



UNIVERSIDAD
DE LOS ANDES

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

NÚCLEO UNIVERSITARIO "VALLE DEL MOCOTIES"

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

COMISION DE MEMORIA DE GRADO

**ACTIVIDADES RECREATIVAS DIRIGIDAS AL BIENESTAR FÍSICO DE
LOS ADULTOS MAYORES**

www.bdigital.ula.ve

**Lugar: CLUB DE ADULTOS SIN FRONTERAS DEL MUNICIPIO ZEA DEL
ESTADO MÉRIDA**

Autores:

Gutiérrez Arellano María Idali

Guillen Corredor Carlos Yosimar

Tutor: Pereira Ramírez Any Oliveth

Mérida, febrero 2019.

C.C.Reconocimiento

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo, en primer lugar, a Dios quien nos ha dado la sabiduría suficiente para culminar nuestra Carrera Universitaria.

En segundo lugar, a nuestras “Amadas Familias” por su gran apoyo para que alcanzáramos esta meta.

A nuestra Tutora, Profesora Any Pereira quien con sus conocimientos y apoyo supo guiar el desarrollo del presente trabajo especial de grado desde el inicio hasta el final.

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTO

A nuestros apreciados Profesores de la Universidad de los Andes Núcleo Valle del Mocotíes; por los conocimientos impartidos y las lecciones señalada en el momento oportuno, a todas aquellas personas que de una u otra forma nos ayudaron a crecer y a creer en nosotros, como persona y como profesionales.

Al señor Luis Enrique Salas (Kike) por ayudarnos en todo momento.

Al Doctor Elias Oswaldo Abiad Suju, por su aporte en la construcción del instrumento que se aplicó en la presente investigación, infinitas gracias.

www.bdigital.ula.ve

ÍNDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL	V
LISTA DE CUADROS	VII
LISTA DE GRAFICOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO

I EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema	3
Objetivos de la Investigación	9
General	9
Específicos	9
Justificación e Importancia	9
Alcances y Delimitaciones	11

II MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación	13
Bases Teóricas.....	18
Enfoque Humanista	18
Teoría de la Motivación	19
Teoría Autoestima	21
Teoría Sociocultural	23
Actividades Recreativas	24
Importancia de la Recreación	26
Características de las Actividades Recreativas	28
Clasificación de las Actividades Recreativas	29
Beneficios de las Actividades Recreativa	30
Bienestar Físico	31

Aprovechamiento del Tiempo Libre	33
Desarrollo Humano	35
Adulto Mayor	37
Bases Legales	38
III. MARCO METODOLÓGICO	
Paradigma Cuantitativo	41
Diseño de Investigación	42
Tipo de Investigación	43
Nivel de Investigación	43
Modalidad de Investigación	44
Población y Muestra de la Investigación	45
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	46
Validez y Confiabilidad de los Instrumentos	47
Análisis de los Resultados	48
IV. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	
Análisis de los Resultados del Diagnóstico	50
Cuestionario Dirigido a los Adultos Mayores	51
Conclusiones del Diagnóstico	62
V. LA PROPUESTA	
Presentación de la Propuesta	64
Objetivos de la Propuesta	65
Justificación de la Propuesta	66
Fundamentación de la Propuesta	67
La Propuesta	79
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones	97
Recomendaciones	99
REFERENCIAS	100
ANEXOS	105
A: Instrumento Aplicado	106

B: Validación del Instrumento	107
C: Diagnóstico de Patologías	116

INDICE DE CUADROS

CUADRO

1 Operacionalización de Variables	49
2 Resultados del Ítems 1, 2	51
3 Resultados del Ítems 2,3,4, 5	53
4 Resultados del Ítems 6, 7, 8, 9	55
5 Resultados del Ítems 10, 11, 12	57
6 Resultados del Ítems 13, 14, 15, 16	59
7 Resultados del Ítems 17,18, 19, 20	61

www.bdigital.ula.ve

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO

1 Resultados del Ítems 1, 2	51
2 Resultados del Ítems 3,4, 5	53
3 Resultados del Ítems 6, 7, 8, 9	55
4 Resultados del Ítems 10, 11, 12	57
5 Resultados del Ítems 13, 14, 15, 16	59
6 Resultados del Ítems 17,18, 19, 20	61

www.bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “VALLE DEL MOCOTIES”
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
COMISION DE MEMORIA DE GRADO

**ACTIVIDADES RECREATIVAS DIRIGIDAS AL BIENESTAR FÍSICO DE
LOS ADULTOS MAYORES, EN EL CLUB ADULTOS SIN FRONTERAS
DEL MUNICIPIO ZEA DEL ESTADO MÉRIDA**

Autores:

Gutiérrez Arellano María Idalí

Guillen Corredor Carlos Yosimar

Tutor: Pereira Ramírez Any Oliveth

Año: febrero 2019

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue proponer una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club Adultos Sin Fronteras del Municipio Zea del estado Mérida. La misma fue desarrollada bajo el paradigma cuantitativo. El tipo de investigación de campo, apoyada en el nivel descriptivo, modalidad, proyecto factible. La población y muestra de la investigación la conformaron: (20) veinte adultos mayores pertenecientes al Club en estudio; la técnicas e instrumentos de recolección de datos aplicada correspondió a la observación, y la encuesta y el instrumento estuvo conformado por: (20) veinte ítems, acompañado de por tres (3) alternativas de respuesta (siempre, casi siempre, y nunca, la validez y confiabilidad de los instrumentos fue sometido a la validación de tres (3) expertos, y la confiabilidad, se constató con el cálculo del CPRc, con valor de 0.900 y coeficiente del alpha, dio un resultado de 0,81: el análisis de los datos se realizó a través de descripción. Los resultados dieron a conocer: Los adultos mayores no cuentan con orientadores profesionales para el desarrollo de las actividades recreativas y menos con médicos especializados para coadyuvar a la orientación y atención de los mismos, tampoco participan en actividades culturales, artística, además, se guían entre ellos con su experiencia para el desarrollo de las actividades que llevan a cabo, situación por la cual se procedió a diseño de una guía de actividades recreativas denominada: “Practicando Actividades recreativas voy mejorando mi bienestar físico”. Se recomendó la aplicación de la guía, al igual que el diagnostico de patologías, así como también difundir los resultados de la aplicación de la guía diseñada.

Indicadores: Recreación. Actividades recreativas, bienestar físico, adulto mayor.

INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas han sido utilizadas a través de diferentes manifestaciones en la vida cotidiana del ser humano desde sus orígenes, el hombre a procedido recrecer de una u otra forma después de cumplir con las actividades de producción y distribución del trabajo que realizaban como medio para su subsistencia en la satisfacción de sus necesidades básicas.

De igual manera, la recreación ha ocupado un lugar importante en el proceso histórico; lo que permite establecer la importancia que esta tiene para el ser humano; al igual que la actividad física deportiva, cultural, fueron considerados de gran importancia, debido a que no solo eran medios de salud física, sino también de interés psicológico y que contribuye al bienestar físico en general del ser humano.

En tal sentido, la recreación ha sido y debe ser considerada como un medio para el esparcimiento e inversión del tiempo de ocio, ya sea a través de la cultura, música, bailes, y juegos se han constituido como la principal identificación de un pueblo y de una nación, lo que permite mencionar que el hombre ha puesto de manifiesto las diversas formas de ocupar el tiempo libre, de satisfacción espiritual y mental a través de la recreación; así pues, la humanidad tiene una clara distinción entre el tiempo destinado a satisfacer las necesidades básicas a través del trabajo, y el tiempo destinado a la satisfacción de las necesidades espirituales o superiores, así mismo, atender sus ideas y creencias, por ello, conviene destacar que la recreación no es una modalidad o comportamiento del hombre que ha adquirido en tiempos modernos, sino que es una necesidad.

De allí, la importancia de la presente investigación, que tiene como objetivo, proponer una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club Adultos Sin Fronteras del Municipio Zea del estado Mérida, para ello la indagatoria se desarrolló bajo el paradigma de investigación cuantitativo, con enfoque proyecto factible, lo

que permitió a los investigadores centrar su interés en el entorno natural donde ocurren los hechos con la finalidad de describir aspectos relevantes de la actuación de los adultos mayores que asisten al club referido, apoyándose en un instrumento de campo que permitió recoger información directamente de la realidad investigada.

Igualmente, éste estudio constituye un referente previo para otros investigadores como material de consulta, permite el desarrollo de otros avances en ésta línea de investigación y como sustento teórico o antecedente para posteriores estudios, asimismo, para considerar la temática de importancia en los estratos sociales, la investigación esta estructura de la siguiente forma: Capítulo I, el problema, planteamiento del problema, objetivos de la investigación, justificación e importancia, alcances y delimitaciones.

Capítulo II, conformado por: marco teórico, antecedentes de la investigación, bases teóricas, bases legales: El Capítulo III, marco metodológico, paradigma, diseño, tipo, nivel, modalidad de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad de los instrumentos, análisis de datos, y operacionalización de variable. Capítulo IV, contiene; análisis de resultados del diagnóstico, conclusiones del diagnóstico. El Capítulo V, hace mención a la propuesta, presentación de la propuesta, objetivos, justificación, fundamentación de la propuesta y la propuesta como tal denominada: “practicando actividades recreativas voy mejorando mi bienestar físico”. El Capítulo VI refiere las conclusiones y recomendaciones, aunada a los anexos respectivos y las referencias consultadas.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La Educación Física es toda actividad destinada al progreso del sistema motor, en relación a la educación como proceso es considerada, un medio pedagógico que aprovecha el movimiento humano en todas sus formas y posibilidades y abarca al ser total para el desarrollo de la capacidad intelectual, motora, moral y afectiva de acuerdo a la cultura y medio donde se desenvuelve. Es importante reconocer que el perfeccionamiento motor no es un proceso aislado, a la formación integral, por el contrario, adquiere significación cuando hace referencia a la conducta que emerge de la totalidad de la personalidad. Representa, por tanto, una forma determinada, un enfoque educativo distinto de la formación y la educación tradicional, debido a que no se puede realizar una auténtica educación basada en la naturaleza del hombre, si no se tiene en cuenta su avance o estado corporal como parte de un ser integrado, por tanto, la educación física como tal estaría incompleta sin la gimnasia, el juego, la actividad física y el deporte.

Es inevitable recordar la frase de Hammelsbeck 1961(citado en Vayer, 1973), cuando manifestó: “la educación es mucho más que la educación física, pero es muy poco sin ella”. En otras palabras, a pesar que la educación se basa en tener conocimientos necesarios para la enseñanza de algún aprendizaje, la educación física va más allá de solo eso. Es formar a una persona, contribuir a que sea humanizada, propiciarle las herramientas para que se adapte a los cambios, y se permita así un mejor desenvolvimiento en la sociedad.

Por consiguiente, los objetivos de la Educación Física son diferentes para cada persona, según sus motivaciones o la etapa de la vida en que se encuentre. No obstante, los seres humanos de todas las edades tienen los mismos propósitos fundamentales para moverse. En conjunto, se puede afirmar que sus metas son el desarrollo individual, la adaptación al ambiente y la interacción social. La Educación Física presupone una determinada concepción de su naturaleza en relación con su propio cuerpo. No es un ser simplemente biológico ni solamente espiritual, sino ambos a la vez.

En correspondencia, la educación física es (Brucher 1999) citado en Arismendy, (1995) explica que es “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitudes físicas, conocimientos y actitudes que contribuyan a su desarrollo óptimo y bienestar” (p.8)

Ahora bien en relación con lo anteriormente mencionado, la educación física es una acción educativa en la que se integra el desarrollo psicosocial del ser humano para interactuar con equilibrio en la sociedad donde se desarrolla o desenvuelve, por tanto, exige hoy día que los educadores o profesionales en esta área deben manejar diversidad de aspectos sociales y deportivos para su desenvolvimiento laboral, debido a que el docente de educación física debe tener conocimientos sobre: pedagogía, psicología, deportes, sociología, recreación entre otros, que le conlleven al desenvolvimiento eficaz de su labor educativa.

En este orden de ideas, la educación física entre sus variantes de formación contiene, la recreación, considerada una forma de aprovechar el tiempo libre que cada persona tiene, usándolo para recrearse ya sea leyendo un libro, viendo televisión, jugando o practicando una actividad cultural o deportiva entre otras. En tal sentido, Velasco (2000) expresa la recreación es:

Un continuo proceso de aprendizaje, en la cual participamos todas las personas, es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual social entre otros. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana para actividad que lo divierte, entretiene y distrae, se realiza en un tiempo determinado con el fin de satisfacer necesidades de entretenimiento... (p. s/n).

Entendiéndose entonces la recreación como una herramienta que permite sacar a los individuos de su rutina, realizando actividades de su agrado, se pueden usar en cualquier espacio físico y aplicarlos a diferentes edades, brindando un desahogo a sus obligaciones, programando buen uso al tiempo libre o tiempo de ocio, cabe resaltar, la recreación no solo es para niño, jóvenes o adulto, sino una importante actividad para los adultos mayores, los cuales no deben realizar actividades de alta intensidad por esta razón la recreación es fundamental para su bienestar físico.

Es importante señalar que la carta internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte planteada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), (2015) en el preámbulo de la misma hace hincapié a lo siguiente: “la actividad física y el deporte deben asignarse sin discriminación alguna, ya sea ésta sexista o fundada en la edad o la discapacidad, o de cualquier otro tipo, a fin de superar la exclusión experimentada por los grupos vulnerable o marginados” (p.1), lo cual conlleva a comprender, el derecho que tienen todos los adultos mayores a recibir educación física para sus beneficios individuales, entre ellos la salud.

Entendiéndose por adulto mayor, lo referido por la Organización Mundial de la Salud, citado en recuerdos sin límite (s/f) en la cual se señala: “Es considerado adulto mayor toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y 60 para los países subdesarrollado” (p.2), entonces en el caso particular de Venezuela, país subdesarrollado los adultos mayores son personas mayores de 60 años que han cumplido proceso inexorables de la vida y que hoy día se ven limitadas algunas de sus capacidades físicas,

laborales, intelectuales, psicológicas entre otras, los cuales requieren sin duda de protección y cuidado para garantizar en parte su calidad de vida, a través de planes, programas, o atención ofrecida por parte de su familia en incluso del estado venezolano.

En este sentido, es necesario dar a conocer la concepción del adulto mayor sobre la cual la Organización Mundial de la Salud, en el informe mundial sobre envejecimiento y salud señala: “El hecho de que podamos envejecer bien depende de muchos factores...cabe mencionar: lo que comemos, la actividad física que desplegamos...” (p. 4), entendiendo la educación física como una actividad de importancia en relación al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, los cuales requieren de protección, estímulo, comprensión, de sus familiares, amigos y sociedad en pleno.

Considerando que la referida protección al adulto mayor no está siendo desarrollada a plenitud por parte del estado venezolano, debido a que según Laguna (2017) refirió en el Diario del centro El Carabobeño (2017) lo siguiente: “la atención a los adultos mayores en Venezuela va en menos cabo...” (p. 21), infiriendo que el deterioro de los mencionados se debe en gran parte a la situación socio económica del país que limita la aplicación de programas integrales de salud en pro de la población mayor, viéndose los derechos de los mismos cercenados por la falta de protección a la seguridad social que viven los referidos en Venezuela.

Cabe mencionar, a pesar de haberse celebrado la XXI Cumbre Iberoamericana donde se planteó la necesidad de programas de acción que benefician a los mismos, estos aún no son desarrollados o no han llegado de manera total al país y extendido a su geografías, caso particular “Club Adultos Sin Fronteras” conformado por adultos mayores, ubicado geográficamente en el Municipio Zea, del Estado Mérida, cuyos integrantes desarrollan actividades física y recreativas en un espacio denominado “Parque Domingo Adriani”, situación que se pudo determinar a través del

desarrollo del servicio comunitario, exigido por la Universidad de Los Andes, a estudiantes de la carrera de educación, mención educación física, deporte y recreación.

En donde se pudo evidenciar que el Club de Adultos Mayores fue creado en el año 2005, y está constituido por aproximadamente veinte personas, (20) algunos de ellos cumplen roles de: jubilados, amas de casa, comerciantes, entre otras ocupaciones, y dedican parte de su tiempo al desarrollo de educación física y actividades recreativas.

En el desarrollo de las actividades físicas diaria se pudo observar que el referido club no cuenta con atención médica prioritaria donde se lleven un control de las patologías de cada uno, y se oriente la actividad física o recreativa que pueda desarrollar, teniéndose presente además, adultos mayores con avanzada edad, los cuales requiere mayor atención, y realizan prácticas deportivas y recreativas sin orientación que realmente les conlleve al mejoramiento de la calidad de vida y bienestar físico.

Asimismo, carecen de entrenador o especialista en el área de educación física que se encargue junto con el patólogo tratante de orientar toda aquella actividad permitida a cada caso, a fin de brindarles adecuadamente el derecho a la educación física que tienen como miembros de una sociedad para la cual dieron lo mejor de sí, dejándoles a su creatividad y disposición tan importante acción, teniendo muchos que alejarse por no sentirse atendidos e incorporados adecuadamente a recibir la atención ameritada.

Ahora bien, muchos de ellos por su interés y deseo de realizar alguna actividad física se reúnen tres veces por semana, en el periodo de una hora (1) en el Parque Domingo Adriani, del municipio Zea; asisten allí los días lunes, miércoles y viernes a sus prácticas físicas. Es importante resaltar, que no cuentan con programas o guías para el desarrollo de ejercicios y actividades que permitan el bienestar físico, psicológico y social de los integrantes del club. Por otra parte, las autoridades competentes no aportan

ninguna ayuda económica para un mejor desenvolvimiento de las actividades o el pago, vigilancia, cuidado, atención de este importante grupo de personas que requieren igual que toda la población su reconocimiento al derecho de recibir educación física y recreativa como alternativa para el mejoramiento de su calidad de vida.

En tal sentido, son consideradas causas de la situación presentada: poca preocupación desde el diseño y administración de políticas públicas que vayan en beneficio de la recreación de esta población en el Municipio Zea, falta de incorporación de personal capacitado para orientar la actividad física recreativa y garantizar en parte el progreso del club, así mismo, la necesidad de dotación de material adecuado para el desarrollo de las actividades, establecimiento de respeto al espacio y horario destinado a sus actividades, debido a que el espacio físico donde se reúnen es la cancha de la comunidad y en ocasiones se encuentra ocupada por estudiantes, deportistas, actos políticos, recreativos, programas de salud, limitando los encuentros recreativos y tertulias de los ya referido.

Causales que pudieran generar como consecuencias: riesgos a la salud integral de los mismos por las inadecuadas practicas física o recreativas a cada caso, abandono de los mismos al club donde han incurrido por una u otra razón, detrimento mayor a sus facultades y aptitudes físicas por la falta de actividad, crecimiento de sentimientos de abandono e indiferencia por no disfrutar a plenitud del espacio e incluso vulnerabilidad al compartir el espacio con jóvenes o niños que desconocen su presencia y elevan más su condiciones morales y psicológicas, sobre todo abandono y resistencia a su inclusión en el club.

En tal sentido, el presente estudio tiene como finalidad proponer una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores en el Club “Adultos Sin Fronteras” del municipio Zea del estado Mérida, de allí surgen las siguientes interrogantes ¿Qué necesidades recreativas poseen los adultos mayores en el club adultos sin fronteras del

municipio Zea?¿De qué manera se puede determinar la factibilidad técnica social y psicológica de una guía de actividades recreativas para el bienestar físico de los adultos mayores en el club adultos sin fronteras del municipio Zea? ¿Qué elementos deberán conformar una guía de actividades recreativas, para el bienestar físico de los adultos mayores en el Club descrito anteriormente?

Objetivos de la Investigación

General

Proponer una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Específicos

Diagnosticar la necesidad de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Determinar la factibilidad técnica, social y psicológica de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Diseñar una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Justificación e Importancia

La presente investigación constituye el hecho fundamental de suministrar una guía de actividades recreativas dirigida al desarrollo del bienestar físico de los adultos mayores pertenecientes al Club Adultos Sin

Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, la misma puede ser considerada una herramienta práctica, dirigida a profesionales: profesores y entrenadores a fin de diagnosticar, planificar y ejecutar técnicamente el desarrollo de ejercicios y actividades recreativas para el bienestar físico de los adultos mayores. Es importante resaltar, esta investigación permitirá capacitar y todos aquellos interesados en la temática, así como a otros investigadores que deseen ahondar sobre la misma.

Del mismo modo, se justifica porque este hecho conduce a la búsqueda de soluciones a las problemáticas sociales, como es el caso de la atención de los adultos mayores, así mismo, lograr la construcción de un aprendizaje práctico que despierte el interés y la motivación de la comunidad adulta de querer participar con entusiasmo en las actividades organizadas por los profesores o entrenadores que oriente a futuro el club en estudio, todo ello con el fin de contribuir al mejoramiento en parte del estado de salud, de las personas mayores referidas.

En este mismo orden de ideas, permite mejorar el estado físico de los adultos mayores, además sirve de herramienta para minimizar las consecuencias de algunas patologías como por ejemplo osteoporosis, defectos posturales, problemas cardiovasculares, afecciones pulmonares, hipertensión, diabetes, entre otros, sin duda es de beneficio para la salud de quienes incurran a este club.

Por otra parte, favorece la recreación de cada uno de los adultos mayores que conforman el club, debido a que fomenta el bienestar personal y social, dando placer al realizar cada una de las actividades organizadas, fortaleciendo su estado físico, emocional, así mismo, en el ámbito psicológico, estimular las actitudes positivas, la expresión de los sentimientos además: emociones, también para fortalecer valores de solidaridad, confianza, proporcionar satisfacción, señalado que no existe presión externa para realizar las actividades, igualmente, rescatar actividades culturales, por último conduce a nuevos hábitos de utilización de

tiempo libre.

Metodológicamente, contribuye de forma asertiva a propiciar orientación en los responsables de la atención al club, o incluso personas voluntarias que con la guía que se aspira desarrollar fortalezcan su compromiso social y contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores con la aplicación, enriquecimiento de la guía, además, puede servir de consulta o apoyo para otros investigadores interesados en la problemática referida.

Así mismo, desde el punto de vista teórico propiciará conocimientos teóricos sobre los constructos referidos actividad física, actividades recreativas, conceptualizará a plenitud al adulto mayor y enfatizará aspectos importantes sobre el bienestar físico. Por último, será considerada un aporte a la recreación de los adultos sin fronteras que conforman el Club en estudio, proponiéndose el desarrollo de actividades lúdicas recreativas, juegos de mesa, competencias sencillas y acordes a diversas patologías, acondicionamiento neuromuscular, entrenamiento físico y otras actividades que vayan surgiendo en el diseño de la guía.

Alcances y Delimitaciones

Este estudio enfoca su importancia en la realización de una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores del Club de Adultos Sin Frontera del Municipio Zea del estado Mérida, con la finalidad de que sea un modelo a seguir para las instituciones cercanas tanto públicas como privadas, del mismo modo, sirva para incluir al club a otros adultos mayores por ser parte importante de la sociedad de este municipio.

Es importante reconocer, la participación o inclusión de personal capacitado, a orientar, y dirigir las actividades del club, el cual tendrá en sus manos a través de la guía las herramientas necesarias para llevar a cabo

actividades que sean adecuadas para este grupo de adultos mayores minimizando con ella la improvisación y el riesgo de generar otras patologías a la condición de salud de los integrantes del club.

Así mismo, puede servir para la gestión de recursos deportivos destinados a los miembros del club referido, también para la sensibilización a los demás usuarios del espacio del parque en el respeto del horario establecidos para la práctica de la actividad recreativa establecida en la guía y la presentación de la misma a la sociedad organizada y autoridades municipales en aras de contribuir al mejoramiento de la vida de los adultos mayores participantes y otros que deseen participar en el Club Adultos Sin Fronteras.

De igual forma, será desarrollada en el lapso temporal comprendido entre: febrero 2018 a marzo 2019; periodo en el cual se aspira proponer la guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores, en el lugar mencionado anteriormente.

www.bdigital.ula.ve

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO II

MARCO TEORICO

El marco teórico es el conjunto de elementos que conforman la plataforma conceptual del proceso de investigación, permite analizar y explicar los aspectos significativos del tema o problema en el estudio, situándolo dentro de un área específica del conocimiento. En tal sentido Duarte y Parra (2014) expresa:

El marco teórico contiene las teorías de entrada las bases teorías o aspectos conceptuales y la fundamentación o bases legales. Representa todo lo pertinente a la literatura que se tiene sobre el tema a investigar. Debe ser una búsqueda detallada y concreta donde el tema y la temática del objetivo a investigar tengan un soporte teórico, que se pueda debatir, ampliar, conceptuar y concluir. Ninguna investigación puede privarse de un fundamento o marco teórico o de referencia. (p.63).

De conformidad, en este capítulo se profundiza sobre los elementos que constituyen la investigación donde se especifica los conceptos del trabajo a realizar, observándose los diferentes puntos de vista de cada autor y fundamentando el estudio con los antecedentes previamente desglosados de forma más detallada, por último, se construye el basamento legal que ayudan a mantener un orden lógico que apoyará otros procesos en los posteriores términos.

Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes de la investigación corresponden a todos aquellos estudios realizados por otros investigadores y que guardan relación con la temática estudiada, ahora bien, según Duarte y Parra (2014) “Los antecedentes vinculados con el tema estudiado es uno de los aspectos

fundamentales en la construcción del marco teórico porque contribuye a relacionar el problema de la investigación con un marco concreto de estudios previos” (p.7).

En relación a los antecedentes se puede definir el alcance de la investigación, sus implicaciones y establecer una correspondencia con el marco teórico, quien investiga se enfrenta a la necesidad de buscar teorías específicas que se relacionan con su problemática, donde se analizan las variables y aspectos relacionados con la temática de estudio, su registro debe señalar aspectos importantes como el autor, año, título del trabajo, metodología utilizada entre otros, sobre la base de lo mencionado se procedió a la realización de un amplio arqueológico bibliográfico, que permitió la inclusión de los siguientes antecedentes:

En primera instancia se refiere el estudio internacional desarrollado por García (2014), presentó un trabajo de grado que tiene como título, “Calidad de vida de adultos mayores: hombres de la delegación del municipio Toluca estado de México”. El objetivo general del estudio fue: describir las características que influyen en la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años, sexo masculino de la delegación San Buenaventura del Municipio Toluca. Fue un estudio descriptivo, ya que se recolectaron los datos en un sólo momento, el propósito fue describir la variable calidad de vida, en un grupo de personas y proporcionar la descripción de ésta. De acuerdo a las características de la información, trabajó con estadística descriptiva a través de frecuencias y percentiles.

En ese sentido, se aplicó el instrumento InCaViSa, que está integrado por doce áreas: preocupaciones, desempeño físico, aislamiento, percepción corporal, funciones cognitivas, actitud ante el tratamiento, tiempo libre, vida cotidiana, familia, redes sociales, dependencia médica y relación con el médico.

En correspondencia esta investigación deja como aporte la necesidad de comprender el desarrollo del bienestar físico, social definido como calidad

de vida, partiendo en cómo se desenvuelven en su entorno, igualmente, se toma en cuenta el uso del tiempo libre y sus funciones dentro de la sociedad ya sea en el espacio laboral o familiar y las distintas patologías que son comunes y se presentan en esas edades. Dentro de este marco se dirige más la atención hacia el aspecto psicológico. Por tanto, partiendo de ahí, se pudo abordar esos problemas con actividades recreativas para mejorar el bienestar en general y por ende la relación con su entorno social, pero es necesario conocer todos los factores que influyen sobre los adultos mayores y ver las alternativas con las que se pueden trabajar y dar solución a cualquier problemática.

Asimismo, Padial (2015) realizó un trabajo de investigación doctoral de carácter nacional, titulado “Influencia de un Programa de Actividad Física sobre los Procesos Cognitivos de las Personas Mayores de 60 años”, teniendo como objetivo general, comprobar la influencia de un programa de ejercicios funcionales sobre la condición física y procesamiento cognitivo en adultos mayores de 60 años. Para la contrastación de los objetivos se empleó un diseño pre test pos test con grupo de control, con metodología cuantitativa en un estudio longitudinal-experimental. La técnica e instrumentos para recolectar la información fueron; la observación y las listas control, los cuales fueron validados mediante el juicio de expertos quienes lo consideraron favorable para ser aplicado. La confiabilidad fue realizada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, emitiendo valores (0,97) considerándose de alta confiabilidad.

Los resultados del diagnóstico dieron a conocer el elevado sedentarismo de los adultos en estudio, aunado a la falta de actividad física cognitiva en las personas mayores de (60) años, por tanto, los sujetos participantes se dividieron en dos grupos (experimental y control), cada uno de los cuales realizó un entrenamiento diferente de (8) semanas de duración (5 sesiones semanales de entrenamiento) el grupo experimental, incluyeron en su programa ejercicios funcionales, mientras que el control las

sesiones fueron de carácter general lúdico recreativo. El efecto del entrenamiento y la diferencia de los programas de intervención sobre la condición física y el TR (como indicador del procesamiento cognitivo) se constataron mediante los test de comparación de medidas intra e intergrupo de las variables de estudio. El muestreo fue no probabilístico – intencionado por conveniencia.

En este sentido, esta investigación se sustentan los beneficios que se tienen al seguir realizando ejercicios físicos en edades avanzadas, de este modo su desarrollo social, emocional y a nivel de salud puede influir de manera positiva en las necesidades de los adultos mayores, además, la exploración descrita anteriormente contiene un gran aporte al estudio al señalar que: para las personas mayores se debe mantener un trabajo bien planificado con objetivos, propósitos y pautas de trabajo claras de donde se puedan guiar, para que los resultados sean beneficiosos y no ocurran lesiones, debido a que esta población debe trabajar acorde a sus capacidades físicas y no excederse desde lo físico; por tal razón, el uso de juegos recreativos sería una opción más conveniente para estas edades puesto que se trabaja con menores cargas de entrenamiento y se basa en sacar la persona de su rutina.

Se considera entonces que el estudio referido sirve a los investigadores para valorar el desarrollo de actividad física en los adultos mayores, así como también, tener presente los riesgos de lesiones que pueden generarse en los mismos si realmente no se toman en consideración variables tales como: edad, peso, estado de salud, disposición y estado de ánimo para el disfrute de las actividades físicas a ofrecer, todo ello, a fin de que los beneficios sean ampliamente asertivos.

Por otra parte, Alcayaga, Fuentes, Huaiquimil y Jerez (2015) realizaron un estudio descriptivo titulado programa de ejercicios para adultos mayores institucionalizados, el cual consistió en una revisión narrativa. Llevó como objetivo determinar las características que debe poseer los programas de

actividades físicas para adultos mayores en instituciones, con el fin de obtener beneficios en la capacidad cognitiva y funcional, a través de la revisión narrativa. La respectiva investigación es de diseño no experimental, transversal descriptivo, los instrumentos utilizados guías de entrevista y notas de campo, para los cuales se dio la validez y confiabilidad a través de la triangulación. De esta manera, este estudio se basó en relatar o discutir acerca del estado del arte de un tema.

De conformidad, esta investigación presentó como resultado las ventajas del uso de programas de actividades físicas para los adultos mayores y también recomendó observar los diferentes aspectos que conforman las rutinas de entrenamiento y la forma en que se explican las metodologías de cómo hacer los ejercicios.

Es importante mencionar, este estudio es gran aporte debido a que muestra los componentes que contiene un programa de actividad física, y asigna valor al desarrollo de la capacidad morfológica y funcional de la población en estudio, con esta investigación se logra identificar la importancia de la sistematización al momento de construir guías o manuales que ayuden a dar pautas para secuenciar actividades en este caso a personas adultas mayores.

Por otro lado, es importante tomar en consideración lo referido en función de: atender esta población con diferentes actividades ya sean recreativas, lúdicas y deportivas, todo con el fin de mantener incluido al adulto mayor en la sociedad, evitando encerrarlo, abandonarlo, y dejándole al deterioro del tiempo; por tal motivo, la pertinencia de estos trabajos con la temática en estudio se debe a las distintas formas de atención que pueden ser empleadas en los adultos mayores para que en el tiempo libre desarrollen actividades físicas, recreativas y cognitivas que beneficien la salud física y mental.

Bases Teóricas

La teoría es una explicación sistematizada del saber general sobre determinados aspectos de la realidad, situación que conllevó a la revisión documental de diferentes fuentes de las cuales se señalan los siguientes referentes:

Enfoque Humanista

Dentro del enfoque humanista Carl Rogers, citado por (Borgues 2009) personaliza: “cada uno tiene ideas y sentimientos propios” (p. 7). Por tanto, cada ser humano es una unidad que piensa y siente, lo que invita a la actitud de quien facilita cualquier proceso a comprender que su rol le exige tener un alto grado de apertura para propiciar, promover y fortalecer en cada individuo el desarrollo de su aprendizaje. En este orden de ideas, Borges (2009) plantea que: “...la corriente humanista constituye una orientación permanente en el campo de la tecnología, se refiere a la cultura actual y a la formación integral de la persona, se interesa en la capacidad de pensar, investigar y crear” (p. 17), es decir, humanismo es la ciencia que se encarga de estudiar los comportamientos humanos del ser.

Los psicólogos, pedagogos y filósofos que se encuentran inscritos dentro de esta corriente tienen una opinión optimista del hombre, se preocupan por los conocimientos personales y por los objetivos, tiene una enorme fe en el potencial humano. Esta corriente humanista de la pedagogía actual se caracteriza por utilizar procedimientos no directivos, sino más bien de autogestión, tendiente a hacerlos individuales y autónomos. La corriente humanista acota la necesidad que el educador brinde oportunidades a los seres humanos que orienta y enseña para llegar al máximo esfuerzo experimental, así como ofrecer un clima de libertad para la comunicación interpersonal, y a través de éste poder abrir así el campo de su expresión plástica. Por lo anteriormente planteado, esta corriente sirvió de base para

sustentar la investigación, debido a que los adultos mayores por sus condiciones avanzadas requieren aún más de facilitadores, especialista, que entiendan que el humanismo es comprensión y respeto a las posturas del otro.

En cuanto a los estilos pedagógicos que deben catapultar al docente está el humanismo, el cual es para Sánchez (2014) “el respeto de posturas que propicia el líder a todos los miembros de la institución, en aras de apoyar una acción participativa que permita definir metas y alcanzar objetivos, buscar las alternativas posibles y cumplir con los funciones pedagógicas” (p. 78), estas funciones corresponden a la planificación asertiva de todo proceso que vaya en dirección a fortalecer actitudes, aptitudes de quienes comparten intereses en común, en este caso, la intensión de diseño de una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores, en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Teoría de la Motivación

Para hablar de motivación es necesario saber que hay teorías que sustentan este gran termino que forma parte importante en el contexto social y personal del ser humano, generando una serie de impulsos que permiten su desarrollo como persona ante los demás, ayudando, a mejorar la estimulación que requieren. Es por ello, que según, Rodríguez y Bonilla (2007), manifiestan: “Abraham Harold Maslow en su obra: Una teoría sobre la motivación humana, expone la motivación del ser humano como una serie de procesos continuos de búsqueda de auto actualización y autorealización” (p. 78), proceso que no culmina en ninguna etapa de la vida, por eso cambia de lugar en la pirámide, según las necesidades de cada ser humano, por tanto Bonilla (2007 citando a Maslow) señala: “la pirámide de necesidades muestra un modelo que plantea una jerarquía, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación

sucesiva de necesidades más altas” (p. 78), carencias interpretadas de acuerdo a la necesidades de cada ser humano.

Asimismo, defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas o fisiológicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan deseos más elevados, necesidades de desarrollo (parte superior de la pirámide) y que es imposible satisfacer si no están cubiertas las inferiores. Consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit»; al nivel superior lo denominó «autorrealización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser». “La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua”. Este psicólogo dividió las necesidades del ser humano en cinco niveles básicos los cuales son los siguientes:

Necesidades fisiológicas: tanto las básicas, comida, bebida, como las necesidades adquiridas, vestido, vivienda.

Necesidades de seguridad y protección: éstas surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido, incluso desarrollar ciertos límites en cuanto al orden. Seguridad física y de salud, seguridad moral, familiar, de propiedad, de empleo.

Necesidades de afiliación y afecto: relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo. Asociación, participación, aceptación.

Necesidades de estima: aquí el autor hace dos distinciones; la estima alta, relacionada con uno mismo, tal como la confianza y el respeto propio, la libertad, la independencia; y la estima baja, en relación con los demás, el aprecio, la reputación, la fama. La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad.

Autorrealización o auto actualización: Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y «autorrealización».

Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad, ahora bien, según Bonilla (2007), “se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto. Nos pone como ejemplos a Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James” (p.78) ejemplo valioso que deben prevalecer en el contexto de cada ser humano.

Esta teoría ofrece gran aporte a la investigación, debido a lo importantes que son las necesidades de estima y la autorrealización o auto actualización, los cuales permiten aclarar que una persona que se encuentre con su estima bajo no podrá nunca estar o sentirse motivado por nada. Y la autorrealización está referida a la satisfacción plena de las necesidades situación que le conduce al desarrollo efectivo en sus quehaceres ya sea laborar, o personal.



Pirámide de Maslow: Bonilla (2007)

Teoría Autoestima

Es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica. Autoestima

en otras palabras, es un sentimiento valorativo del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente y un adulto mayor puede tener una alta autoestima o en defecto baja.

Una buena autoestima es imprescindible en cualquier psicoterapia, ya que suele constituirse como un síntoma recurrente en distintos problemas conductuales. Por eso, hay psicólogos que definen la autoestima como la función del organismo que permite la autoprotección y el desarrollo personal, debido a las debilidades en la autoestima afectan la salud, las relaciones sociales y la productividad.

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la formación y acompañamiento de niños, jóvenes, adultos, según Stamateas (2012), esta disciplina “considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia” (p.7). Esto quiere decir que, si una persona tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados en las metas planteadas.

La autoestima también suele ser un valor analizado desde la autoayuda, con miles de libros que enseñan cómo protegerla e incentivarla. Sin embargo, hay sectores de la psicología que creen, según Stamateas (Ob. cit) la autoestima “es el capital más valioso que tenemos, que nos fortalece y nos da la capacidad de resolver cada día mejor los obstáculos que se nos presentan” (p 89). Con respecto a lo antes citado, se puede decir que la autoestima es la base fundamental para que una persona se pueda sentir motivada o desmotivada debido que esta, es la parte interna del ser humano que permite la valoración, el respeto, la seguridad y la independencia.

De acuerdo a esto, una persona que no tenga estas cualidades internas está más limitada para el desarrollo de cualquier actividad que aquella que

cuenta con una alta estima, aspecto que debe ser considerado a la hora de proceder al diseño de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Teoría Sociocultural

Los aportes dados por Vygotsky a la Psicología Evolutiva, representan una referencia de gran relevancia en campos de la teoría evolutiva tales como: desarrollo sociocognitivo de la primera infancia, aparición del lenguaje y la comunicación, construcción del lenguaje escrito y otros aspectos. La perspectiva evolutiva de Vygotsky (1979), quien, en el método principal de su trabajo, señala “un comportamiento sólo puede ser entendido si se estudian sus fases, su cambio, es decir; su historia” (p. 78).

Este énfasis le da prioridad al estudio de los procesos, considerando que el argumento principal del análisis genético es que los procesos psicológicos del ser humano solamente pueden ser entendidos mediante la consideración de la forma y el momento de su intervención durante el desarrollo de cada aspecto sociocognitivo, por ello (Vygotsky, 1979). Analizó los efectos de la interrupción y las intervenciones sobre ellos; dando lugar a las variantes del análisis genético: el método genético-comparativo y el método experimental-evolutivo.

En consideración, la concepción del desarrollo sería incompleta sin la distinción y articulación de los cuatro ámbitos en que aplicó su método genético: “filogenético” (p. 5); entendido como desarrollo de la especie humana, cabe resaltar, Vygotsky se interesa por las razones que permiten la aparición de funciones psicológicas exclusivamente humanas, entendiéndose todas las funciones superiores, histórico sociocultural señala: “este ámbito es el que engendra sistemas artificiales complejos y arbitrarios que regulan la conducta social, ontogenético que representa el punto de encuentro de la evolución biológica y sociocultural y micro genético”(p. 89). Infiriéndose

entonces el desarrollo de aspectos específicos del repertorio psicológico de los sujetos, que persigue una manera de estudiar en vivo la construcción de un proceso equilibrado, que respete la edad, sexo, ideología, credo y que realmente apunte al desarrollo socio cognitivo de cada ser humano.

En correspondencia la teoría sociocultural estrecha su relación con el trabajo de investigación desarrollado debido a que ofrece alternativas recreativas a los adultos mayores del club referido es propiciarle posibilidades de cambio para que rompa el sedentarismo y la rutina, además, para conllevarle por caminos de alegría, participación, compañerismo, e incluso compromiso que se circunscribe a las exigencias de la teoría sociocultural cuando refiere a la regulación de la conducta humana.

Actividades Recreativas

Las actividades recreativas propician el desarrollo físico y benefician al organismo mejorando el funcionamiento fisiológico, de igual manera, inciden positivamente sobre la autoestima del sujeto, las actividades recreativas, constituyen una de las más importantes formas de garantizar el desarrollo individual y colectivo, pues la recreación es un modo de expresión humana que mejora notablemente la salud personal y de los grupos humanos; a propósito, también favorece el equilibrio biopsicosocial, las relaciones interpersonales con el ambiente; además, es un tipo de expresión posible de disfrutar a cualquier edad. De allí que Salazar (2007) explica:

La recreación incluye una gama de actividades que se pueden clasificar en: (a) deportes, juegos y actividades físicas, (b) actividades artísticas, (c) recreación social, (d) actividades al aire libre relacionadas con la naturaleza, (e) actividades cognoscitivas, (f) actividades de enriquecimiento y actualización personal, (g) pasatiempos, y (h) turismo. Todas estas actividades proporcionan beneficios físicos, intelectuales, sociales, psicológicos y espirituales a la persona participante y beneficios a la familia, grupos sociales, la economía y ambiente. (p.4)

A tal efecto, las actividades recreativas conforman un campo amplio de beneficios que fortalecen a la sociedad, así como al individuo tanto a nivel de conocimiento y de valores, influye a conservar la naturaleza, a la práctica de actividades físicas deportivas. Igualmente, adquieren formas muy diversas que se presentan en grandes áreas de actuación: deportes, cultura, turismo.

Existe una demanda muy significativa hacia la práctica de deportes y actividades físicas recreativas, a pesar de la gran oferta de los grandes acontecimientos de espectáculos deportivos, se busca la felicidad, el placer, el riesgo, la experiencia, vivencia infinita, llenas de una carga humana emocional, que pueda asegurar el disfrute inmediato efímero, así mismo aparecen actividades sociales que permiten compartir, con fines solidarios.

En iguales condiciones, Infante (1991) señala “La recreación son todas aquellas actividades tendentes a proporcionar al individuo, medio de expresión natural de profundos intereses, su espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas, de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad.” (p. 7). De acuerdo con lo antes expuesto se puede decir que la recreación orienta a las personas a canalizar sus emociones, reducir el stress que le causan las rutinas cotidianas, factor importante para el logro de un equilibrio psíquico, potencian la comunicación y relación, así mismo, permite un alto grado de libertad; las puede programar, organizar e incluso realizar el propio individuo, fundamentalmente son actividades llenas de vida.

De igual manera, las actividades físicas recreativas consolidan el desarrollo biopsicosocial del hombre y su entorno, ellas, son una necesidad natural del ser humano, desde que nace hasta que muere. Vista de esa forma, Avilés (2010) aporta que las actividades físicas recreativas son:

Las que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional al producir, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de autoeducación a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico, físico, social de la personalidad del hombre por lo que puede estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad. (p.12)

En correspondencia, la práctica de las actividades recreativas es una actividad beneficiosa para mejorar la calidad de vida. Además, se infiere que dichas actividades posibilitan en el adulto mayor a crear un nuevo estilo de vida que favorecen al mejoramiento de las condiciones físicas, optimizando su estado de salud y permitiendo una mayor comunicación y socialización entre ellos.

En otras palabras, las actividades recreativas contribuyen al desarrollo integral del individuo, proporcionándole satisfacción de igual manera motivándolo a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecuta en sus tiempos libres, teoría que debe considerarse el sustento para el diseño de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores, en el club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Importancia de la Recreación

La recreación es un concepto que se introduce en este trabajo, considerado elemento importante para dar lugar al diseño de una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores, en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, ahora bien, el uso adecuado, aplicabilidad de la variable debe ser considerado una estrategia esencial para formar a los referidos en valores, hábitos y actitudes. Es entenderla como sinónimo de actividades placenteras. De esta manera, se reconoce a la recreación como una necesidad del hombre de todas las edades y condiciones. En vista de ello, cada ser

humano en su edad y en su propio mundo necesita diariamente de la recreación, para disfrutar una vida plena y satisfactoria.

Así mismo, Fernández (1999) define la recreación como “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastado por el ritmo de vida diaria, permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p. 2). Conforme a ello, la recreación se basa en actividades que ayuden a la formación personal tanto de espíritu y mente para salir de la cotidianidad pudiendo formar a una persona más integral. Desde este punto de vista la recreación debe servir al ser humano para restaurarse del trabajo, estrés y cansancio, de todo lo que ocasiona la rutina, en actividades que le produzcan felicidad. Es preciso acotar que según Pérez (1997) el término recreación se refiere a:

Conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre. Mediante la actividad terapéutica profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (p. 7).

Interpretando lo mencionado anteriormente, es la forma de dar un buen uso al tiempo libre; en diferentes actividades ya sean deportivas, sociales entre otras. También se considera que es aquella actividad humana, libre destinada a perfeccionar al hombre. Por cuanto, le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, y al mismo tiempo sirve a la integración comunitaria y al encuentro de su propio yo; que propenden, en última instancia a su plenitud. Por otra parte, se tiene el concepto de Aguilar (2004) el cual expone:

La recreación ha sido considerada como una actividad que renueva al individuo del trabajo..., la recreación tiende a ser definida como una actividad con un propósito, vista como asistencia positiva en el ocio que pueda renovar el espíritu, recuperar energía y reponerse como individuo. (p. 7-8).

En lo que respecta, la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre, con la necesidad de satisfacer sus ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y sobre todo socialización. Son actividades que forman a un individuo, renueva sus vivencias y fortalece el trabajo en equipo ayudando a sacar a la persona de la rutina diaria. No obstante, Waichman (2015) señala:

La recreación es el tipo de influencia internacional con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias y coordinadas exteriormente establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretenden colaborar en la transformación del tiempo disponible o libre de obligación de los participantes en la praxis de libertad en el tiempo, generando protagonismo y autonomía. (p.14.)

En el aparte anterior, se señala que la recreación son ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, divertirse o para desenvolverse de forma desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares. En igual sentido, estas son actividades voluntarias y no obligatorias donde se trabaja con un grupo de personas para que puedan aprovechar el tiempo libre para beneficio propio, de igual manera puede ser aplicado a una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores, pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Características de las Actividades Recreativas

Múltiples son los autores que han resumido las principales características. A continuación, se muestran las características de las actividades recreativas según Vigo (citado por Pérez 2003) “Es voluntaria, no es compulsada” (p. 78), es deliberada nace de la motivación de cada ser por tanto no se considera obligatoria, (b) “Es de participación gozosa, de felicidad” (p. 73), genera satisfacción en todos aquellos que la practican. (c) “No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja materiales”

(p. 79), por ser espontánea no requiere compensación, (d) es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio” (p.79) sencillamente, porque produce distensión y descanso integral.

De la misma forma, Vigo (citado por Pérez, 2003), consideran (e) “es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza”; es decir la recreación puede generarse en función de las habilidades y destrezas de cada ser humano, (f) además, “es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre” (p.80), sin duda le abre la posibilidad a nuevos espacios, (g) “es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre” (p. 81), se convierte en una actividad agradable para quien la práctica, (h) Lo más importante señalado por el autor “Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales” (p. 81); este proceso requiere de políticas donde se incluyan a los adultos mayores a la práctica de actividades recreativas, (i), por ultimo; “es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre” (p. 82).

Entendiendo el compromiso que representa el diseño de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores, pertenecientes al club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida, la cual debe cumplir con lo señalado por el autor: (j) “Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo” (p .83); características de atención para la elaboración de la guía aspirada.

Clasificación de las Actividades Recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas; Zamora y García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos: “(a)

Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria, (b) El turismo (c) Actividades generales de esparcimiento.” (p. s/n), se infiere que partiendo de las necesidades e intereses de cada persona se puede dar lugar al desarrollo de las actividades recreativas.

En este orden de ideas, Aguilar (2004) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías: “(a) Esparcimiento, (b) visitas culturales y sitios naturales (c) actividades deportivas, asistencia a acontecimientos programados.” (p. s/n), aspecto interesante que sirven a los investigadores para la inclusión de las mismas en la guía a elaborar.

De la misma forma, Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen al individuo, las clasifica en cuatro grupos: “(a) Actividades artísticas y de creación, (b) Actividades educativo físico deportivas, (c) Actividades de alto nivel de consumo. (p.s/n), infiriéndose entonces que las mismas deben partir de cada interés, disposición, motivación e incluso considerar las posibilidades de cada uno de los adultos mayores, pertenecientes al club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Beneficios de las Actividades Recreativa

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos: Lezama (2000) los agrupa en:” (a) fisiológicos, (b) psicológicos, (c) sociales y económicos. (p. s/n), considerados aquellos benefician lo físico, corporal, psicológico, la inclusión e interacción con el entorno y los que generan bienestar económico. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos” (p. s/n), en relación a los individuales son considerados aquellos que benefician en lo personal, en lo comunitario ayudan al colectivo, ambientales favorecen el medio y económicos la remuneración.

En este sentido Mateo (2014) encuentra pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, como se muestra a continuación:

En la salud: (a) mejora la calidad de vida, (b) contribuye a: conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo, en lo físico (c) contribuye al desarrollo de capacidades físicas, (d) Aumenta de la capacidad de trabajo. En lo psicológico (e) Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad, (f) Disminuye los niveles de estrés y agresividad. En lo social (g) Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos, (h) Fortalece la integración comunitaria. (p. s/n).

Se puede interpretar lo referido como beneficios personales y cooperativos propiciados por las actividades recreativas, compendio de beneficios que conllevan al mejoramiento de la calidad de vida en todos aquellos que la práctica, así mismo, que pueden ser retribuidos a los adultos mayores, pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Bienestar Físico

El bienestar físico es considerado la satisfacción plena que siente una persona en determinado momento o circunstancia, al respecto: Allardt 1976 (citado en Ossa, Gonzales, Rebelo, Pamplona, 2004) sobre bienestar físico explican: “Depende de la situación de tres categorías de necesidades humanas: el tener, el relacionarse (amor y amistad) y el ser (auto relación)”. (p. 40). En estas condiciones, la primera hace referencia a la posesión de cosas materiales. La segunda, se da únicamente por el afecto, en las relaciones de apoyo de la familia y de los amigos. Finalmente, la tercera se da por la necesidad de autorrealización que puede cumplirse por las acciones del individuo, a través de la adquisición y el ejercicio de rasgos valiosos y de habilidades.

Por esta razón, el bienestar de cada persona parte de las necesidades básicas; para la formación de la calidad de vida. En esta perspectiva, Giusti (1991) define la calidad de vida como un “estado de bienestar físico, social, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas”. (p. 24). Este concepto no solo se basa en el bienestar físico sino también en lo emocional y espiritual donde se satisface las necesidades de cada individuo a nivel personal y ocupacional.

En este orden de ideas, más allá de la satisfacción de condiciones básicas indispensables para vivir la “calidad de vida” se exigiría la práctica del vivir bien como tal, lo cual incluye condiciones como las relaciones socio-emocionales y psicológicas (bienestar mental, físico, anímico, y relacional) es decir, que una calidad de vida realizada verdaderamente no está garantizada con la simple existencia de indicadores de “calidad de vida supuesta” (como por ejemplo, tener buen empleo, buenos ingresos, una vivienda adecuada o un alto nivel educativo)

En suma, cuando se habla de calidad de vida, básicamente consiste en la satisfacción que incluye apreciaciones mentales sobre estados socio-emocionales y psicológicos y no reposa únicamente en la mera satisfacción de necesidades básicas. A través del concepto de Aranibar (2001) es necesario ilustrar lo siguiente:

No es de extrañar entonces que la calidad de vida haya sido definida por muchos autores como un concepto abstracto, amorfo, sin límites claros, difícil de definir y de operacionalizar. En el campo social ha sido definido como equivalente al bienestar, en el biomédico al estado de salud y de la psicología a la satisfacción y al bienestar social. (p. 28).

En contraposición, el bienestar físico es un concepto que tiene varios puntos de vista, como sentirse bien tanto emocionalmente como económico social espiritual y físico. Es decir, que se pueda tener tranquilidad en todos los aspectos nombrados.

Tomando en cuenta la definición del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA 2009) “Se trata de un concepto amplio que está influido por la salud física del sujeto, el estado psicológico, su nivel de independencia, relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno” (p19), sencillamente sentirse bien a plenitud. También se puede hablar de este tema como nivel de tranquilidad de cada persona ya sea física social entre otras, que puedan influir en su calidad de vida. Igualmente, se puede decir que surge como la referencia a todos los aspectos de la vida que influyen en la percepción de sí mismo en relación con el entorno.

Aprovechamiento del Tiempo Libre

El tiempo libre se crea cuando las personas ya han cumplido con todas sus obligaciones, por lo tanto, se dedican a descansar o a realizar ciertas actividades de su agrado, en consonancia con lo anteriormente mencionado Waichman (2015) expresa “se entiende tiempo libre desde el sentido común como un espacio temporal disponible para ser consumido en acciones pasatistas de olvido y negación de la realidad pero que puede, sin embargo, ser transformado en tiempo específicamente humano” (p. 72). En inferencia es el tiempo establecido para ser consumido por las personas en actividades que le ayuden a utilizarlo o aprovecharlo. (p. 2).

De igual manera, Cacigal, (1971) considera que el ocio “es una forma de utilizar el tiempo libre” (p. 8); entendiéndose la subjetivación del tiempo libre lo cual implica el desarrollo de una actividad relacionada y programada libremente sin un fin concreto. Su desarrollo debe resultar satisfactorio y placentero, de una situación de ocio cuando el individuo durante el tiempo libre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface sus necesidades personales. Tales como descansar, divertirse o desarrollarse, sencillamente es una libre elección.

El autor enmarca aquel tiempo que se puede considerar como libre, después de cumplir con un número de obligaciones de trabajo, pero no se

refiere al tipo de actividades que se realizan en este tiempo, además, del beneficio que aporta para el hombre. Lo realmente importante es que se logre un objetivo, que no perjudique el bienestar de la persona y mucho menos el de su entorno social. Por otra parte, Gerleno (1997) expresa:

El tiempo libre puede ser un espacio de creatividad que permita una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute a nuestra sociedad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo” (p. 46).

Este autor expresa la importancia de este tiempo para la reposición de las energías perdidas durante las actividades laborales, permitiendo así mayor socialización o simplemente un disfrute del contacto con la naturaleza, y la opcionalidad de las actividades que se pueden realizar en el mismo. Además, resalta la importancia que tiene el tiempo libre para disfrutar del medio, así como también de la compañía, alegría, de otros que pueden compartir espacios interesantes. Ahora bien, Valdez, (1996), explica:

Fenómeno social que surge de manera más clara en las sociedades industrializada y su impacto es mayor en los últimos dos siglos...es un tiempo socio cultural, un tiempo de prácticas sociales, individuales o colectivas que resulta de la interacción social y que conforma en el propio tejido social influenciado por la institucionalización de la cultura misma...tiene más sentido cuantitativo puesto que en él se modifica el estilo de vida y las estructuras sociales en las que inserta, así como los valores y principios que se incorpora a la existencia”. (p.125).

Interpretándose lo referido entonces, como aquel tiempo que surge de manera programada ya sea para alcanzar satisfacción personal o también para incursionar en alguna organización de interés particular, destinado exclusivamente para elevar la satisfacción personal que le propicia tal espacio de tiempo libre. Asimismo, es considerado un fenómeno social por permitirle al ser humano la programación de sus actividades sociales,

culturales, familiares e incluso recreativas, considerándose que las mismas modifican su estilo de vida.

Desarrollo Humano

Son muchas las personas en el mundo actual que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse la nueva cultura de la longevidad. En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida. En tal sentido Osorio, (2006) explica:

Es un proceso, pero no un proceso lineal en el interior del ciclo vital. Como construcción social presenta muchos recesos y también algunos saltos cualitativos de cambio cultural... a nivel individual, este proceso es dinámico y discontinuo, para ser entendido no solo debe observar y conocer desde un estado de vejez, desde una situación estática de solo estar vieja o viejo, sino como también una construcción social y biográfica. (p.5)

En inferencia, esta condición del ser humano es natural, avanza en cada ser humano de acuerdo a los cambios y procesos que realice a su cuerpo, mente, por tanto, el desarrollo humano hay que verlo como el proceso o los cambios que sufre cada persona tanto físicos, psicológicos, sociales, culturales y que se deben ir adaptando a cada etapa de la vida; se puede agregar: que tales cambios son productos de dinámica de desarrollo y no circunscriben la edad, solo se derivan de estado o estado socioemocional del ser humano. León (2001) expresa:

Proceso de cambio que se dan a lo largo del ciclo vital, con base en la interacción de factores orgánicos, ambientales instruccionales, y personales, que se manifiestan mediante conductas a organizar en ocho dimensiones... en jóvenes y adultos, los hábitos de desempeño social, salud, familia, pareja, espiritual, profesional, laboral, económico y amigos. (p.7)

Entonces, el desarrollo humano se basa en las etapas de la vida que pasa cada ser humano en todo el mundo y son fundamentales para su desarrollo integral de cada persona. Por otra parte, Neugarten 1999 (citado en Osorio, 2006) analiza el envejecimiento desde una lectura biográfica y de experiencia anterior argumentando lo siguiente:

Nos permite comprender los cambios y circunscribirnos no a los hechos aislados sino a un todo de experiencia vital: tanto el estudio de las vidas individuales como de los cambios sociales deben verse como una interrelación constante del tiempo vital, el tiempo definido socialmente y el tiempo histórico. (p. 78)

En correspondencia, la vejez es una etapa más de la vida, al igual que lo es la niñez o la juventud, por tanto, el envejecimiento es un proceso en constante evolución que permite a cada ser humano el cumplimiento total de cada etapa inexorable de vida circunstanciados por el tiempo, al respecto explica Portillo (2002):

Muchas veces se asocia el proceso de envejecer como una fase de la vida en la que progresivamente, el individuo pasa de la plenitud física, social y mental a la más absoluta decrepitud este concepto y esta imagen negativa de los adultos mayores han ido desapareciendo, sobre todo porque estas personas han asumido el papel de entes pasivos a los que nos les queda otra alternativa que esperar el día de la defunción. (p. 78).

Cada persona envejece en función de cómo haya vivido y que, por tanto, el envejecimiento es un proceso diferencial. Es decir, que si a lo largo de la vida la persona ha sido activa, creativa, sociable, autónoma y equilibrada, al llegar a la vejez lo seguirá siendo a pesar de las modificaciones lógicas que impone el hecho de ir avanzando en edad. Sin embargo, el envejecimiento es un proceso de deterioración fisiológica, progresivo, irreversible, bien definido e independiente de episodios patológicos que marcan la vida de un individuo, este proceso como tal, nos acerca cada día más a la muerte.

Adulto Mayor

El adulto mayor es aquella persona que ha cumplido 60 años y más, según, Serrano (2013): indica “el término adulto mayor se refiere a “toda persona que ha cumplido los 60 años sin diferencias de hombres y mujeres”. los adultos mayores se definen como las personas que ya han llegado a los 60 años de edad. García de Díaz (2009) señala:

Personas mayores y ancianos son vocablos que se refieren a lo mismo, aunque el término a evolucionado para dignificar a los ancianos superando referencias estigmatizadas y excluyentes, por lo que se considera adulto mayor a toda persona de 65 años o más, de cualquier sexo, raza, color, posición económica y social.” (p. 25).

El término persona mayor es usado para diferenciar o clasificar otra etapa de vida, es decir, personas viejas y adultas, dicha palabra no excluye a ninguna persona no importa a su estatus social, nacionalidad, color entre otros. Culturalmente al Adulto Mayor se lo ha visto como una persona que no puede hacer nada, precedido de prejuicios, límites, normas e inclusive auto encierro, generando en él una especie de celda que en ocasiones no le permite moverse con autonomía.

De esta manera palabras como: deja tú no puedes; no vayas solo; mira si te caes o te pierdes; hijo ve con el abuelo de la mano no puede caminar solo, impiden que el Adulto Mayor avance en la conquista de la autorrealización, quizá por exceso de cuidado o por abandono total, en consideración a lo mencionado, García de Díaz, (ob. cit) manifiesta:

Las personas adultas mayores al igual que otras de diferente edad, pueden desarrollar un grado de actividad social determinada básicamente por tres factores: las condiciones de salud, la situación económica y el apoyo social que reciba. Por lo tanto, no es la edad la que conduce la desvinculación social o exclusión; cuando esto ocurre se debe a circunstancias asociadas, con la mala salud, la pérdida de amistades, la reducción de ingreso y la falta de cobertura de servicios básicos. (p.12)

Ahora bien, pesar de que estos ámbitos trascienden aquellos que se refieren exclusivamente a cuestiones socio - económicas, como la pobreza o las fuentes de ingreso, éstas últimas se encuentran estrechamente vinculadas con la vulnerabilidad. En este sentido la carencia de fuentes de ingreso o trabajo, y la presencia de condiciones de pobreza significan obstáculos para la generación u obtención de recursos para lograr calidad de vida y bienestar, para Ballesteros (1999) explica:

Es importante considerar que este crecimiento paulatino de la población mayor de 60 años trae consigo una serie de cambios en el sistema de vida de la sociedad. A demás hay que tomar en cuenta, como un factor importante que este proceso de envejecimiento se ve afectado por problemas de salud, dolor, angustia, soledad, pérdida de valor, sociedad real, por lo que se hace indispensable crear alternativas para esta población: actividades en las que ocupen el tiempo libre participando en acciones que le beneficie física, social, mental y espiritual. (p. 89).

Por consiguiente, los adultos mayores merecen considerablemente atención, comprensión comunicación, ya que se relacionan directamente con el estado cognitivo, elemento esencial para el desempeño autónomo, por ello deben ser valorados como parte valiosa de la sociedad, y considerar sus experiencias como parte inexorable de una vida. Que hoy requiere de atención, situación por la cual se requiere proponer una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, a fin propiciar atención a su estado mayor.

Bases Legales

El presente estudio tiene su sustento legal comprendido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Específicamente el artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) estipula:

Las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos... Con esto el Estado garantiza los recursos necesarios para implementar la actividad física y recreacional desde los niveles básicos o comunitarios hasta los atletas de alta competencia como máximos representantes de nuestro país... (p. 45)

En inferencia el deporte y la recreación es un derecho consagrado en la ley que contribuye para que todos y todas alcancen el mejoramiento y la calidad de vida esperado con el desarrollo de procesos donde se involucren los ciudadanos en pro de fortalecer la salud y el esparcimiento, no quedando exento de ellos el adulto mayor.

En correspondencia, el deporte, y la recreación es un derecho consagrado en la ley que contribuye para que todos, (as) alcancen el mejoramiento en la calidad de vida esperado con el desarrollo de procesos donde se involucren los ciudadanos en pro de fortalecer la salud a través del esparcimiento.

Del mismo modo, la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (LODAFEF), estipula en el artículo 34:

Las organizaciones sociales promotoras del deporte se clasifican de acuerdo a su finalidad en asociativas y del poder popular. Del poder popular: son las instancias organizativas de cada comunidad y de las comunas encargadas de orientar, organizar y promover entre sus habitantes la práctica de la actividad física y el deporte.... (p.11)

Corresponden a esta clasificación en todo municipio debe existir el comité de recreación y deportes de los consejos comunales, los consejos de actividad física y deporte de las comunas, así como otras organizaciones similares promotoras de la actividad física y deporte, destinada en este estudio al desarrollo de actividades que redunden en pro de la salud de los ciudadanos, dejando espacio para los adultos mayores que con mayor consideración requieren de este importante beneficio para su salud.

En otro orden de ideas la Ley Orgánica de Salud, forma parte del soporte legal imprescindible para esta investigación, tal como se puede observar en lo expuesto en el artículo 28 de la atención médica, capítulo III:

La atención integral de la salud de personas, familias y comunidades, comprende actividades de prevención, promoción, restitución y rehabilitación que serán prestadas en establecimientos que cuenten con los servicios de atención correspondientes. A tal efecto y de acuerdo con el grado de complejidad de las enfermedades y de los medios de diagnóstico y tratamiento, estos servicios se clasifican en tres niveles de atención. El primer nivel de atención médica estará a cargo del personal de ciencias de la salud, y se prestará con una dotación básica. Dicho nivel cumplirá acciones de promoción, protección, prevención, diagnóstico y tratamiento en forma ambulatoria, sin distinción de edad, sexo o motivo de consulta. El segundo nivel de atención médica cumple acciones de promoción, protección, prevención, diagnóstico y tratamiento en forma ambulatoria de afecciones, discriminadas por edad, sexo y motivos de consulta, que requieren médicos especialistas y equipos operados por personal técnico en diferentes disciplinas. El tercer nivel de atención cumple actividades de diagnósticos y tratamientos en pacientes que requieren atención especializada con o sin hospitalización en aquellos casos referidos por los servicios de atención del primero y segundo nivel. (p. 78).

Entendiéndose en el artículo referido la necesidad de atención que requiere cualquier ser humano sin distinción de sexo, raza, o edad, para todos y todas aquellas personas que requieren de la atención de médicos o especialistas, tal es el caso de los adultos mayores pertenecientes al club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida los cuales meritan de todo tipo de atención, si se hace referencia al artículo de ley la primera de ella sería atención médica.

Asimismo, es necesario para ellos, el desarrollo de actividades recreativas que contribuyan al esparcimiento, recreación, que rompa el sedentarismo y que le coadyuve al bienestar físico con la atención aportada desde especialistas profesionalmente capacitados para tales fines.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Es el camino práctico, la estrategia de pensamiento que asume el investigador en el estudio. Diferentes autores han conceptualizado el método como la manera, el camino que se sigue para lograr un fin. En la investigación el método implica la elaboración de un plan y la selección de las técnicas más idóneas para su desarrollo. Así mismo, el método permite a quien investiga encausar el esfuerzo físico, mental o ambos hacia la solución del problema, haciendo a un lado las fantasías porque establece los medios adecuados para lograr los objetivos de la investigación.

Paradigma Cuantitativo

Es un procedimiento fiable y se produce en la validación de datos recogidos por la vía sensorios- perceptivos en aquellas situaciones que típicamente ocurre en los eventos estudiados, según Palella y Martins (2012) comentan:

La investigación cuantitativa requiere el uso de instrumentos de medición y comparación, que proporcionan datos cuyo estudio necesita la aplicación de modelos matemáticos y estadísticos. Por ello, se afirma que se fundamenta en el cientificismo y el racionalismo. El conocimiento está basado en los hechos. La objetividad es la manera de alcanzar un conocimiento utilizando la medición exhaustiva y la teoría. (p.46)

Se infiere, el paradigma cuantitativo, se caracteriza por privilegiar el dato como esencia sustancial de su argumentación. Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

Asimismo, el paradigma referido permite al investigador el desarrollo de experiencias para atender una problemática determinada a fin de presentar conclusiones explícitas y de ser posibles alternativas de solución, debido a que se está encaminando a proporcionar soluciones o responder a problemas planteados en determinada realidad.

Por otra parte, Sampieri, Fernández y Baptista (2014) en relación con paradigma cuantitativo manifiestan:

El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos...Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación...De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables...se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones. (p. 37)

En inferencia, el paradigma cualitativo ofreció a los investigadores la posibilidad de organizar secuencialmente la investigación, ya que la conceptualización presentada determina un proceso riguroso, formal, para desarrollar la investigación, por tanto, en ella, se establecieron rigurosamente los objetivos, variables a fin de generar las mediciones establecidas y aplicar para su recolección los métodos más adecuados.

Diseño de Investigación

Para establecer el diseño, es necesario conceptualizar lo expresado por Roldán (2003), quien establece que “debe especificar los pasos que se pueden tomar con relación con otros acontecimientos del fenómeno, para ello, se recaban los datos y debe precisar el ambiente en que se realiza el estudio” (p. 129), para esto es necesario precisar dónde habrán de llevarse a cabo las intervenciones y la recolección de datos.

Es pertinente hacer énfasis en que este estudio se caracteriza por estar sustentado en un diseño no experimental, donde se observan las realidades

existentes en cuanto a que no se manipulan variables, o bien se mide la causa-efecto de las mismas. Con relación a este diseño, autores como Díaz (2007) sostiene; “en los diseños no experimentales, el investigador realiza la observación de los fenómenos en la forma natural, sin intervención alguna en su desarrollo” (p. 8). Por lo tanto, en este diseño no se construye una situación específica si no que se observan las que existen. En correspondencia el investigador observa la realidad, no interviene en ella para modificarla, sino para plantear alternativas de solución.

Tipo de Investigación

Es importante destacar, que la presente investigación es de campo, debido a que consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos sin manipular o controlar variables. Por lo tanto, estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural según Chávez (2012) define como:

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables algunas, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (p. 44).

A través de este tipo de investigación se establecerán las relaciones entre la causa y el efecto y se predice la ocurrencia del caso o fenómeno, en el proyecto factible, contribuye a que se proponga una solución del problema de carácter práctico, que pueden conceder beneficios en diferentes áreas o esferas del acontecer diario.

Nivel de Investigación

En este orden de ideas, la investigación posee un nivel descriptivo, el cual permite interpretar realidades de hecho. Incluye registro, análisis e

interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos. El nivel descriptivo hace énfasis sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente. En relación al estudio descriptivo, señala Hurtado (2012), este tipo investigación consiste en: “exponer el hecho, situación o caso estudiado en forma detallada denotando sus características, de tal forma que en los resultados se obtengan dos niveles de análisis, con respecto al fenómeno y al propósito del investigador” (p. 224). En inferencia, los niveles de investigación descriptivos surgen de la realidad observada por el investigador, claro está, buscando hacerlo de la manera más objetiva posible.

Modalidad de Investigación

Se contextualiza el trabajo de investigación, desde las características de un proyecto factible, al tener como finalidad proponer una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida. Al respecto, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2014) señala:

El proyecto factible consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnología, métodos o procesos. El proyecto debe tener apoyo en una investigación de tipo documental de campo o un diseño que incluya ambas modalidades (p. 16).

En este mismo orden de ideas, dicha propuesta brindará a los investigadores presentar una alternativa de solución al problema formulado, debido a que los adultos mayores pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, contemplando para el logro que este objetivo que se recorran las fases necesarias que inician con el diagnóstico, factibilidad y diseño de la propuesta; con la intención de que

esta población sea atendida con actividades recreativas que contenga un claro orden, sin perder de vista las condiciones reales de los adultos mayores.

Población y Muestra de la Investigación

La población está representada por el total de individuos que conforman la investigación y la muestra es la parte representativa de la población determinada por el investigador, para Chávez (2012) “La población de un estudio es el universo de la investigación sobre el cual se pretende generalizar los resultados. Está constituida por características o estratos que le permite distinguir los sujetos, unos de otros” (p. 162). En consecuencia, la población objeto de estudio estará conformada por (20) veinte adultos mayores que conforman el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

La muestra está definida por Chávez (2012), como “una porción representativa de la población, que permite generalizar sobre ésta los resultados de una investigación” (p.164). No obstante, cabe señalar, que cuando se trata de poblaciones accesibles; es decir, sobre las cuales se tiene acceso y objetivo, de acuerdo a la autora antes citada, se realiza un censo poblacional.

Es de aseverarse que no se realizará muestreo alguno puesto que la población es igual a la muestra. Por su parte, Sabino (2012) expresa que “una muestra censal recaba información de todas las personas involucradas en el problema en estudio” (p. 45). Por tanto, la facilidad de obtener la muestra en los adultos mayores referidos, permitirá la recolección de datos para la elaboración de la propuesta.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas e instrumentos de investigación corresponden a las metodología y medios utilizados por los investigadores para proceder a la recolección de información. Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), las técnicas están referidas a: “la manera como se van a obtener los datos y los instrumentos, son los medios materiales, a través de los cuales se hacen posible la obtención de archivos de la información requerida para la investigación” (p. 189). Tanto las técnicas como los instrumentos de recolección que permita el acceso a la información de una manera adecuada para conducir la investigación hacia la solución del problema planteado.

Asimismo, Chávez (2012), indica: “las técnicas de recolección de datos son los diferentes medios utilizados por el investigador para medir el comportamiento de las variables” (p. 8). Considerándose como técnicas base la observación, la cual para Hernández, Fernández y Baptista (2010), “consiste en el registro sistemático, válido y confiable del comportamiento o conducta manifiesta, técnica que permite una interacción entre el investigador e investigado” (p. 87). Se infiere, la observación permite al investigador obtener la mayor información de su investigación.

Asimismo, será utilizada como técnica la encuesta, según Hernández (2012), la encuesta se define: “como interrogar en forma escrita a un grupo significativo de personas acerca del problema de estudio, para luego mediante el análisis cuantitativo sacar conclusiones que corresponda con los datos obtenidos” (p. 89). En correspondencia la encuesta es aquella que permite la recolección de información a través de la formulación de preguntas y respuestas que luego se procesan en función de la información solicitada.

Por tanto, para la realización de la encuesta, se utilizará el cuestionario como instrumento que permitirá proyectar datos relevantes y significativos, susceptibles de ser sometidos a cuantificación y tratamiento estadístico, está constituido por (20) veinte ítems, acompañado de por tres (3) alternativas de

respuesta (siempre, casi siempre, y nunca), (ver Anexo A), referidos a variables, dimensiones permiten operacionalizar la variable estudiada.

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

La validez y confiabilidad de los instrumentos son las que le dan la seguridad numérica de estar en condiciones de aplicabilidad. Según, expertos Hernández, Fernández y Baptista (2010), “resulta importante recordar que el instrumento debe tener un grado aceptable de validez y confiabilidad” (p. 98). Lo primero se refiere a que el instrumento debe en efecto estar midiendo lo que se dice medir y no otra cosa. La confiabilidad implica que el instrumento repite los mismos resultados cuando se repite su aplicación en las circunstancias, es decir, a las mismas personas.

Validez del Instrumento: para los mismos autores, la validez se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. Una vez desarrollado el instrumento, será sometido a un proceso de validación de contenido basándose en la necesidad de discernimiento y juicios independientes entre expertos, pertinente al tema a tratar, por tal razón, se solicitó la validación de tres (3) expertos, con el grado de Especialista o Magister en actividades deportivas y con experiencia amplia en metodología quien consideraron el mismo excelente.

Los expertos en cuestión fueron consultados mediante la aplicación de un formato denominado matriz de validación juicio de experto, seleccionándose para ello (03) personas con experiencia previa a la temática y con conocimientos sufrientes en metodología, (ver Anexo B) para obtener las opiniones profesionales, tomando en cuenta: coherencia, pertinencia, y claridad de los ítems. Una vez realizada esta labor por parte de los expertos, se procederá a realizar el Acta de Validación que deberán firmar los profesionales que intervinieron en el proceso.

Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad, según la confiabilidad de un instrumento, según Chávez (2012), la define como: “el grado de congruencia con que se realiza la medición de una variable” (p. 87). Se realiza para ello una prueba de consistencia interna, además, este tipo de confiabilidad permite determinar el grado en que los ítems de una prueba están correlacionados entre sí. Para ello se utilizó el “coeficiente de proporción de rango”. Este coeficiente requiere de una sola administración y produce valores que oscilan entre 0 y 1, en primer orden se seleccionaron (20) adultos mayores de una población con características similares, cuyo valor CPRc, fue de 0.900 y luego se procedió al cálculo del coeficiente del alpha de Crombach (ver anexo B) usando la siguiente formula:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} = \left[\frac{1-S^2}{Sr^2} \right] = 0.815$$

www.bdigital.ula.ve **Análisis de Datos**

Una vez realizada la recolección de los datos, se implementarán las técnicas cuantitativas basadas en procedimientos descriptivos, igualmente, se efectuará un procedimiento estadístico para realizar la distribución de frecuencia y porcentajes, indicando el alcance de cada dimensión, asimismo se utilizarán cuadros y gráficos para la presentación de los resultados que se tabularan y agruparan según las repuestas emitidas, se utilizará el grafico de barras con análisis descriptivo. Al respecto, Pérez (2012), señala: “la expresión más usada de los procedimientos de análisis nos lleva hacia representaciones gráficas, matrices y expresiones numéricas a través de porcentajes (p. 87), proceso que permitirá la conformación del capítulo V.

Cuadro 1: Operacionalización de Variables

Objetivo General: Diseñar una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Objetivos específicos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Diagnosticar la necesidad de una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.	Variable Independiente	Recreación	Importancia de la Recreación	1
	Actividades Recreativas	Características de la Recreación	Voluntaria	2
			Participativa	3
			Satisfactoria	4
Determinar la factibilidad técnica, social y psicológica de una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.	Variable dependiente	Clasificación	Esparcimiento	5
			Visitas	6
			culturales	7
			Deportivas	8
	Bienestar Físico	Beneficios	Eventos programados	9
			Artísticas	10
			Fisiológicos	11
			Psicológicos	12
Proponer una guía de actividades recreativas dirigida a propiciar el bienestar físico de los adultos mayores, en el club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.	Variable interviniente Adulto mayor	Necesidades Individuales y colectivas	Tener	13
			Relacionarse	14
			Autorrealización	15
			Aprovechamiento tiempo libre	16
			Cambios	
		Concepción del adulto mayor	Patologías comunes.	17-18-19-20

Nota. Tomado del arqueo producto de la revisión de literatura especializada (2019).

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Análisis de Resultados del Diagnóstico

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos de la investigación bajo la modalidad de proyecto factible, el análisis de los resultados debe ser la base sobre la cual se genera el modelo operativo que se espera proponer para corregir la realidad existente a través de la aplicación del instrumento elaborado y dirigido a los adultos mayores en el club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida. Para Balestrini (2006):

Al terminar la fase de recolección de la información, los datos han de ser sometidos a un proceso de elaboración técnica, que permite recortarlos y resumirlos; antes de introducir el análisis diferenciado a partir de procedimientos estadísticos; la interpretación y el logro de conclusiones a través de los resultados obtenidos, (p. 169).

En otras palabras, este proceso tiene como propósito fundamental el de simplificar los datos de una manera que permita trabajar en ellos y así poder analizarlos e interpretarlos, teniendo presente las bases teóricas que le dan sentido y pertinencia de una más amplia a la información aportada. Por tanto, el análisis e interpretación de los datos no es una acción imprevista, por el contrario, anteriormente se realizan pruebas pilotos y análisis de expertos de los instrumentos para verificar que cumplan con los requisitos necesarios; de igual forma, las interrogantes planteadas surgen y se sustentan en un marco teórico que le aporta consistencia y bases al estudio.

Del mismo modo, el análisis cuantitativo, utilizó las técnicas descriptivas de porcentajes y frecuencias. Así mismo, estos resultados se presentan en gráficos; con estas técnicas, lo que se aspira es dar una visión general de los resultados, y los cálculos estadísticos permitieron a los investigadores desarrollar un discurso que explica las características de la situación y determina las debilidades que presenta la realidad objeto de estudio. A continuación, se presentan los cuadros con sus análisis respectivos como resultado de las interpretaciones respaldadas por las observaciones realizadas y el cuestionario aplicado en cuestión.

Cuestionario Dirigido a los Adultos Mayores

Variable 1: Actividades Recreativas

Dimensiones: Recreación

Indicador: Importancia de la Recreación Voluntaria

Cuadro 2: Resultados del Ítems 1, 2

Ítem	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
1. ¿Participa de manera voluntaria en actividades recreativas?	4	20	6	30	10	50
2. ¿Considera importante el desarrollo de la recreación voluntaria dentro del Club de adultos sin fronteras?	13	65	3	15	4	20

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

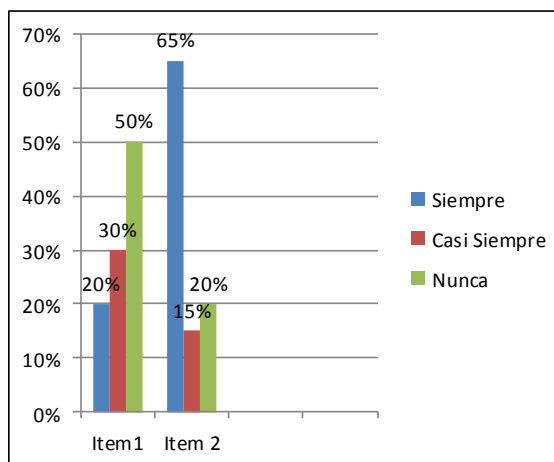


Gráfico 1: resultados Ítems 1,2

Análisis

Al proceder analizar los resultados encontrados en el ítem 1, se evidenció que 50% de los adultos mayores se inclinaron por la tendencia de respuesta nunca, el 30% casi siempre y 20% siempre, en cuanto al ítem 2, los resultados corresponden a 65% para siempre, 15% casi siempre, y 20% nunca, quedando claro que los adultos mayores consultados no participan de manera voluntaria al desarrollo de actividades recreativas desarrolladas en el Club de adultos sin fronteras.

Sin embargo, la actividades referidas son consideradas importante por parte de los consultados, en términos generales, las actividades recreativas, deportivas desarrolladas de manera voluntaria según Guillen (2011) “se enmarca en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre, ofrecidas por la sociedad “ (p. 7), consideradas las oportunidades para recrearse en tiempo libre una actividad ofrecida sin fines de lucro a todos los adultos mayores del municipio Zea, desde el Club adultos sin fronteras, la cual está dirigida a propiciar en los referido el mejoramiento de sus condiciones de vida a través de la recreación planteada.

Variable 1: Actividades Recreativas

Dimensiones: Características de la Recreación

Indicador: Participativa-satisfactoria

Cuadro 3: Resultados del Ítems 3, 4,5.

Ítem	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
3. ¿Participa en actividades recreativas con la existencia de algún instructor?	2	10	2	10	16	80
4. ¿Considera que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo de manera satisfactoria?	12	60	7	35	1	05

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

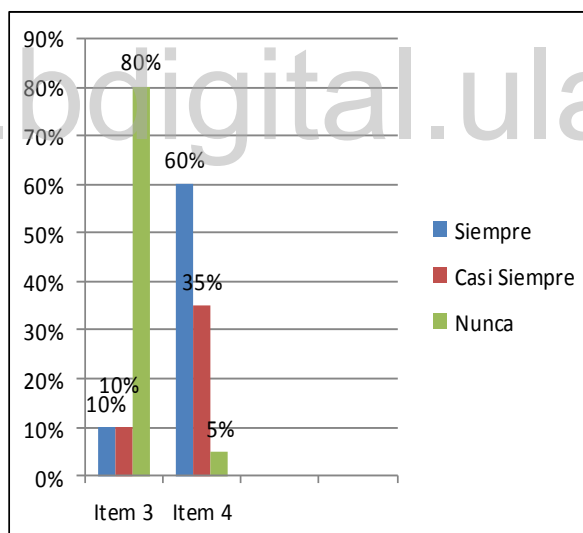


Gráfico 2. Resultados Ítems 3, 4

Análisis

Al proceder analizar el ítem 3, los resultados corresponden a 80% para nunca, y 10% para casi siempre y siempre, en el ítem 4, las respuestas se inclinaron en 60% para siempre, 35% casi siempre y 05% para nunca, infiriéndose que los adultos mayores asistentes al Club de adultos sin

fronteras señalaron que no cuentan con un instructor que les oriente y acompañe, situación referida por los investigadores, ahora bien, los consultados en una alta consideraron que las actividades recreativas mejoran sus estados de ánimo de manera satisfactoria, por tanto, Fernández (1999) considera al respecto: “la recreación denota una perspectiva de bienestar total para la persona y un elemento compensador frente a los estados de ánimo” (p. 25) lo cual indica que las actividades recreativas ofrecidas desde el club en estudio contribuyen de una forma u otra al mejoramiento del bienestar físico de los adultos mayores, siempre y cuando se oriente desde un ángulo profesional.

www.bdigital.ula.ve

Variable 1: Actividades Recreativas

Dimensiones: Clasificación

Indicador: Esparcimiento-Visitas culturales-Deportivas- Eventos programados-Artísticas

Cuadro 4: Resultados del Ítems 5, 6, 7, 8.

Ítem	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
5. ¿Dentro de las actividades que realiza en su comunidad practica actividades de esparcimiento?	5	25	3	15	12	60
6. ¿En sus actividades diarias hacen visitas a espacio de promoción cultural?	4	20	9	45	7	35
7. ¿Desarrolla actividades deportivas para un bienestar físico?	0	0	4	20	16	80
8. ¿Dentro de las actividades realizadas dentro del Club sin fronteras se programan eventos artísticos?	7	35	2	10	11	55

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

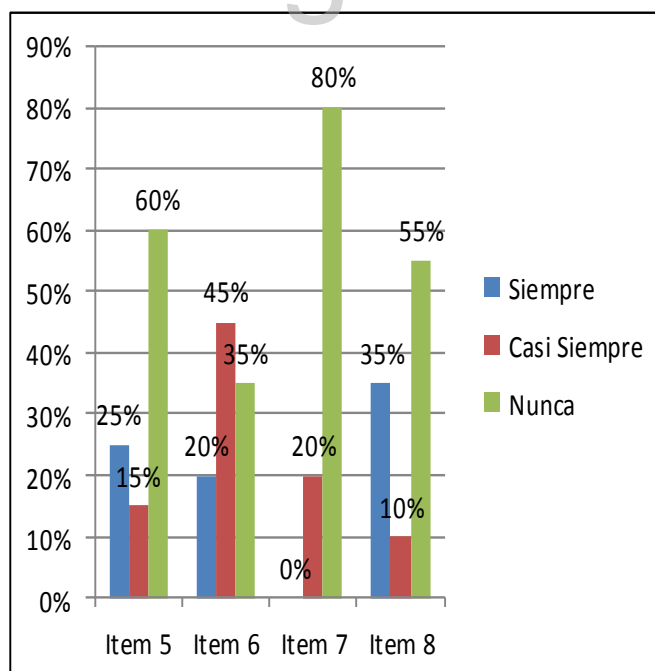


Gráfico 3. Resultados Ítems 5, 6, 7,8

Análisis

En relación al indicadores 5, se encontró como tendencia de mayor respuesta nunca con un 60%, seguida de siempre con una tendencia de 25% y casi nunca alcanzo 15%, en cuanto a indicador 6 los resultados corresponden a: 45% para siempre, 35% para nunca y 20% para siempre, asimismo, el 7 dejó claro que 80% de los adultos mayores no desarrollan actividades deportivas para el bienestar físico, y en cuanto a ítem 8, el 55% se inclinó por casi siempre, 35% por siempre y solo 10% para nunca, se infiere, que en el club de adultos sin fronteras investigado poco se realizan actividades de esparcimiento, casi siempre si practican actividades deportivas, y son escasos los eventos artísticos.

En correspondencia, los adultos mayores deben participar en todos los eventos relacionados con las actividades recreativas, en referencia Lupe (2012) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades en las cuales debe participar los adultos mayores las divide en cinco categorías: “Esparcimiento, las visitas culturales, sitios naturales, actividades deportivas y asistencia a acontecimientos programados” (p.78) aspectos que no están siendo atendidos en el club referido, por lo cual se hace necesario la atención a los adultos con una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Variable 1: Actividades Recreativas

Dimensiones: Beneficios

Indicador: Psicológicas-Fisiológicas-Sociales

Cuadro 5: Resultados del Ítems 9, 10, 11, 12

Ítem	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
9. ¿En las actividades recreativas que ejecuta observa beneficios fisiológicos?	6	30	8	40	6	30
10. ¿Al compartir con sus compañeros en el club de adultos sin frontera siente beneficios psicológicos?	18	90	2	10	0	0
11. ¿Con las actividades recreativas existe una mejor integración hacia la sociedad?	6	30	10	50	4	20
12. ¿Considera que es importante como necesidad individual tener bienestar físico?	17	85	3	15	0	0

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

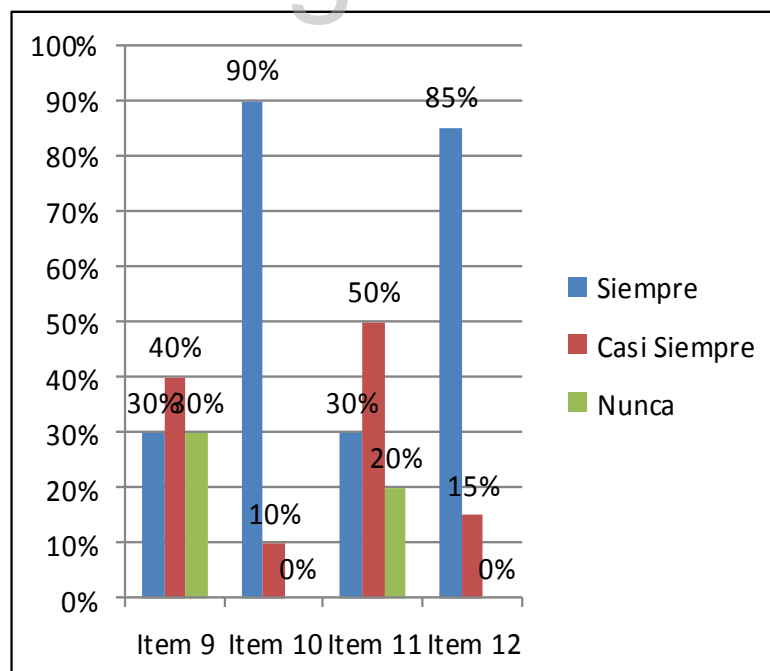


Grafico 4. Resultados Ítems 9, 10, 11, 12

Análisis

En relación a los resultados del ítem 9, 40 % expreso casi siempre, y 30% siempre y nunca, en el ítem 10, 90% respondió siempre, y 10% casi siempre, en el 11, 50% expresaron casi siempre, 30% siempre y solo 20% nunca, asimismo, el ítem 12, 85% se inclinó por siempre, y 15% casi siempre, entendiéndose plenamente que los adultos mayores pertenecientes al Club sin fronteras están conscientes de los beneficios que trae el desarrollo de actividades recreativas genera beneficios fisiológicos, psicológicos, además, favorecen la integración social y trae beneficios a la salud, aspectos recalcados en lo manifestado por Contreras (2010), quien señalo: “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico espirituales, fisiológicas, que benefician su esta pleno” (p. 36), con ello se revela la importancia que tiene la actividad física para el humano debido a que le conlleva a vivir experiencias gustosas de desarrollo individual, compartidas o colectivas que le permiten disfrutar con plenitud de su existencia en la comunidad.

Variable 2: Bienestar físico

Dimensiones: Necesidades individuales y colectivas

Indicador: Tener- Relacionarse- Autorrealización-Aprovechamiento tiempo libre

Cuadro 6- Resultados del Ítems 13, 14, 15, 16

Ítems	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
13. ¿Las actividades recreativas de manera cotidiana que realiza le permiten relacionarse con otras personas con sus mismas necesidades?	14	70	5	25	1	5
14. ¿Considera que a través del Club de adulto mayores se autor realiza como ser humano?	9	40	10	50	2	10
15. ¿Aprovecha el tiempo libre para alcanzar bienestar físico en Club de Adulto mayores?	12	60	8	40	0	0
16. ¿Como adulto mayor experimenta cambios dentro de su desarrollo humano?	6	30	12	60	2	10

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

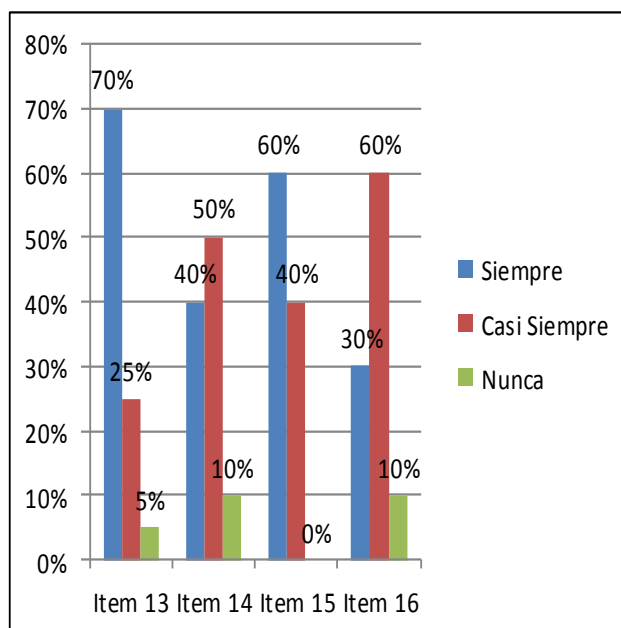


Gráfico 5: Resultados ítems 9, 10, 11, 12

Análisis

Los resultados del ítem 13 se elevaron en la tendencia siempre con un 70%, 25% para casi siempre y 5% para nunca, en el ítem 14 los resultados fueron: 50% para casi siempre, 40% para siempre y 10% para nunca, el ítem 15 presento los siguientes resultados, 60% para siempre y 40% casi siempre, el ítem 16, 60% para casi siempre, 30% casi siempre, y 10% nunca; quedando demostrado con las respuestas que los adultos mayores consultados consideraron que las actividades recreativas que realiza dentro del club le permite relacionarse con otras personas que presentan sus mismas necesidades, además, se auto realiza como ser humano, alcanza bienestar físico con el tiempo libre que realiza a esta actividad, y experimenta cambios.

En correspondencia, Contreras (2010) manifiesta "...la implementación de prácticas de recreación eleva el interés para vivir, fomenta la autoestima del individuo, proveer oportunidades de éxito, de logros personales, de convivencia pacífica, autorrealización y beneficios particulares" (p.96). Infiriéndose la importancia de la investigación considerando que las actividades desarrolladas por los adultos en el club de adultos mayores en estudio, a pesar de necesitar un especialista que le oriente les son satisfactorias por lo tanto se considera de mayor importancia el diseño de guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Variable 3: Adulto mayor

Dimensiones: Concepción del adulto mayor

Indicador: Patologías comunes.

Cuadro 7: Resultados del Ítems 17, 18, 19, 20

Ítem	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
17. Desde el punto de vista médico se ve afectado por patologías como hipertensión arterial, diabetes (degenerativos), evento cerebro vasculares, ¿otros?	17	85	3	15	0	0
18. Durante las actividades que realiza sufre impacto o causa de patologías del sistema óseo articular, osteoporosis, reumatismos, artrosis, artritis, ¿otras?	8	40	10	50	2	10
19. Se ve afectada por síndromes diarreicos, febriles, catarrales	5	25	10	50	5	25
20. ¿Hace constantemente chequeos médicos de control para valorar el bienestar físico?	4	20	6	30	10	50

Nota. Promedios obtenidos a partir de las respuestas de la población. (2019)

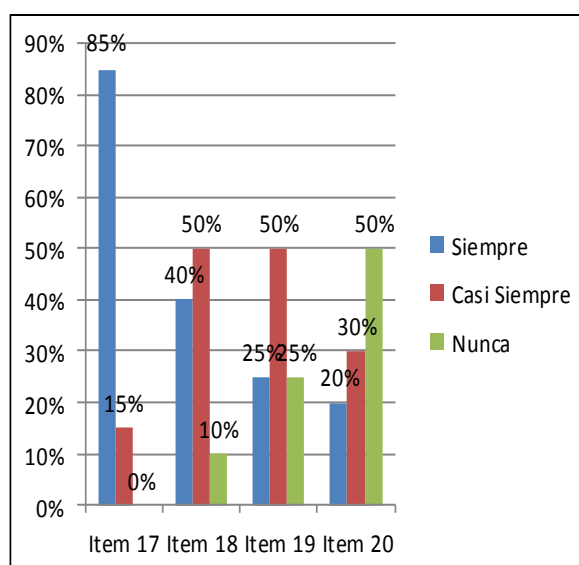


Grafico 6: Resultados Ítems 17, 18, 19, 20

Análisis

Al tabular los resultados del ítem 17 se encontró que 85% de los adultos mayores se inclinaron por la opción siempre, 25% por casi siempre, el ítem 18 aportó 50% para casi siempre, 40% para siempre, y 10% para nunca, en el ítem 19 las tendencias son: 50% para casi siempre, y 25 para las dos tendencias restantes, en el ítem 20: 50% para nunca, 30 para casi siempre, y 20 siempre. En relación a esta información los adultos mayores consultados se ven afectados por patologías comunes que quebrantan su salud, aun cuando realizan las actividades recreativas practicadas en el club de adultos sin fronteras se ve afectado su sistema óseo, también son afectados por diferentes síndromes, y lo más resaltante es que en su mayoría no cuentan con un chequeo médico de control para valorar el bienestar físico, por tanto, es necesario recomendar que antes de la aplicación de la guía diseñada para los referidos se realice este chequeo. Es de señalar ser adulto mayor no es algo que enseña la vida, es algo con lo que se encuentra de repente, Hoffmann (2013) recomienda: “Visitas al médico” (p. 125) aspecto que debe ser tomado en cuenta en el club de adultos mayores ya que un chequeo a tiempo le puede quitar de muchos problemas que con una revisión al año se pueden localizar. Es una revisión para estar bien, y si encuentran algo, estará diagnosticado de manera oportuna.

Conclusiones del Diagnostico

Una vez aplicado el cuestionario a los adultos mayores, pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, se llegó a las siguientes conclusiones:

Los adultos mayores consultados no participan de manera voluntaria al desarrollo de actividades recreativas desarrolladas en el Club de adultos, los mismos son incorporados por otros adultos pertenecientes a la organización mencionada, en función de las experiencias vivenciadas dentro de la misma

referido, consideran de mucha importancia todas actividades desplegadas en el Club.

Asimismo, se encontró que los adultos mayores del club referido no cuentan con un instructor particular ni asignado por ningún organismo que les oriente y acompañe en el desarrollo de las actividades recreativas que despliegan, sin embargo consideran los mismos de importancia el desarrollo de actividades recreativas que se desarrollan en el Club referido.

También se señaló que adultos mayores consultados no desarrollan actividades deportivas de manera espontánea para el bienestar físico, y que en el club al cual asisten no se realizan actividades de esparcimiento, tampoco se programan actividades deportivas, y son escasos los eventos artísticos y culturales a los asisten con previa convocatoria a la participación.

De la misma forma, los adultos mayores pertenecientes al Club Sin Fronteras están conscientes de los beneficios que trae el desarrollo de actividades recreativas para los aspectos fisiológicos, psicológicos, además, para favorecer la integración social, y elevar los beneficios a la salud, por eso valoraron el desarrollo de la investigación.

De la misma forma, quedó demostrado con las respuestas que los adultos mayores consultados que las actividades recreativas que realiza dentro del club le permite relacionarse con otras personas que presentan sus mismas necesidades, tanto físicas, como psicológicas, además, para su auto realiza como ser humano.

Por último, los adultos mayores consultados se ven afectados por patologías comunes propias de su estado de salud, siendo totalmente demostrado la falta de chequeos constantes a los mismos por parte de personal médico y especializado que contribuya a orientar las actividades y el tiempo en la cual puedan incurrir los adultos mayores, pertenecientes al club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Presentación de la Propuesta

La propuesta sobre actividades recreativas dirigidas a los adultos mayores pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida es una investigación de importancia social debido a que través de las mismas los adultos mayores pueden mejorar en parte su bienestar físico, por tanto la realización de la guía denominada: “Practicando actividades recreativas voy mejorando mi bienestar físico”, es una propuesta que exige la intervención con ambientes libres, con la presencia de adultos mayores, a fin de que los mismos posean en sus manos orientaciones elementales para el disfrute pleno de su actividad física recreativa.

De la misma forma la guía ofrece a los adultos mayores la oportunidad de generar conocimientos elementales en cuanto acondicionamiento neuromuscular, relajación, práctica de actividades deportivas, recreativas e incluso culturales que contribuirán a mejorar los aspectos físicos, psicológicos y emocionales en los adultos mayores para quienes diseñadas las actividades contenidas en guía.

En correspondencia, la ruptura de la rutina, sedentarismo en los adultos mayores pueden contribuir de una u otra forma al mejoramiento de su estado de ánimo, debido a que el contacto con otras personas, entrenadores, especialista permitirán la tertulia, esparcimiento y además, elevara la motivación a la participación e incluso la integración.

La propuesta de la guía recreativa dirigida a los adultos mayores pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado

Mérida, titulada: Practicando Actividades recreativas voy mejorando mi bienestar físico” es una oportunidad tanto de carácter colectivo como personalizado, debido a que la referida contiene actividades de relajación, motivación, recreativas, deportivas, de esparcimiento, y culturales las cuales podrán ser puestas en práctica en el club o fuera del mismo por aquellos que a bien tengan interesarse en ella.

En este mismo orden de ideas, es una guía de interés social, debido a que los Adultos Sin Frontera son cohabitantes del Municipio Zea, estado Mérida, y no existe clubes organizados ni por municipalidad ni de manera privada para brindar asistencia recreativa a los adultos mayores, por tanto, su importancia social, y municipal es evidente.

De igual forma, la guía representa una oportunidad no solo para los entrenadores del club, sino para cada participante del mismo, debido a que con las orientaciones contenidas en ella podrá desarrollar las actividades planteadas, además, seleccionar las más adecuadas para cada caso y contribuir de esta forma al bienestar físico de los referidos.

En correspondencia se procedió al diseño de la propuesta, la misma está conformada por (18) diez actividades recreativas, físicas complementadas con estrategias, y las actividades de inicio, desarrollo y cierre, aunado a la forma de evaluación más pertinente, y acompañado de un diagnóstico de patologías identificado como anexo (C).

Objetivos de la Propuesta

General

Elaborar una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida

Específicos

Analizar las condiciones de salud de los miembros del Club de Adultos Sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Integrar a través de actividades recreativas a los adultos mayores del Club Sin fronteras, pertenecientes al municipio Zea del estado Mérida.

Desarrollar actividades recreativas que promuevan el bienestar físico de los adultos mayores del Club Sin Fronteras, perteneciente al municipio Zea del estado Mérida.

Justificación de la Propuesta

La propuesta de investigación dirigida a los adultos obedece desde el punto de vista social a ser una alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos que conforman el Club Adultos Sin Fronteras, perteneciente al municipio Zea del estado Mérida, así como también, para que el docente de educación física, centre su labor en la planificación, y seguimiento de procesos significativos que les permitan a los adultos mayores enriquecer el espacio con actividades recreativas en su tiempo libre.

De manera profesional, es una oportunidad para los docentes u especialistas debido a que contiene estrategias acordes al contexto, debido a que en el caso del estudiante de la carrera educación, mención educación física, deporte y recreación, debe convertirse en una excelente alternativa porque es el protagonista del cambio, y de él depende la efectividad en la planificación, organización, dirección, evaluación y retroalimentación del proceso de actividad física que desarrolla en este caso con los adultos del club referido.

Además, es relevante porque considera la recreación una acción determinante para lograr el mejoramiento de la calidad de vida, por lo que se requiere que esté siempre actualizado para que pueda detectar a tiempo

cualquier problema dentro del grupo que maneja, y pueda propiciar la solución inmediata al mismo, de manera consciente y creativa con la elaboración de nuevas actividades que permita el desarrollo integral de las capacidades motoras, psicológicas y físicas de los adultos mayores involucrados.

La investigación es de importancia social, porque aborda aquellos parámetros que son básicos para el proceso recreativo, a su vez le da la oportunidad al facilitador u orientador, para desarrollar actividades recreativas que fortalezcan su motricidad y así garantizar un progreso integral, preparándolo para el mejoramiento de la calidad de vida.

Además, se benefician debido a que las estrategias recreativas promoverán el desarrollo fundamental de la autonomía, el trabajo en grupos, el desarrollo de habilidades psicomotora, la interacción, destrezas tanto intelectuales como físicas; que requieren de reforzamiento constante en la edad de oro.

www.bdigital.ula.ve

Fundamentación de la Propuesta

Planificación

Según Medina (2012) la planificación es: “el proceso formal, intelectual y sistemático que involucra la toma de decisiones en cuanto al establecimiento por anticipado de las acometidas generales y tareas específicas que permiten alcanzar los objetivos organizacionales”. (p. 46). Situación que surge del diagnóstico, y permite trazar las líneas generales de lo que debe hacer el gestor del proceso con el fin de alcanzar los objetivos.

En opinión de Reza (2011), la planificación es: “el proceso mediante el cual se busca el logro de los objetivos que exige la incorporación de todos los factores inherentes a la organización” (p.85), donde se produce la necesidad de planificar, proponiendo ideas que incluyan la razón organizativa, la cualidad del proceso y las perspectivas de cambio.

La planificación es un medio de calidad y mejora, debido a que, desde una concepción curricular de la actividad educativa, la planificación adquiere una dimensión absolutamente relevante, justificándose en todos sus términos a partir de planteamientos en los que todos los elementos y factores se relacionan entre sí. Al planificar se debe tomar en cuenta los distintos niveles de concreción, y los compromisos que se van adquiriendo en su elaboración, ya que la necesidad de debatir, trabajar en grupo y establecer acuerdos es por sí solo argumento suficiente a favor de la planificación, puesto que en cada nivel se requieren actuaciones distintas quedando libre la actuación del facilitador con los involucrados.

En este orden de ideas, la planificación de actividades educativas forma parte esencial de cualquier proyecto de asentamiento de dinámicas definidas y estables de actuación en las organizaciones e instituciones. En el ámbito didáctico es fundamental partir de unas ideas comunes que configuren una determinada forma de entender la actividad educativa y así lograr una cultura propia para actuar conforme a ella.

También es importante destacar el marco normativo, en que se inscribe la mayor parte de las actuaciones en materia de planificación, intentando adecuarlas a la realidad, siempre con perspectivas de que la norma debe estar al servicio de la planificación, todo ello desde una perspectiva clara de trabajo participativo que invite a los involucrados al desarrollo efectivo de la misma.

Conceptualización de Guía

Guía es un elemento básico del componente curricular del modelo Escuela Nueva; siembran el trabajo individual y en equipo con actividades claras que propician la introversión y el aprendizaje colaborativo por medio de la interacción, el comentario, la participación activa y la construcción de los aprendizajes de forma individual y en grupo. La guía permite seguir normas o pasos al realizar una actividad.

Este concepto puede estar dirigido a varios aspectos o definiciones, Moreno (2010) lo conceptualiza como: “Una guía es algo que tutela, rige u orienta” (p. 78), a partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto, por esta razón una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

De acuerdo al contexto en el cual se lo aplique, el término guía ostenta diversos significados. En términos generales, se entiende por guía aquello o a aquel que tiene por objetivo y fin el conducir, encaminar y dirigir algo para que se llegue a buen puerto en la cuestión de la que se trate. Este tipo de función que recién se describe se puede hallar materializada tanto en una persona como en algún elemento específico que es de uso muy corriente y recurrente para la mayoría de las personas.

En el ámbito educativo es considerada un conjunto de elementos que facilitan y proveen orientación. Las guías y procedimientos establecen los objetivos, normas y políticas que se deben seguir para alcanzar una meta u objetivo planteado en la parte educativa. Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas.

En este sentido, la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje del estudiante, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente, por ello la presente investigación busca específicamente Elaborar una guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

La Importancia de la Recreación en la Sociedad

El desarrollo ininterrumpido del hombre, unido a una creciente sociabilización en todas las esferas de la vida, llevaron al surgimiento de

formas recreativas, que posteriormente se conocieron con el nombre de juegos. Estos primeros servían como medio de comunicación porque permitían la transmisión de conocimientos de una generación a otra, habilidades de caza, la pesca, el combate y disímiles experiencias. En la medida que la humanidad pasaba de una formación socio- económica a otra, los juegos fueron cambiando, algunos se transformaron teniendo un enriquecimiento de sus elementos técnico-tácticos y otros desaparecieron.

En la trayectoria de todo ser humano, el juego ha cumplido y cumple una cierta utilidad, sea como cauce para un exceso de energía vital o a un impulso congénito de imitación o como ejercicios preparatorios de la vida o como deseos de relajamiento o como forma de dominio personal, como búsqueda del deseo de poder dominar, de competir o de fantasear, el juego puede ofrecer cada una de estas posibilidades, además recrear.

En la actualidad las personas han retomado los juegos como una forma sana de mejorar su calidad de vida, es a través de ellos que el hombre logra un gran nivel de satisfacción aprovechando al máximo y de forma divertida su tiempo libre, mediante la práctica de diferentes formas de ejercitación, esto permite estar en contacto con la naturaleza, desarrollar a pleno las condiciones físicas y mejorar sus cualidades básicas.

El juego es un sistema ficticio de reglas absolutamente obligatorias, pero libremente aceptadas que tienen un fin en sí mismo, que no es material ni utilitario, que se ejerce libremente y aporta al ser humano múltiples sentimientos y experiencias educativas diferentes a las que puede acceder en la vida cotidiana.

La importancia de poseer tiempo libre y ocuparlo en actividades recreativas, o desarrollo de juegos que nos ayuden a formarnos íntegramente, tiene un carácter preventivo para algunos de los males que aquejan a la sociedad moderna como la depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, sedentarismo, stress y otros. Cuando una persona se halla en un hotel de vacaciones es porque posee tiempo libre y la propuesta de los

animadores debe ser que lo aproveche al máximo realizando actividades y juegos recreativos.

Beneficios de la Recreación en los Adultos Mayores

Los beneficios de la recreación son muy amplios y abarca las diferentes dimensiones del ser humano, al respecto, Osorio (2011) los ubica en cuatro grupos de la siguiente manera:

Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender, compartir y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como, para encontrar caminos donde puedan experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran; una vida plena, balance entre trabajo, relación con los demás y juego, motivación, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo, crecimiento personal, autoestima, sentido de acompañamiento, creatividad, adaptación, solución de problemas, toma de decisiones, salud, mantenimiento físico, bienestar psicológico, satisfacción personal, sentido de aventura y otros.

Beneficios comunitarios: Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos y nos relacionamos con otros, el ocio, la recreación y parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de integraciones, entre los beneficios más específicos incluyen comunidades vitales, integración familiar, comprensión étnica, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los mayores, mayor autonomía, reducción de la delincuencia y otros.

Beneficios ambientales: provee y preserva parques y espacios abiertos, contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes, entre los beneficios específicos incluyen; salud, protección ambiental, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire, protección del ecosistema y otros.

Beneficios económicos: los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo, entre los beneficios más específicos se encuentran; estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo, cataliza el turismo y mantiene una fuerza de trabajo productivo.

Atendiendo a estas consideraciones, la recreación se puede constituir en un satisfactor de múltiples necesidades y de manera sinérgica en motor del desarrollo humano, al generar procesos individuales y comunitarios que no solo se reducen a la experiencia y el encuentro del individuo consigo mismo o al estado emocional que se da en ese encuentro, sino que trasciende como experiencia social en los adultos mayores.

En el campo educativo, la vivencia de actividades recreativas bien planeadas, con sustento pedagógico y estructurado metodológicamente garantiza una serie de beneficios relacionados con el aumento de la motivación, disminución del estrés, aprovechamiento del tiempo libre y mejoramiento de la calidad de vida que sin duda favorecen al adulto mayor.

Bienestar en el Adulto Mayor

Según Vera (2007), plantea lo siguiente: para el adulto mayor la calidad de vida, es parte de su bienestar, significa tener paz y tranquilidad, ser cuidado y protegido por la familia con dignidad, amor y respeto, y tener satisfecha como ser social sus necesidades de libre expresión, decisión, comunicación e información (p. 125). Para la familia, que el adulto mayor satisfaga sus necesidades de alimentación, vestido, higiene y vivienda.

Enfoque Psicológico: De acuerdo a las necesidades de los individuos, éste por motivación y personalidad se desarrolla dentro de su contexto determinado alcanzando cada vez un nivel de satisfacción que comprende su autorrealización.

De este modo, Maslow (1943) lo planteó en su libro “Motivación y Personalidad” en relación a la Jerarquía de Necesidades, que fundamenta el desarrollo de la Escuela Humanística. Su forma estructural se encuentra organizada en forma de escalera o piramidal, donde la parte más baja se ubican las necesidades más prioritarias. Así, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo torna apático; sino que, más bien encuentra en las necesidades del siguiente nivel, su meta próxima de satisfacción.

Se plantea entonces, que, en el adulto mayor, a través del deporte y la recreación logren alcanzar cada uno de los eslabones que les permitan obtener satisfacción y atravesar cada meta propuesta dentro de un ambiente de desarrollo constante, y con ello sin duda se genera en el su bienestar.

Enfoque biológico: El comportamiento humano está sujeto a las etapas del desarrollo, que comprende como su última y definitiva la ancianidad. Esta etapa se da entre los 60 a los 75 años aproximadamente, ya que depende de factores internos y externos. A finales de esta etapa de la vida; es decir, el adulto mayor, el individuo alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico, de carácter y personalidad se presentan relativamente y firmes y seguros con todas las diferencias individuales que puedan darse en la realidad. Pero a la vez, se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas, que les ocasiona en la mayoría de los casos una sensible y progresiva baja de las cualidades de sus actividades mentales.

Cabe considerar lo que expresa La Biblioteca de consulta Encarta (2005). “El proceso del envejecimiento humano debe ser considerado también en el contexto de sociedades complejas sujetas a grandes variaciones” (p. 78). La forma en la que la población envejece no está totalmente determinada por la biología, también está influida por las circunstancias sociales y el ambiente individual. En consecuencia, el envejecimiento se contempla cada vez más como un proceso que incluye aspectos culturales y psicosociales.

Desde esta perspectiva, la declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices, y de la fuerza física. Las personas de la tercera edad van perdiendo el interés por las cosas de la vida y viviendo cada vez más en función del pasado; y por los factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales. Sin embargo, este deterioro es muy distinto en las diversas personas, dándose el caso de adulto mayor de avanzada edad que se conservan en excelente forma.

Enfoque sociológico: El componente sociológico explica de qué manera el sujeto se ajusta a la realidad social; es decir, como aprende el conjunto de normas que rigen toda relación social. Es por ello que, dependiendo de la interacción entre las características individuales y socioculturales del sujeto, dependerá del asumir de un proceso de adaptación regido a la par por la sociedad, quien será la encargada de calificar y de otorgar la aceptación del acto bajo los parámetros impuestos por la misma.

Sin duda, la participación social deja abiertas las puertas a entender que la vejez como una etapa de la vida humana, con limitaciones y potencialidades, donde la diversidad de situaciones vinculadas con el contexto social concreto, incide fundamentalmente en el proceso de integración. En este sentido, Arnol Rose (s/f), creador de la Teoría de Sub-Cultura, citado por Crosetto (s/f) en su trabajo de investigación “La integración de los Adultos Mayores en la Sociedad”, expresa:

Se puede generar una subcultura cuando miembros de una categoría de edad particular interaccionan más entre sí que con miembros de otra categoría de edad. La subcultura surge como resultado de la afinidad positiva que se establece entre un alto número de personas mayores de 65 años que aún se mantienen lo suficientemente saludables y activas como para interactuar entre sí....Por consiguiente las personas de la tercera edad, durante su proceso de aceptación suelen interrelacionarse con miembros de similar categoría de edad, por considerar analogías en cuanto a las características de afinidad entre ellos, suelen justificar por encontrarse envueltos en la misma situación. En consecuencia, la práctica de actividades deportivas y recreativas,

darán sentido de aceptación de ellos mismos ante la vida y mayor significado de existencia. (p. 457).

Se interpreta: El adulto mayor por su experiencia, se involucra de una forma más positiva con adultos contemporáneos, quizás porque poseen las mismas características, lo cual permite señalar que la cercanía de personas que presentan su misma edad son más placentera para los referidos, que aquel contacto con otros, por tanto, es necesario establecer para los mismos un nivel de interacción que no solo le agrade, sino que también le resulte lo más afable posible ya que lo que se busca es su bienestar.

Actividades al Aire Libre

La actividad al aire libre es cualquier actividad que se realiza en contacto con el entorno originario de la naturaleza, fuera del ambiente cotidiano. Para Vivas (1999) puede ser “una actividad individual o colectiva con un fin más o menos próximo utilizando y luchando con los elementos que constituyen el entorno mismo” (p. 23), de lo anterior se deduce que estas actividades están dirigidas a ofrecer grandes posibilidades a los seres humanos para que a través del disfrute conozcan los elementos que conforman el medio ambiente.

Ahora bien, es importante mencionar que para el siglo XX las actividades al aire libre se institucionalizan, convirtiéndose en un gran abanico de posibilidades que busca nuevas sensaciones en el tiempo libre y de ocio, al igual que en la competición y superación personal. Es de señalar que existen un sin número de actividades al aire libre que en muchos casos no se puede encasillar en un solo apartado, más sin embargo a continuación se enumeran las más conocidas y comúnmente aceptadas:

En función del objetivo: Competitivas. Deportes reglamentados (esquí, vela, orientación). Recreativas-Educativas: Actividades que se realizan por ocupar el tiempo de ocio y con una finalidad educativa.

En función del medio donde se realizan: Actividades en el medio terrestre: acampada, marcha, cicloturismo, escalda, orientación. Actividades en el medio acuático: piragüismo, remo, rafting, vela, windsurf, submarinismo.

Actividades promocionales: entrañan un grado mayoritario de participación: Excursiones, marchas ecológicas, visitas, días especiales, carreras pedestres, audiovisuales, ecoturismo.

Actividades libres: Entrañan un uso libre de los recursos naturales próximos, tanto naturales como artificiales: Circuitos vita, circuitos ecológicos, rocódromos, circuitos cicloturistas.

Actividades programadas: Con la anticipación inicial, según el proceso de la actividad, de un mediador o animador, organizadas y con continuidad en su desarrollo. Actividades fundamentales en el medio ambiente natural: marcha, acampada, cabulleria. Actividades en el medio ambiente artificial: parques, ludotecas. Actividades deportivas en el medio natural: de agua (vela) de tierra (espeleología) y de aire (paracaidismo).

Actividades de investigación y formación: Entrañan relación interdisciplinaria con otras áreas, están organizadas, existen participación de un mediador y existe continuidad en su desarrollo: Granja – escuela, huerto biológico, colonias ecológicas, excursiones de estudio, entre otras.

Ahora bien, toda actividad que se desarrolle en al aire libre presenta entre otras las siguientes características:

Serán distintas en número y duración a las actividades realizadas en un medio específico.

Pueden presentar un medio físico, un riesgo físico, aunque se puede reducir con el conocimiento del medio.

Permiten mayor contacto entre el orientador y el orientado, favoreciendo las relaciones entre ellos.

Permiten una enseñanza para la utilización más racional del medio natural.

Tiene un carácter global y se aconseja un tratamiento disciplinar. Es una actividad muy motivante. Motivación basada en el placer por: Aventura y Exploración, Descubrimiento del medio, Moverse con independencia, Conocerse a uno mismo, Constatar coraje y valentía.

Amplia el campo de actividad y relaciones.

Favorece la autonomía del ser en: Dominio de un máximo de situaciones, Toma de iniciativas propias y desarrolla el espíritu crítico.

Igualmente, no se puede dejar de lado que a la hora de programar una actividad al aire libre es necesario tener en cuenta una serie de principios como:

Continuidad: Deben realizarse de manera continuada para la consecución de los objetivos.

Globalización: Búsqueda del desarrollo integral.

Individualización: Diferenciación de niveles (edad, experiencia).

Cooperación: Fomentar el trabajo en grupo.

Libertad: Toma de decisiones y responsabilidades.

Sentido del tiempo: En estas actividades cambia el sentido que se tiene de clase.

Finalmente, como objetivos de estas actividades se pueden señalar:

Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas, mediante carreras, saltos, trepas, lanzamientos...

Adquirir hábitos higiénicos.

Perfeccionar los sistemas sensoriales por la amplia gama de estimulaciones.

Favorecer el espíritu de superación y sacrificio.

Desarrollar el compañerismo y afianzar las relaciones sociales.

Mejorar el trabajo cooperativo (trabajo en equipo).

Fomentar el cuidado de la naturaleza como un bien muy valioso.

La Propuesta

Practicando Actividades Recreativas Voy Mejorando Mi Bienestar Físico

Objetivo 1: Realizar un diagnóstico sobre las patologías que presentan los miembros del club de adultos sin fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

La propuesta está conformada por (18) juegos, denominados:

- Bailoterapia
- Quién Toma la Pelota
- El doctor
- Enanos-Gigantes
- Jugando a la Carretilla
- Jugando con Zancos
- Campamento
- El Cazador, el gorrión y la abeja
- Carrera de tres piedritas
- Quitar el rabo 11
- Fútbol de botellas
- Ensartar la aguja
- El espejo
- El baile de la escoba
- Buscando el tesoro
- Competencias de zapatos
- Gincana
- Pesca

Actividad Recreativa 1: Bailoterapia

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos, e individualizado

Inicio: -Saludo y bienvenida a los adultos mayores.

-Toma de pulsaciones.

-Toma de presión arterial.

-Acondicionamiento neuromuscular de forma ascendente

Desarrollo: -Bailoterapia recreativa de acuerdo a la edad, en un espacio amplio al son de la música se les realizara una bailo terapia de acuerdo a su edad alternando diferentes ejercicios de baja intensidad, y según su estado físico se puede ir aumentando los ejercicios, alternando brazos, piernas con diferentes movimientos según lo indique el recreador.

Cierre: -Se realizará una serie de ejercicios de recuperación

-Toma de pulsaciones.

-Toma de presión arterial

-Hidratación.

Recursos humanos: Recreador y adultos mayores

Materiales: Pelotas, equipo de sonido, termo para el agua.

Evaluación: Técnica: Observación directa

Tiempo 1 hora

Actividad Recreativa 2: Quién Toma la Pelota

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos.

Estrategia: Realización de movimiento corporal haciendo uso de diferentes objetos. (Balones, pots, cuerdas, cauchos, otros)

Inicio: -Dinámica de motivación: El barco se hunde, se hunde con...

Desarrollo: -Calentamiento previo. (respetando las condiciones patológicas de los adultos)

-Lanzamiento del balón de forma a la vertical. Lo más alto posible, lo más bajo y atrapamiento del mismo, pases del balón, (otros objetos) en círculo, hacia atrás, delante.

Cierre: -Se invita a los Adultos mayores (a) realizar el recuento de las acciones realizadas por él y sus compañeros del Club.

Recursos Humano: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Balón, pots, cuerdas, cauchos, otros

Evaluación: Registro descriptivo

Tiempo: 10 minutos con cada objeto.

Actividad recreativa 3: El doctor

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Fortaleciendo el esquema corporal.

Inicio: - Se motiva al adulto mayor al desarrollo de dinámica sobre el cuerpo humano, yo fui al doctor, tor, tor, y le dije que me dolía la cabeza, (debe mover la parte del cuerpo nombrada), se repite con todas las partes del cuerpo, manteniendo en movimiento cada pieza mencionada, al final debe tenerse en cuenta el movimiento del todo el cuerpo.

Desarrollo: -Identificar las partes de su cuerpo al aplicar la dinámica. Preparar unos costales con material de reciclable haciendo uso de sus manos para decorarlos y adecúalos. Realizar una competencia o carrera de encostalados, con tiempo de allego. Moderado, lento. Premiar a los participantes.

Cierre: - Propiciar una discusión para los adultos mayores explique la actividad realizada y mencione lo que más le agrado sobre la misma, además, como se puede desarrollar la misma nuevamente.

Recursos Humanos: -Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: -Costales, tijeras, recortes de tela, hilo, agujas, otros

Tiempo: -3 jornadas de 2 horas cada una.

Actividad recreativa 4: Enanos-Gigantes

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: -Ejercitar el cuerpo de manera recreativa para obtener la coordinación corporal.

Inicio: -Motivar al adulto mayor al desarrollo del juego conocido del enano – gigante.

Desarrollo: -Llevar a los adultos mayores a un espacio abierto, hacer recoleta de diferentes de piedritas, tapas, material reciclable y luego realizar lanzamiento suave, fuerte.

- . Lanzar las tapas con la mano derecha e izquierda, las piedras con la derecha, los otros objetos con los pies. (Respetando las condiciones patológicas de cada uno)

- . Aplaudir lo más suave posible a quienes las lanzan cerca y lo más fuerte posible a quien lanza más lejos.

Cierre: Invitar al adulto mayor a que explique como le resulto la actividad.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: piedras y chapas, tapas.

Responsable: Investigadora, adultos mayores.

Tiempo: 3 horas.

Actividad recreativa 5: Jugando a la Carretilla

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: trabajo cooperativo

Inicio: -Se motiva a los adultos mayores al desarrollo con la dinámica motivacional conga, conga....

Desarrollo: -Ubicados en grupo formando un círculo alrededor de los aros caminar y saltar con un pie a la derecha y luego a la izquierda. (respetando las condiciones patológicas). Parados en círculo alrededor de los aros meter el pie derecho, luego el izquierdo, repetir la acción sin tocar el aro. Tomar el aro con las dos manos, meterse en él y girarlo continuamente por todo el cuerpo. Colocados en fila rodar el aro con una mano, sin dejarlo caer.

Cierre: -Hacer con papel periódico pelotas de diferentes tamaños y lanzarla al compañero con la derecha, luego con la izquierda y recibirla con las dos.

Recursos Humanos: Investigador, Adultos (a) mayores.

Materiales: Aros plásticos, cauchos reusables de bicicleta, papel periódico, reproductor, CD.

Tiempo: 2 horas.

Actividad recreativa 6: Jugando con Zancos

Objetivo: Fortalecimiento motor a través de juego recreativos con zancos.

Estrategia: Trabajo individualizado

Inicio: Se motiva a los adultos mayores a la realización de los tacos con potes y material de reciclado. (Respetando sus patologías)

Desarrollo: Imitarles a caminar sobre dos pies encima de unos zancos que sostienen los adultos mayores (a) a cada extremo.

- Dos facilitadores sostienen los zancos a la altura permitida por los adultos mayores.
- Se realiza una caminata corta con los mismos.
- Medir el tiempo de traslado
- Premiar al ganador (menor y mayor tiempo)
-

Cierre: Se invita a los adultos mayores (a) a realizar un recuento sobre la actividad y simular la acción.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: *Cuerda, periódico, latas, tijeras, trozos de madera, otros.*

Tiempo: 2 jornadas de 2 horas cada una.

Actividad recreativa 7: Campamento

Objetivo: Fortalecimiento motor a través de juego recreativos.

Estrategia: Trabajo en equipo.

Inicio: Se motiva a los adultos mayores a la realización de diversos juegos, al organizar un campamento.

Desarrollo: -Realización de rondas

- Juegos libres (trompo, metras, yoyos, otros del interés de los adultos mayores)
- Se invita a la conformación de equipos de trabajo.
- Se orienta e invita a Jugar pise
- Se realiza una competencia con los mismos.
-

Cierre: Se invita a los adultos mayores a realizar un recuento sobre el trabajo realizado.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Cuerda, periódico, latas, tijeras, muñecos, carpas, objetos de cocinas, entre otros.

Tiempo: 2 Jornadas de 1 hora.

Actividad recreativa 8: El Cazador, el gorrión y la abeja

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo cooperativo

Inicio: Organizar a los adultos mayores para a la realización del juego: El cazador, el gorrión y la abeja,

Desarrollo: Organización de los Adultos mayores en grupos.

- Conformación de círculos voluntarios identificados como cazadores, gorriones y abejas.
- Juegos libres (trompo, metras, yoyos, otros del interés de los adultos mayores)
- El orientador invita a cazar el gorrión, sin dejarse picar por la abeja, y el gorrión no debe dejarse cazar y debe tragarse a la abeja.
- Por último, la abeja no puede dejarse tragar por el gorrión, y tiene que picar al cazador, el resto del grupo no debe dejar salir del grupo a los tres jugadores.
-

Cierre: Al dejarse atrapar de debe salir del grupo y se sustituye por otro.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Cartón

Tiempo: 1 jornadas de tiempo requerido.

Actividad recreativa 9: Carrera de tres piedritas

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos.

Inicio: -Se invita a los adultos mayores a tar sus piernas con uno de sus compañeros.

Desarrollo: -Marcado de líneas de partida y llegada

- Seleccionar la forma de partida (caminando, saltando, troteando, gateando, otros)
- Se invita al desarrollo de la competencia
- Se ordena: *despacio, rápido, lento...*

Cierre: Se invita a los adultos mayores a realizar un recuento sobre el trabajo realizado.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Tizas, reglas, cestas, pots, entre otros.

Tiempo: 1 jornadas de tiempo libre

Actividad recreativa 10: Quitar el rabo

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculo.

Estrategia: Trabajo individualizado

Inicio: Se motiva a los adultos mayores a la colocación de una cinta o algo similar colgando de la cintura a manera de rabo.

Desarrollo: A la señal de facilitador u orientador los adultos mayores se ponen en movimiento.

- Invitar al cumplimiento de la siguiente orden: quitarles el rabo a sus compañeros y colocárselo en la cintura.
- Esquivar a sus compañeros para que no les quite el rabo, pero tratar de quitarle el rabo a los demás.
- A la voz de alto se procederá a invitar a contar los rabos.
-

Cierre: Se invita a los adultos mayores a premiar aquel que más rabos haya quitado.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Tijeras, cuerdas, otros.

Tiempo: 2 jornadas de tiempo libre.

Actividad recreativa 11: Fútbol de botellas

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos.

Inicio: Se solicita a los adultos mayores la búsqueda de botellas vacías (de refresco, reutilizables).

Desarrollo: -Se invita a los adultos mayores a formar dos filas de jugadores.

- Se forman dos hileras de botellas.
- Se explica: Cada jugador llevara una pelota con sus pies haciendo eses entre las botellas, teniendo presente: si una botella se cae hay que detenerse y pararla.
- Al llegar al final de la fila se entrega la pelota al siguiente jugador y se repite la actividad.

-

Cierre: Se comenta el desarrollo de la actividad y se orienta que la misma contribuye activar los reflejos.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Botellas, pitos.

Tiempo: 4 jornadas, tiempo libre.

Actividad recreativa 12: Ensartar la aguja

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos.

Estrategia: Grupos de trabajo

Inicio: Invitar a los adultos mayores a la realización de una aguja con su respectivo agujero con cartulina, cartón.

Desarrollo: Se invita a los adultos mayores a formar dos grupos de trabajo

- Se generan las siguientes instrucciones; El primer participante de cada grupo recibe una aguja y una hebra de pabilo Ohio.
- Dar la señal de enhebrado.
- Cada participante enhebrara el hilo en la aguja, pasándole luego la aguja al vecino para que el mismo la desenhebre y la vuelva a enhebrar.

-

Cierre: Ganará el equipo que más rápido haya enhebrado y desenhebrado la aguja.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Cartulina, cartón, pabilo.

Tiempo: 2 jornadas, 30 minutos.

Actividad recreativa 13: El espejo

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos.

Estrategia: Trabajo en grupo

Inicio: Se invita a los adultos mayores a organizarse en parejas

Desarrollo: Se forman dos filas paralelas a y b. Uno frente al otro.

- La fila “a” hará mímicas frente a su pareja del grupo b.
- Los adultos mayores de la fila b, deben imitar las mímicas realizadas por los adultos mayores de la fila a.
- Se invierten los roles a la orden del guía.

Cierre: Se comenta como se sintieron frente a los espejos.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 3 jornadas, tiempo libre.

Actividad recreativa 14: El baile de la escoba

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos

Inicio: Se invita a los adultos mayores a unirse en parejas

Desarrollo: Se coloca en el centro del área el guía del juego con una escoba u otro objeto.

- Se indica a los adultos mayores: Al contar hasta tres se deben cambiar de parejas
- El adulto mayor que quede solo deberá bailar con la escoba
- Se repetirá el proceso hasta culminar la música.

Cierre: Los adultos mayores que no hayan bailado con las escobas serán los ganadores.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Escoba, Cd, equipo de música.

Tiempo: 5 jornadas, tiempo libre.

Actividad recreativa 15: Buscando el tesoro

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos

Inicio: Se procede a esconder previamente en distintos lugares apartados varios objetos

Desarrollo: Dividir a los adultos mayores en dos o más equipos

- Invitar a los adultos mayores a buscar los objetos.
- El orientador o facilitador deberá orientarles dentro de que área buscar.
- Se procede a la búsqueda de los objetos.
-

Cierre: Ganara el equipo que más objetos encuentre.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Objetos varios.

Tiempo: 5 jornadas, tiempo libre.

Actividad recreativa 16: Competencias de zapatos

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos

Inicio: Se dividen a los adultos mayores en dos sub-grupos con igual número de **participantes**

Desarrollo: Invitar a los adultos mayores a dejar sus zapatos en un rincón del área.

- El facilitador mezclara bien los zapatos.
- Trazar una línea a la distancia de uno dos metros del montón de zapatos.
- Se orienta a los adultos mayores: ningún participante puede pasar la línea hasta recibir la orden.
- Emitida la orden de búsqueda proceder a buscar sus zapatos, colocárselos y regresar a su respectivo equipo.

Cierre: Premiar al equipo que haya logrado calzar todos sus miembros en el menor tiempo.

Recursos Humanos: Investigadora, Adultos (a) mayores.

Materiales: Zapatos, pitos.

Tiempo: 4 jornadas, tiempo libre.

Actividad Recreativa 17: Gincana

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de *músculos, hueso*.

Estrategia: Trabajo en pequeños grupos.

Inicio: Saludo y bienvenida a los adultos mayores.

-Toma de pulsaciones.

Desarrollo: Gincana. Por estaciones: Se dividen en dos equipos a los participantes el recorrido de la actividad consta de 4 estaciones 1° en una línea trazada en el piso va estar unos conos direccionales ubicados a cierta distancia. Los participantes deben llevar rebotando un balón y pasar alrededor de cada cono hasta que todos logren el objetivo. Caminar sobre una cinta que va estar pegada en el piso la caminata debe ser en pasos cortos y sin salirse de ella. 3° encesta las pelotas.

En un extremo de la cancha va a reposar una sesta y a una distancia están unas pelotas que deben ser encestadas por los participantes, 4° traslado de pelota en pareja, los participantes deben trasladar un balón sin dejarlo caer en forma de boleo e ir caminando hasta llegar a la meta.

Cierre: Toma de pulso. Sentados en reposo se intercambiarán preguntas para saber cómo les pareció la dinámica

- Hidratación

Recursos humanos: Recreador y adultos mayores

Materiales: Balones, conos, cintas, sexta pelotas pequeñas

Actividad recreativa 18: Pesca

Objetivo: Desarrollar Actividades recreativas dirigidas al fortalecimiento de músculos, hueso.

Estrategia: Trabajo individualizado.

Inicio: Saludo y bienvenida a los adultos mayores. Toma de pulsaciones.

Desarrollo: Esto sí que esta alto. Frente a la pared, ir trepando con los dedos acariciando la Pintura hasta lo más alto posible, sin ponerse de puntillas. Mantener el estiramiento Durante 15 segundos. Luego con los codos. Se repite la actividad, pero de forma descendente.

Pesca recreativa: en un espacio abierto se colocaran unas latas con una argollita arriba, simulando ser peces, cada participante va a tener un anzuelo con el que deben pescar el que más peces tenga es el ganador .Arrancando yuca: ubicados en dos equipos se formaran en columnas, el primer participante debe estar agarrado de un poste o columna muy bien sujetados, detrás del mismo deben estar los demás participantes tomados uno a uno de la cintura, luego un jugador del equipo contrario debe tirar de su compañero , hasta lograr soltarlo, el que mayor cantidad de participantes logre arrancar es el ganador

Cierre: Toma de pulso. Sentados en reposo se intercambiarán preguntas para saber cómo les pareció la dinámica. Hidratación.

Recursos humanos: Recreador y adultos mayores

Materiales: Latas pequeñas, anzuelos

Tiempo: 1 hora

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Finalizada la investigación, se generaron las siguientes conclusiones:

En cuanto a los objetivos específicos: al realizar el diagnostico se determinó la necesidad de una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, debido a que no cuentan ni con especialistas ni material que les permitan la orientación y atención que requieren los mismos para el desarrollo saludable de su actividad física.

De la misma forma, se pudo determinar; que existe factibilidad técnica, debido a que el municipio existen profesionales relacionados con la actividad física, deportes, así como especialistas en el área social, en cuanto a los social, representan una la alternativa para el mejoramiento de los adultos mayores que forman parte del conglomerado social de la región y psicológica porque con una guía de actividades recreativas dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos referido se estarán dando la estimulación, motivación y elevando la disposición psicológica de los mismos para continuar su actividades recreativas, lo cual conllevo al diseño de las guía de actividades dirigida al bienestar físico de los adultos mayores en el Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Asimismo, se puede concluir en relación con las variables 1: Actividades recreativas, dimensión: recreación, que los adultos mayores no participan de manera voluntaria al desarrollo de actividades recreativas, pero consideraron

de mucha importancia para la salud y su bienestar físico el desarrollo de la mismas.

Asimismo, en cuanto a la dimensión: características de la recreación se concluyó: los adultos mayores asistentes al Club de adultos sin fronteras señalaron que no cuentan con un instructor que les oriente y acompañe diariamente en desarrollo de las actividades recreativas, siendo las mismas orientadas de manera voluntaria por aquellos adultos mayores con interés elevado en que el Club funcione y continúe generando beneficios sociales.

De la misma forma, la dimensión clasificación permitió llegar a la siguiente conclusión: en el club de adultos sin fronteras los adultos mayores asistentes pocas veces realizan actividades de esparcimiento, culturales, sociales siendo de mayor práctica la realización de actividades deportivas, y algunas veces la participación en eventos artísticos organizados dentro del club referido.

En correspondencia, los resultados de la Dimensión: Beneficios permitió inferir: los adultos mayores pertenecientes al Club valoran los beneficios que trae el desarrollo de actividades recreativas para los aspectos fisiológicos, psicológicos, además, para favorecer de manera literal no solo la integración social sino también los altos beneficios que la misma genera en su salud.

En este orden de ideas, en relación a la Variable 2: Bienestar físico; Dimensiones: Necesidades individuales y colectivas los resultados dieron a conocer: las actividades recreativas que realiza los adultos mayor dentro del club le permite relacionarse con otras personas que presentan sus mismas necesidades, físicas, psicológicas, y en todo su organismo, por eso también consideraron de importancia el diseño de guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Por su parte los resultados de Variable 3: Adulto mayor Dimensiones: Concepción del adulto mayor, permitieron a los investigadores concluir: los

adultos mayores consultados se ven afectados por patologías tanto como afecciones personales o síndromes que afectan la realización de actividades recreativas ya sean las practicadas en el club de adultos sin fronteras o aquellas que realicen por iniciativa propias, además, no cuentan con un chequeo médicos de control que permita determinar el tipo de actividad física que puede desarrollar.

Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en la investigación se sugieren tomen consideración las siguientes recomendaciones:

Aplicar el registro de patologías comunes a los adultos mayores pertenecientes al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, identificado como anexo (C).

Promover la aplicación de la guía de actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los miembros del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida, denominada: “Practicando Actividades recreativas voy mejorando mi bienestar físico”.

Tomar en cuenta la investigación realizada y proponer ante los entes públicos y privados la asignación de un especialista en actividades recreativas y médico general para atender de manera biopsicosocial a los adultos del Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Enriquece la presente investigación en función de brindar atención y propiciar la ampliación de asistencia al Club de Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida.

Dar a conocer los resultados obtenidos con la aplicación de la guía a fin de valorar y mejorar el desarrollo de propuestas dirigidas a los adultos mayores del municipio.

REFERENCIAS

- Aguilar, U. (2004). ***La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades.*** Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. LA HABANA.
- Alcayaga, Fuentes, Huaiquimil y Jerez (2015) ***Programa de ejercicios para adultos mayores institucionalizados.*** Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Venezuela.
- Aranibar, T. (2001) ***Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva.*** Editorial Arte. Venezuela.
- Arismendy, Y. (1995). ***Importancia de la Educación Física.*** México, Editorial Limusa. Tercera Edición.
- Arnol, Y. (s/f). ***La Integración de los Adultos Mayores.*** Certilibre. Bogotá-Colombia.
- Aviles, S. (2010). ***Actividades Recreativas.*** Editorial Visor. Buenos Aires-Argentina.
- Balestrini (2006) ***Metodología de la Investigación.*** Impresiones Mexicanas. Mexico.
- Ballester, J. (1999). ***Evaluación del estado afectivo y de la condición física en personas mayores tras la realización de un programa de actividad física.*** Universidad de la Coruña. España.
- Borguez, T. (2009). ***Enfoque Humanista.*** Editorial Visor. Buenos Aires – Argentina.
- Cacigal, P. (1971) ***Recreación, Actividad Física, Calidad de Vida.*** Impresiones Miramar. Venezuela.
- Chávez (2012), ***Introducción a la Investigación.*** Educativa. 3^{era} Edición.. Editorial La Columna. Maracaibo- Venezuela
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (1999). ***Gaceta Oficial N. 36.860.*** Editorial Romor. Caracas –Venezuela.
- Contreras (2010) ***Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos.*** Editorial Visor. Buenos Aires – Argentina.

- Díaz (2007) **Estrategias Docentes Para un Aprendizaje Significativo**. Editorial Mac Graw Hill. España.
- Díaz, A. (2009). **Elementos de educación de adultos: Su aplicación en el ámbito social**. (2da ed.). Poder Judicial. San José de Costa Rica.
- Duarte y Parra (2014) **Metodología de la Investigación**. Mc.Graw- Hill México.
- El Caracobobeno (2017). **El diario del centro**. [https://www. elcaracobeno. comlaguna.A](https://www.elcaracobeno.comlaguna.A)
- Encarta (2005). **Envejecimiento**. Microsoft Word
- Fernández (1999) **Sensibilización para Docente sobre cómo Aplicar Actividades Lúdicas**. Impresiones Colarisir. Venezuela.
- García, G. (2014) **Recreación comunitaria**. Editorial Visor. Buenos Aires – Argentina.
- García, L. (2014). **Calidad de vida de adultos mayores: hombres de la delegación del municipio Toluca estado de México**. Universidad de Monterrey. Mexico.
- Gerleno, J. (1997). **Recreación y Tiempo Libre**. Editorial Arte. Venezuela.
- Giusti, Z. (1991) **Bienestar Familiar, Profamilia**. Instituto Nacional de Salud, Universidad de Antioquia. Colombia.
- Guillen, F. (2011) **Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual**. Colarisir. Venezuela.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2010). **Metodología de la Investigación**. McGraw – Hill Interamericana. México.
- Hernández, S. (2012). **Metodología de la Investigación**. Mc Graw- Hill. México.
- Hoffmann (2013) **Tipos de Actividades Recreativas**. Carvajal. S.A. Bogotá.
- Hurtado (2012), **Metodología de la Investigación Holística**. 3a. Edición. Editorial SYPAL. Caracas.
- Infante, T. (1991). **Los enfoques en recreación**. Coldeportes Caldas. Colombia.

- León, D. (2001). **Tiempo Libre y Calidad de Vida.** Conferencia Internacional Recreación y Deporte para Todos. Caracas.
- Ley Orgánica De Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) Editorial Romor. Caracas –Venezuela.
- Ley Orgánica de la Salud (1999) de la República Bolivariana de Venezuela, Artículos número 5-6. Editorial Romor. Caracas –Venezuela.
- Lezama, L. (2000) **Recreación, Actividad Física, Calidad de Vida.** Impresiones Miramar.
- Lupe (2012) **Tipos de Actividades Recreativas** Vol.II. Editorial Médica-Técnica. Barcelona.
- Maslow, A. (1943). **Teoría de las necesidades.**[Página Web en línea] Disponible: http://www.teoría_de_las_necesidades.com/Maslow.jpg. [Consulta: 2014, Mayo 18].
- Mateo, R. (2014) **Fundamentos Teóricos de la Recreación.** Universidad de Pamplona Colombia.
- Medina, G. (2012). **La planificación Dentro de la Institución Educativa.** Ibérica Gráfico. Madrid – España.
- Moreno (2010) **Ejercicio Salud y Vida.** Editorial Arte. Caracas.
- Organización Mundial de la Salud (s/f) **Envejecimiento y salud.** www.infocop.es.viem_article.
- Orosa (2003) **Programa de Formación educación para el tiempo libre.** Bogotá, Certilibre.
- Osorio (2011) **Tiempo libre. Programa de Formación.** Certilibre Bogotá.
- Osorio, P. (2006). **Fundamentos para la comprensión del problema de la calidad de la vida, mundo, posibilidad y apertura. En: Bioética, la calidad de vida en el siglo XXI.** ediciones El Bosque. Bogotá D.C
- Ossa, Gonzales, Rebelo y Pamplona (2004) **Tan sólo 30 minutos de actividad física diaria reduce el riesgo de enfermedad.** Coldeportes Caldas. Funlibre. Colombia.
- Padial, Y. (2015) **Influencia de un Programa de Actividad Física sobre los Procesos Cognitivos de las Personas Mayores de 60 años.** Edo

- Falcón. Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Coro. Edo Falcón.
- Pérez (1997) ***Ejercicio Salud y Vida Caracas***. Editorial Arte.
- Pérez (2003) ***Ejercicio Salud y Vida Caracas***. Editorial Arte.
- Perez, D. (2012). ***Técnicas de Documentación e Investigación I***. Editorial la Piedra. Caracas.
- Portillo, M, (2002). ***Significado de la Calidad de Vida del Adulto Mayor para sí Mismo y para su Familia***. Universidad Mayor De San Marcos, Facultad de Medicina. Lima-Perú
- Reza, H. (2011). ***La Planificación una Actividad de Inclusión***. Editorial Visor. Buenos Aires – Argentina.
- Rodríguez, M. y Bonilla, R. (2007). ***La Motivación en el Mundo***. Ediciones Bilbao. España.
- Roldan, F. (2003). ***El Proceso de la Investigación Científica***. Editorial Limusa. Tercera Edición. México.
- Sabino, C. (2012). ***Metodología de la Investigación***. Editorial: Panapo. Caracas.
- Salazar, Y. (2007) ***Recreación en los Adultos Mayores***. ediciones El Bosque. Bogotá D.C.
- Sampieri, Fernández y Baptista (2014) ***Metodología de la Investigación***. 4ta Edición. España. Editorial Mc Graw Hill Interamericana. S.A.
- Sánchez, A. (2014). ***La Pedagogía Educativa***. Panapo. Venezuela.
- Serrano, A. (2013) ***El Adulto mayor***. Compilacion UNERS-Vigia estado Mérida.
- Servicio Nacional del Adulto Mayor (2009) ***Salud Física y Mental***. Caracas Venezuela.
- Stamateas, B. (2012). ***Querermé Más. Ideas Prácticas Para Sanar y Fortalecer el Autoestima***. Donaire. Buenos Aires - Argentina.
- Unesco (2015). ***Actividad Física y Salud***. Guía práctica. Colombia.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2014) **Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales**. 9va Edición. Editorial FUNDAUPEL. Caracas.

Valdez, E. (2004) El **Tiempo libre y su relación con la calidad de vida**. Editorial Arte. Venezuela.

Vayer, S. (1973). **Educación Física. Guía práctica**. Bilbao. Barcelona.

Velasco, U. (2000). **El Ser Humano y la Educación Física**. Ediciones El Bosque. Bogotá D.C.

Vera, C. (2007). **Tiempo Libre y Calidad de Vida**. Conferencia Internacional Recreación y Deporte para Todos, Caracas.

Vivas (1999) **Programa de Formación educación para el tiempo libre**. Certilibre. Bogotá.

Vygotski (1997) **Teoría del Aprendizaje Significativo**. Editorial Diana México.

Waichman P. (2015). **Guía de estudio acerca de los enfoques en recreación**. Coldeportes Caldas. Funlibre. Colombia.

ANEXOS

www.bdigital.ula.ve

**ANEXO A:
INSTRUMENTO APLICADO**

N° Ítem	Indicadores	Alternativas		
		Siempre	Casi Siempre	Nunca
1	¿Participa de manera voluntaria en actividades recreativas?			
2	¿Considera importante el desarrollo de la recreación dentro del Club de adultos sin fronteras?			
3	¿Participa en actividades recreativas con la existencia de algún instructor?			
4	¿Considera que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo de manera satisfactoria?			
5	¿Dentro de las actividades que realiza en su comunidad practica actividades de esparcimiento?			
6	¿En sus actividades diarias hacen visitas a espacio de promoción cultural?			
7	¿Desarrolla actividades deportivas para un bienestar físico?			
8	¿Dentro de las actividades realizadas dentro del Club sin fronteras se programan eventos artísticos?			
9	¿En las actividades recreativas que ejecuta observa beneficios fisiológicos?			
10	¿Al compartir con sus compañeros en el club de adultos sin frontera siente beneficios psicológicos?			
11	¿Con las actividades recreativas existe una mejor integración hacia la sociedad?			
12	¿Considera que es importante como necesidad individual tener bienestar físico?			
13	¿Las actividades recreativas de manera cotidiana que realiza le permiten relacionarse con otras personas con sus mismas necesidades?			
14	¿Considera que a través de en el Club de adulto mayores se autor realiza como ser humano?			
15	¿Aprovecha el tiempo libre para alcanzar bienestar físico en Club de Adulto mayores?			
16	Como adulto mayor experimenta cambios dentro de su desarrollo humano.			
17	Desde el punto de vista médico se ve afectado por patologías como hipertensión arterial, diabetes (degenerativos), evento cerebro vasculares, ¿otros?			
18	Durante las actividades que realiza sufre impacto o causa de patologías del sistema óseo articular, osteoporosis, reumatismos, artrosis, artritis, ¿otras?			
19	Se ve afectada por síndromes diarreicos, febriles, catarrales, ¿que limite su bienestar físico?			
20	¿Hace constantemente chequeos médicos de control para valorar el bienestar físico?			

Fuente: Gutiérrez y Guillen (2019)

ANEXO B:
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Estimado Validador

Me es grato dirigirme a Usted, a fin de solicitar su inapreciable colaboración como experto para validar el cuestionario anexo. El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **“Actividades recreativas dirigidas al bienestar físico de los adultos mayores, en el Club Adultos Sin Fronteras del municipio Zea del estado Mérida”**.

Esto con el objeto de presentarla como requisito para obtener el título Licenciados en: Educación; mención Educación Física deporte y recreación.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se puede seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional que responda al instrumento. Por otra parte, se le agradece cualquier sugerencia relativa a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte.

Idalí y Carlos.

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. **E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar** Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Evaluado por:

Nombre y Apellido: Yehaymar Ramirez

C.I.: 16317710

Profesión: Licenciado en Educación, mención ciencias Sociales.

Experiencia: 15años de servicio.

Constancia de Validación

Yo, Yehaymar Ramirez, titular de la Cédula de Identidad N° 16.317.710, de profesión: Licenciado en Educación, mención Ciencias Sociales, ejerciendo actualmente como Docente de Aula, en la Institución denominada: U. E.B. “El Portachuelo”, ubicada en el Municipio Zea estado Mérida.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en Club de Adultos sin Fronteras perteneciente al municipio Zea.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En Zea, a los 04 días del mes de febrero del 2019



Firma

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. **E= Excelente** / **B= Bueno** / **M= Mejorar** / **X= Eliminar** / **C= Cambiar** Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Evaluado por:

Nombre y Apellido: Yohana Moreno

C.I.: 15235553

Profesión: Licenciada en Educación, mención educación especial.

Magister en Planificación Educativa

Experiencia: 05 Años de servicio.

Constancia de Validación

Yo, Yohana Moreno, titular de la Cédula de Identidad N° 15235553, de profesión: Licenciada en Educación, Magister en Planificación Educativa ejerciendo actualmente como Docente de Aula Integrada, en la Institución denominada: U. E.B. “Félix Román Duque”, ubicada en el Municipio Zea estado Mérida.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en Club de Adultos sin Fronteras perteneciente al municipio Zea.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En Zea, a los 05 días del mes de febrero del 2019



Firma

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. **E=** Excelente / **B=** Bueno / **M=** Mejorar / **X=** Eliminar / **C=** Cambiar Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Evaluado por:

Nombre y Apellido: Hilba Vivas

C.I.: 8714659

Profesión: Licenciada en Educación, mención educación especial.

Magister en Planificación Educativa

Experiencia: 08 Años de servicio.

Constancia de Validación

Yo, Hilba Vivas, titular de la Cédula de Identidad N° 8714659 de profesión: Licenciada en Educación, Magister en Planificación Educativa ejerciendo actualmente como Docente de Aula Integrada, en la Institución denominada: U. E.B. "El Alto", ubicada en el Municipio Simón Rodríguez, estado Táchira.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación al personal que labora en Club de Adultos sin Fronteras perteneciente al municipio Zea.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

En Zea, a los 04 días del mes de febrero del 2019



Firma

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Datos y Resultados en el cálculo para la Validez y Concordancia de la Prueba (Coeficiente de proporción de Rangos: CPR)

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Σr_i	PR_i	PPR_i	Pe
1	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
2	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
3	2	3	2	7	2.33	0.77	0.035973
4	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
5	2	3	3	8	2.66	0.88	0.035973
6	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
7	3	2	3	8	2.66	0.88	0.035973
8	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
9	3	3	2	8	2.66	0.88	0.035973
10	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
11	2	3	3	8	2.66	0.88	0.035973
12	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
13	3	2	3	8	2.66	0.88	0.035973
14	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
15	3	2	3	8	2.66	0.88	0.035973
16	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
17	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
18	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
19	3	3	2	8	2.66	0.88	0.035973
20	3	3	3	9	3.00	1.00	0.035973
$\Sigma PPR_i =$					28.09		
CPR= 0,936 Instrumento							CPRc= 0.900

Fuente: Datos obtenidos de la validación de jueces, cálculos del autor (2001).

Σr_i = Sumatoria del rango para cada ítem i.

PR_i = promedio de rango para cada ítem i = $\Sigma r_i/J$

PPR_i = Proporción de rango por cada ítem i.

Pe = Probabilidad esperada de concordancia aleatoria = $(1/5)^J$, donde J es el número de jueces

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Confiabilidad de la Prueba Aplicada a los Docentes RELEABILITY ANÁLISIS - SCALA (ALPHA)

Ítem – Total Statistics

	SCALE MEAN IF ITEM DELETED	SCALE VARIANCE IF ITEM DELETED	CORRETED ITEM TOTAL CORRELATION	ALPHA IF ITEM DELETED
ÍTEM 1	116.0417	143.5199	.0000	.8163
ÍTEM 2	116.6667	147.3623	-.2519	.8256
ÍTEM 3	117.3333	124.5797	.7678	.7919
ÍTEM 4	117.0000	143.3043	-.0225	.8206
ÍTEM 5	116.2917	140.3025	.1725	.8146
ÍTEM 6	117.2500	129.2391	.5998	.7997
ÍTEM 7	117.2917	128.3025	.6355	.7981
ÍTEM 8	117.0417	131.8678	.4309	.8203
ÍTEM 9	117.0417	128.3025	.6578	.8152
ÍTEM 10	117.9167	131.8678	.0853	.8048
ÍTEM 11	117.2917	128.7373	.3076	.8218
ÍTEM 12	117.6250	139.9112	.4415	.7910
ÍTEM 13	117.7083	127.9058	.0885	.8000
ÍTEM 14	116.5833	137.1286	.6672	.8119
ÍTEM 15	117.5000	151.3750	.5544	.8005
ÍTEM 16	116.7916	137.5489	.2714	.8148
ÍTEM 17	117.5000	128.5217	.5513	.8293
ÍTEM 18	116.7917	137.1286	.2084	.8148
ÍTEM 19	116.3750	151.3750	-.6825	.8163
ÍTEM 20	116.7917	137.1286	.2084	.8256
			Resulted	0815
Nº of Cases = 20.0				
Nº of items = 20				

Fuente: Coeficiente Alfa Cronbach Aplicando el Statiscal Packge for the Social Sciencies (Spss 9.0) (2001).

CPR= Coeficiente de Proporción de Rangos = $\sum PPR_i/N$

CPRc= Coeficiente de proporción de Rangos corregida = CPR - pe

ANEXO C:
DIAGNÓSTICO DE PATOLOGÍAS
CONTROL DIARIO DE TENSION ARTERIAL

NOMBRE _____

EDAD _____ **PESO** _____ **TALLA** _____

FECHA	HORA	TAS/TAD (mmHg)

HISTORIA CLINICA

DATOS GENERALES:

Nombre _____ y _____ Apellido: _____

Edad: _____ dirección: _____

Motivo _____ de _____ la

Consulta: _____

Enfermedad

Actual _____

ANTECEDENTES DE IMPORTANCIA:

Familiares: _____

Personales: _____

EXAMEN FISICO:

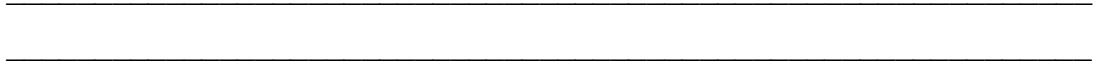
Tensión Arterial: _____ F/C: _____

F/R: _____

Temperatura: _____

IMPRESIÓN

DIAGNOSTICA: _____



www.bdigital.ula.ve