




Actividades Recreativas para el adulto mayor en el “Aeropuerto Viejo”


Recreational activities for the older adult in the “Aeroold port”


Est. Alexander de Jesús Zamora González. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽¹⁾

MSc. Yaryma Lysandra Peña Espinosa. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽²⁾

MSc. Raiza María Tamayo Rodríguez. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba ⁽³⁾

⁽¹⁾ Estudiante de 4to Año de Licenciatura en Cultura física. Alumno ayudante. Facultad de Cultura Física Universidad de Granma, Bayamo, Cuba. alexanderdeJesús02@nauta.com.cu 

⁽²⁾ Máster en Ciencia. Profesora Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Profesora del Departamento Teoría y Práctica de la Educación Física. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba, ypenae@udg.co.cu 

⁽³⁾ Máster en Ciencia. Profesora Auxiliar. Jefa de departamento. Departamento de Teoría y Práctica de la Educación Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma, Bayamo, Cuba. rtamayo@udg.co.cu 

Resumen

La investigación titulada Las Actividades Físicas Recreativas para los adultos mayores en el reparto semiurbano “26 de Julio”. Comunidad “Aeropuerto Viejo” del municipio Bayamo, se desarrolló en el período comprendido entre noviembre de 2024 a marzo del 2025. El objetivo de la investigación es elaborar actividades físico recreativas - recreativo para contribuir a la participación de los abuelos teniendo en cuenta los gustos y preferencias, así como las necesidades recreativas de los abuelos. Se tomó una población de 25 adultos mayores que están incorporados a los círculos de abuelos lo que representa el 100%. Los métodos utilizados fueron, dentro de los teóricos: el análisis y la síntesis, el inductivo deductivo, el histórico- lógico, como



métodos empíricos se aplicaron: la revisión de documentos oficiales, la observación, la medición y las técnicas empleadas fueron: la entrevista y encuesta.

Palabras claves: actividades recreativas; adulto mayor; círculos de abuelos

Summary

The investigation registered as a legitimate real estate property The Physical Recreational Activities for the adult elders in the semi-urbane delivery July 26. Community Old Aeropuerto of the municipality Bayamo, you developed in the period understood between November 2024 to March of 2025. The objective of investigation is to elaborate physical recreational activities - recreational to contribute to the grandparents's participation taking the pleasures into account and preferences as well as the recreational needs of give them I take the grandparents Se by a population 25 adult elders that you are incorporated that represents the 100 % to grandparents's circles. The utilized methods matched, within the theoreticians: Analysis and the synthesis, the inductive deductive, the historic logician, the revision of official documents, like empiric methods were applicable: The observation, the measurement and the technical employees went: The interview and opinion poll.

Key words: Activities recreational; older adult

Introducción

Cuando se habla del término adultez es una de las implicaciones demográficas y sociales más importantes derivadas del descenso de la fecundidad, la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida. (Reina, 2021). Actualmente constituye un fenómeno social que refleja un aumento sostenido de la población de la tercera edad en todo el mundo. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en 1970 existían cerca de 300 millones de personas mayores de 65 años (ONU, 2025), este número se ha ido incrementando de manera vertiginosa. Cuba no escapa de este fenómeno y se considera, de acuerdo a estimaciones de la División de Población de las

Revista Científica Estudiantil de la Universidad de Granma
RNPS: 2554 ISSN: 3007- 4347



Naciones Unidas, que Barbados y Cuba serán los países más envejecidos de América Latina y el Caribe en una perspectiva inmediata (ONEI, 2022).

Todas las formas de manifestaciones de la recreación, tanto las actividades pasivas como físicas ,brindan la posibilidad de ocupar adecuadamente el tiempo libre y mejorar la calidad de vida, pero sin lugar a dudas, las que tienen un carácter físico recreativo, presentan en grado superlativo mayor un caudal de posibilidades para el recreo sano y el esparcimiento espontáneo, sin dejar de tener en cuenta la esencia individual de los gustos e intereses recreativos, Donde cada uno elige la actividad a realizar.

Múltiples investigaciones se desarrollan en el mundo contemporáneo, generalmente los países con más posibilidades son los desarrollados pues cuentan con presupuestos para estos gastos y con personal calificado para estas actividades. La recreación tiene un grupo de características socioculturales como son : Las personas realizan las actividades recreativas por ellas mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa, las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata, el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la propia actividad, la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

La actividad está en constante evolución, los temas que preocupan en cada momento van variando, según cambia la población, sus necesidades e intereses. Uno de los más apremiantes es el de la tercera edad y como consecuencia surgen aspectos de interés relacionados directamente con este grupo social tales como:

El cuidado del cuerpo.

La elevación de la calidad de vida.

Vivir una vida de forma más sana y autónoma.

Revista Científica Estudiantil de la Universidad de Granma
RNPS: 2554 ISSN: 3007- 4347

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/reudgr>



Así es como el tema de las actividades físico recreativa en este grupo etéreo, va adquiriendo cada vez más relevancia, ya que es uno de los elementos que se dispone para incidir en estos aspectos.

En los momentos actuales se ha producido un incremento en los estudios sobre las actividades recreativas como forma de elevar la calidad de vida, lo cual está asociado a la necesidad de incrementar los años de existencia del ser humano.

En el ámbito internacional se llevan a cabo diferentes investigaciones en torno a esta temática, durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población

Esta calificación común en estos días, categoriza el proceso de la vida, también denominado como etapa del Adulto Mayor (AM), término muy empleado en el ámbito de la psicología social.

El envejecimiento poblacional es el producto del desarrollo del conocimiento humano y de la innovación constante en el orden económico y tecnológico mundial. No obstante, es oportuno señalar que: “La innovación y el conocimiento no son categorías neutrales independientes de la voluntad de los seres humanos, y las impactantes realidades del mundo en que vivimos hoy, no pueden ser ignoradas” (González y Santana, 2022. p. 13).

Los albores del siglo XXI, determinado por la época de la nanotecnología, de la revolución Informática y en plena etapa de la revolución de la inteligencia, entendiendo esta como la información evaluada, denominada así por Valera (2005) el acceso a la información por sí misma no nos garantiza la obtención de conocimientos y mucho menos saber determinar lo que necesitamos para transformarnos y transformar la realidad como condición para lograr el desarrollo, especialmente el desarrollo sostenible. un reto de los profesionales de la actividad



física es mantener a los Adultos Mayores juveniles y más activo, pasar por la eterna fuente de la juventud , para poder estar acorde a las necesidades de la época: producir hasta los 120 años (p.70).

A partir del diagnóstico fáctico-perceptual, desarrollado en los adultos mayores de la comunidad del “Aero puerto Viejo”, por medio de la observación, entrevistas, encuestas y el análisis de documentos arrojaron las siguientes insuficiencias:

- ✓ Deficiente participación de los abuelos en las actividades planificadas en la comunidad.
- ✓ Pobre planificación de actividades recreativas para el adulto mayor lo que imposibilita la participación masiva en las mismas.
- ✓ Insuficientes planificación de las actividades en el tiempo libre de los adultos mayores .
- ✓ Limitada preparación teórica y metodológica de los recreativos para desarrollar de actividades recreativas para adultos mayores con sus diferentes patologías

Estas insuficiencias dan lugar a la siguiente situación problemática: A pesar de todos los estudios y trabajos realizados en torno al tema de las actividades recreativas comunitarias y el papel que estas concierne en la participación e inclusión de los adultos mayores en la sociedad aún persisten limitaciones, por lo que, es necesario concebir un conjunto de juegos de participación para el adulto mayor en la comunidad del “Aeropuerto Viejo”.

Por consiguiente, se determina como **problema científico**: ¿Cómo incorporar al adulto mayor en las actividades comunitarias del “Aeropuerto Viejo”?

Se propone como **objetivo**: elaborar un conjunto de actividades recreativas para los adultos mayores que contribuyan a la participación comunitaria en el “Aeropuerto Viejo”.

Determinando como campo de acción las actividades comunitarias.

La investigación que se realiza se orienta a partir de las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos acerca del adulto mayor?



2. ¿Cuál es el nivel de participación de los adultos mayores en las actividades comunitarias del “Aeropuerto Viejo”?
3. ¿Qué opciones de actividades recreativas potenciarán la participación del adulto mayor del “Aeropuerto Viejo”?
4. ¿Cuál es la factibilidad de aplicación de las actividades recreativas en la comunidad de “Aeropuerto Viejo”?

Para guiar de manera coherente el proceso investigativo se precisan las siguientes **Tareas científicas**:

1. Estudio de los fundamentos teóricos acerca de la Recreación en la etapa de adulto mayor que sustenta la investigación.
2. Diagnóstico del estado actual de la participación comunitaria de los adultos mayores en el “Aeropuerto Viejo”.
3. Elaboración de un conjunto de actividades para lograr la participación de los adultos mayores en las actividades comunitarias del “Aeropuerto Viejo”.
4. Valorar la factibilidad de aplicación del conjunto de actividades recreativas en los adultos mayores del “Aeropuerto Viejo”.

Análisis de los resultados

Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se realizó la tabulación de los resultados.

En el mismo se aplicaron varios instrumentos entre ellos encuesta y entrevista que arrojaron los siguientes resultados.

La composición del adulto mayor según la edad y el sexo se encuentra en el rango de 55-60, el 20% de la muestra se halla en el rango de edades entre 61y 70años, mientras que el 72% está en el de 71 a 80, lo cual evidencia el aumento que se ha venido produciendo en la expectativa de vida, cada vez son más las personas que sobrepasan los 60 años, lo que implica introducir



cambios tanto en el diseño de políticas, como en los servicios de salud y otras áreas en las que se encuentra la Cultura Física preferentemente en el logro de la incorporación a las actividades recreativas que permitan lograr no solo que las personas vivan más años sino que se sientan útiles y reincorporadas a la sociedad.

La convivencia familiar en ella se puede apreciar que el 40% convive con sus hijos, el 48% con nietos y 3% vive con sus cónyuges, lo que resulta favorable ya que se establecen relaciones afectivas, estas vivencias de amor, de respeto, de solidaridad, de sentimientos, genera bienestar y seguridad mejorando su calidad de vida. Sin embargo, hay un 88% que han perdido su cónyuge y viven con sus hijos, en este caso, aunque que reciben el cariño de su familia, sienten la ausencia de quien los acompañó en un largo periodo de su vida, lo que provoca en ocasiones tristeza, angustia, se deprimen con facilidad repercutiendo negativamente en su estado de salud y calidad de vida.

Los estados económicos en los abuelos comportándose de la siguiente manera el 20% no devenga salario incidiendo esto negativamente en su desenvolvimiento cotidiano, dejando secuelas de inferioridad, baja autoestima y dependientes de otros miembros de la familia, el 60% se encuentra recibiendo un salario de 1500 encontrándose este en los parámetros más bajos de las escalas salariales, un 12% perciben de 1500 --- 2500 y solo un 8% obtiene entre 2500—3500. De manera general, no se cuenta con abuelos con gran desenvolvencia económica influyendo esto negativamente.

El 100% de los Adultos Mayores padecen de alguna enfermedad, entre las más crónicas se encuentran las relacionadas con el Asma bronquial, la Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus. Como se puede observar los índices más altos se encuentran en la hipertensión arterial y la Diabetes mellitus.



Estas enfermedades también están relacionadas con los hábitos tóxicos, ya que el 100% ingiere café y el 40 % son fumadoras, resulta positivo que solo 1 es bebedor.

Un elemento de positivo en la calidad de vida y que se refleja son las condiciones de la vivienda en las que se pudo comprobar que el 40% está en buen estado y el 60% en condiciones regulares, son viviendas de mampostería, Señalar que la mayoría de las viviendas cuentan con su baño interior y cocina, aunque debido al déficit de combustible se han tenido que improvisar cocinas campestres, esto atenta con el tiempo disponible para la realización de las actividades recreativas.

Con respecto a la disponibilidad de de equipos electrodomésticos tenemos que 100% tiene frío y televisor no así con los otros utensilios puedes con el de cursar del tiempo se le han ido deteriorando y a influido mucho el voltaje.

Resultados de la encuesta de entrada para conocer el estado actual de la recreación para el Adulto Mayor.

Al realizar la encuesta de entrada tenemos que de los 25 abuelos entrevistados 20 son del sexo femenino representando un 80% y 5 masculinos para un 20%. De ellos solo 2 tiene un nivel escolar universitario para 8% 5 presenta un nivel educacional como técnicos para 20% y de ellos 10 tienen un obrero calificado a para 40 % y 8 siempre fueron amas de casa para 32%.

De manera general solo 5 abuelos participan en las actividades recreativas para un 20% pues en ocasiones no son convocados ni incentivados, pues un 20 de ellos para un 80% reflejan que no se tienen en cuenta sus intereses y necesidades.

Las actividades ofertadas en su comunidad por los profesores del INDER. Por lo que, solo 5 abuelos las evalúan de bien para un 20 %y 20 abuelos las evalúan de regular para un 80%.

Durante la encuesta a los abuelos se puede probar que solo reciben juegos de mesa como dominó, dama, parchi, entre otros. Lo que podemos constatar que las actividades a esta población son



insuficientes solamente se desarrollaba 1 actividad recreativa a esta población provocando insatisfacción de la misma.

En la pregunta 3, en que horario, ¿qué día y con qué frecuencia se le ofertaron las actividades recreativas?, Se pudo constatar que solo se realizaba 1 al mes en el horario de 4:00pm_6:00pm y los días no podían decirlo porque no eran estables o sea no tenían día fijo, no hay una correcta planificación de las actividades en esta comunidad. Un aspecto positivo lo son las buenas relaciones que establecen con las demás personas, ya que ellos se insertan en otros grupos humanos (el barrio, la comunidad).

En la pregunta #4 los 25 para 100% respondieron que les gustaría realizar otras actividades recreativas, pues manifiesta que los ayuda a mejorar su estado de ánimo y las relaciones entre vecinos y despejan un rato de los quehaceres obligatorios y a su vez les ayuda a reducir el consume de medicamentos y de hábitos tóxicos.

El grado de necesidad recreativa que presentan los abuelos teniendo en cuenta sus gustos y preferencia. Lo que se pudo costalar que en el caso de conversatorios, intercambios, juegos de mesa, juegos de participación y compartir los 25 abuelos desean realizarlo para un 100%, mientras que los juegos tradicionales, visitas a lugares históricos, solo le gusta realizarlo a 5 abuelos representando un 20 %, muchos de ellos reflejan no tener presupuesto para salir de la ciudad y ni siquiera casi dentro de la misma algo que impide al desarrollo sociocultural de los abuelos. Solo 1 abuelo le gusta el senderismo para un 4%.

Resultados luego de realizar las actividades recreativas.

Al realizar una encuesta por para conocer el grado de satisfacción de de las actividades recreativas. Se pudo determinar que 100% de los abuelos les gustan las actividades aumentando la participación de otros abuelos.



Cuando se le preguntó que como evaluaban las actividades todos reflejan que las evalúan de bien para un 100%.

El horario en la que se hicieron las actividades, la frecuencia, así como los días de la semana en la que se realizaron las actividades.

El grado de satisfacción por las actividades donde se refleja que un 100% le gustaron los juegos de participación y compartir, los juegos de mesa y a 17 abuelos que representa 68%, le gustó el senderismo, a 20 abuelos que representa un 80%, las visitas a museo y a 24 abuelos q representa un 96%. De esta forma se puede afirmar que las actividades tuvieron una gran aceptación por los abuelos posibilitando que se incorporaran a las actividades otros ancianos a las actividades recreativas, logrando en si el objetivo que se propuso en la investigación.

Al preguntarle de forma general que si les gustaron las actividades recreativas ofertadas todos declararon que les gustaron, siempre poniendo en orden de prioridad las más gustadas. Algunos de ellos reflejaron que aprendieron, otros que liberaron el estrés de la casa, ocuparon su tiempo libre, que establecieron estrechos lazos con los vecinos aumentando los lazos de hermandad y relaciones sociales.

Al preguntarle los beneficios que les pudieron ocasionar las actividades recreativas la mayoría respondió que se sentía feliz, útil, independiente le permitía realizar los quehaceres la casa con destreza, se sienten acompañados y también otros trabajos de esfuerzo físico.

Conclusiones

1. El análisis de los antecedentes y fundamentos teóricos que sostienen la recreación en el adulto mayor y de los conceptos que facilitan evaluar la participación, fue posible la aplicación de actividades recreativa para este grupo poblacional.



2. La caracterización biopsicosocial manifiesta un elevado nivel de insatisfacción con las actividades desarrolladas, presentando necesidades que requieren atención, sus motivaciones, gustos e intereses, así como tener en cuenta las patologías asociadas.
3. Se determinó que el diagnóstico efectuado refleja insuficientes actividades recreativas realizadas por los adultos mayores
4. La elaboración y aplicación de actividades recreativa, ha brindado una gama de opciones que elevan el equilibrio físico, mental y social de los adultos mayores, influyendo acertadamente en su calidad de vida.



Referencias bibliográficas

- González, N. y Santana, E.L. (2022). *Propuesta de un proyecto recreativo, para la motivación participativa en el Adulto Mayor*. <https://www.monografias.com/trabajos87/proyecto-recreativo-motivacion-adulto-mayor/proyecto-recreativo-motivacion-adulto-mayor>
- Núñez, I. (2004). La gestión de la información, el conocimiento, la inteligencia y el aprendizaje organizacional desde una perspectiva socio-psicológica. *Revista ACIMED*, 12(3), 1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000300004&lng=es&tlng=es.
- Organización de Naciones Unidas (2025 diciembre, 15). *Envejecimiento*. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Oficina Nacional de Estadística e Información (2022 diciembre, 10). *El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios*. https://www.onei.gob.cu/sites/default/files/publicaciones/2023-02/envejecimiento_completo_compressed.pdf
- Reina, M, Abad, M, Espinosa, M, Santana, L, Rivero, N. y Sarmiento, J. (2021). Diagnóstico psicosocial sobre salud familiar en núcleos con un adulto mayor institucionalizado en casa de abuelos. *Revista Medisur* 19(3), p.p. 14-52 <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5097>

