se desarrollan. En esta etapa se analiza la pertinencia y adecuación de las acciones, así como el funcionamiento y cumplimiento de los representantes de las instituciones responsabilizadas en el proceso de atención del Adulto Mayor.

### **CONCLUSIONES.**

1. Los fundamentos teóricos nos permitieron profundizar en las características individuales de los Adultos Mayores de la comunidad objeto de estudio y sirvieron de referente para la elaboración de la Estrategia Participativa.
2. Con el diagnóstico se pudo constatar las principales dificultades existentes en la labor integradora de los factores responsabilizados con la atención al Adulto Mayor, revelándose la deficiente labor profiláctica y persuasiva que permita la participación de los mismos en las actividades físico-recreativas.
3. Los especialistas consideraron de muy actualizada la propuesta, al plantear que es efectiva para elevar inserción social del Adulto Mayor en las actividades físico recreativas.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Aquino Mayor. -Programa Vigente para la Atención al Adulto Mayor. –INDER.
2. Beltrán Burke, María Teresa.(1995) "Temas de Psicología. Pedagógica par a maestros IV". -- La Habana: Edit. Pueblo y Educación, -- 43 p.
3. Cabrera Leal, Gilsa A. (2004). Importancia de los Ejercicios Físicos en la Tercera Edad. (Ponencia de Fórum de Ciencia y Técnica Provincial del INDER). La Habana.
4. Cañizares, M. y Col. (2003) El Adulto Mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
5. Castro Ruz, Fidel (1997). Discurso pronunciado en la EIDE "Orestes. Acosta". Revista Educación No.27. Santiago de Cuba. P. 19-20.
6. Colectivo de Autores (2008). Orientaciones Metodológicas de la Educación. Física para Adultos y Promoción de Salud. (Folleto).
7. Colectivos de Autores (1994), Problemas sociales de la ciencia y la tecnología, Edit. F. Varela, Bib. Uo
8. Fong Estrada, Juana A. (2006): Consejos útiles para ancianos y sus familiares. Editorial Oriente. Santiago de Cuba. 82 p.
9. Morel, Veronique. (2003) Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de enero del 2018.
11. Núñez, J (1999): La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar, Editorial Félix Varela, C. Habana. Bib .UO
12. Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores. Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. Ediciones deportivas del INDER. Ciudad de La Habana 2003.