

**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE RECREACION PARA LA
PROMOCION DE LA SALUD DIRIGIDO A LA PERSONA DE EDAD
AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA
PETARE. MUNICIPIO SUCRE. PRIMER TRIMESTRE 2005**
(Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para
optar al titulo de Licenciada en Enfermería)

**TUTORA:
Mgs. AURA PEREZ ESCALANTE**

**AUTORES:
LOPEZ, NEIDA
CI: 15.153.710
SUBERO, MILAGROS
C.I. N° 14.453.244
VASCO, MARIA F
C.I. N° 16.457.891**

Caracas, Mayo del 2005

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA

FACULTAD DE VENEZUELA

ESCUELA DE ENFERMERIA

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutor de trabajo especial de grado titulado **PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE RECREACION PARA LA PROMOCION DE LA SALUD DIRIGIDO A LA PERSONA DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE. MUNICIPIO SUCRE. PRIMER TRIMESTRE 2005.** presentado por la bachilleres: **López, Neida, CI: 15159710** ; **Subero Milagros, CI: 14.453.244; Vasco, Maria Fernanda CI: 16457891;** para optar por el titulo de licenciadas en enfermería considero que dicho trabajo reúne los requisitos y meritos suficiente para ser sometidos a la presentación publica y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de caracas a los _____ dias del mes de _____ del 2005

Mgs Aura Pérez

DEDICATORIA

A Dios principalmente en quien siempre confiábamos y pedíamos su ayuda cuando lo necesitábamos y no nos abandono.

A nuestros padres que siempre estuvieron allí, dándonos fuerzas y apoyándonos en cada momento.

A nuestros hermanos quienes supieron entendernos en nuestros momentos difíciles.

AGRADECIMIENTOS

A la comunidad 12 de octubre por darnos un espacio en su comunidad
Y permitir la elaboración de nuestro instrumento.

A la Universidad Central de Venezuela por prestarnos toda su ayuda y
colaboración para la culminación de nuestra carrera.

A los profesores que de alguna u otra forma nos ayudaron y colaboraron.

Y a todas aquellas personas que de alguna u otra forma nos ayudaron en
culminación de nuestros estudios.

INDICE GENERAL

Dedicatoria	i
Agradecimientos	ii
Índice de cuadros	iii
Índice de gráficos	v
Resumen	vii
Introducción	1

CAPITULO 1 EL PROBLEMA

Planteamiento del problema	2
Objetivos de estudios	8
Justificación de estudios	9

CAPTULO II MARCO TEORICO

Antecedentes.....	11
Bases Teóricas	13
Fundamentos Teóricos	50
Operacionalización De Variables	51
Definición De Términos Básicos	53

CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

Diseño Metodológico	55
Población	56
Muestra	56
Instrumento De Recolección De Datos	56
Validez Del Instrumento	56

CAPITULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS58

CAPITULO V PROPUESTA DE UN PROGRAMA67

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES77

INDICE DE TABLAS

Tablas	Pagina
1 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA ITEMS: 1. TIEMPO QUE DISPONE 2. TIEMPO LIBRE	
58	
2 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA	
	59
3 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA NO ORGANIZADA	
	60
4 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL INDICADOR: EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVAITEM: 11. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES 12. CUANDO COMPARTE CON SUS VECINOS	
	62
5	

DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL INDICADOR: ACTIVIDAD EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA

63

6
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA ITEM: 20 PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CULTURALES

64

7
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA ITEM: 22 PARTICIPACIÓN EN JUEGOS TRADICIONALES

65

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO

Pagina

1 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA ITEMS: 1. TIEMPO QUE DISPONE 2. TIEMPO LIBRE

3 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA

3 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA NO ORGANIZADA

4 DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL INDICADOR: EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA ITEM: 11. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES 12. CUANDO COMPARTE CON SUS VECINOS

DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL INDICADOR: ACTIVIDAD EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA

6

DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA ITEM: 20 PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CULTURALES

7

DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA ITEM: 22 PARTICIPACIÓN EN JUEGOS TRADICIONALES

**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE RECREACION PARA LA
PROMOCION DE LA SALUD DIRIGIDO A LA PERSONA DE EDAD
AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA
PETARE. MUNICIPIO SUCRE. PRIMER TRIMESTRE 2005**

Tutor

Mgs. Aura Pérez Escalante

Autoras.

Lopez neida

Subero milagros

Vasco Maria F

Mayo 2005

RESUMEN

El presente trabajo especial de grado formulo como objetivo general Proponer un programa para la promoción de la salud de la persona de edad avanzada que vive en la comunidad del 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre, Edo. Miranda. Los objetivos específicos estuvieron dirigidos a Identificar el tipo de necesidad recreativa; diseñar un programa y Precisar la factibilidad de recursos humanos y materiales para la implementación del mismo. Teóricamente el estudio se fundamenta en distintos estudios previos (antecedentes) y bases teóricas referidas a las necesidades de recreación para la promoción de la salud de las personas de edad avanzada. Es un proyecto factible, descriptivo, la población y muestra estuvo constituida por cincuenta (50) ancianos; como método de instrumento de recolección de datos se utilizo un cuestionario tipo encuesta lo resultados demostraron que las personas de edad avanzada preferían la dimensión cultural, se considera que por que las misma son actividades poco comunes aun sabiendo la importancia de las actividades físico-deportivas en cuanto a bienestar en su salud, y que las actividades de tipo sociales-recreativas ayudarían a mejorar su desenvolvimiento social, debido a participación comunitaria

INTRODUCCION

La utilización del tiempo libre a través de la recreación es un factor fundamental para el ser humano. El tiempo libre debe considerarse como el tiempo para el descanso, donde el individuo hace lo que desea y no como una extensión de tiempo ocupado. De esta manera, la recreación se presenta como una forma de ocupar el tiempo libre, que le brinda al hombre la oportunidad de realizarse como ser humano, satisfaciendo así gran parte de sus necesidades bio-psicosociales y al mismo tiempo pueda lograr un mayor bienestar tanto individual como social.

Mediante la recreación se pueden cumplir una serie de funciones que contribuyen al desarrollo integral de la comunidad entre las más importantes están: la función de diversión, descanso, desarrollo de la personalidad; estas funciones no son excluyentes las unas de las otras; en consecuencia, el último de ellas en lograr en las personas un equilibrio necesario para vencer la monotonía de la vida cotidiana.

Dentro del marco social donde nos desenvolvemos, observamos un conjunto de limitantes que impiden al individuo cumplir con las funciones ya mencionadas, así vemos como existen diferencias en los niveles de ingresos, los grados educativos y el costo de algunas actividades recreativas.

Además están otros factores que limitan el aprovechamiento del uso del tiempo libre, entre ellos, esta la vida urbana caracterizada por una desorganización en los servicios públicos, aunada a la carencia de una política estatal diseñada para enfrentar la problemática del tiempo libre y la recreación.

Es por esto que orientamos nuestra investigación en torno a la situación que esta viviendo el anciano ya que demográficamente el país envejece y se debe considerar la salud como uno de los aspectos mas valiosos para la calidad de vida.

En este sentido la investigación pretende proponer un programa de recreación para las personas de edad avanzada de la comunidad del 12 de Octubre de Petare, siendo este un lugar donde la población anciana es numerosa.

En cuanto a la estructura de la investigación esta constituida por cinco capítulos, en el primer capítulo se incluye la contextualización y delimitación del problema, las interrogantes de la investigación, junto a los objetivos y la justificación del estudio. En el capítulo II llamado marco teórico, se exponen los antecedentes del estudio, las bases teóricas, teoría de enfermería, la definición de términos básicos y la operacionalización de las variables. En el capítulo III, contiene el diseño metodológico, tipo de estudio, población, muestra, métodos e instrumentos de recolección de datos, la validez y confiabilidad. En el capítulo IV, se presentaron y analizaron los resultados. En el capítulo V se plantea la Propuesta, y el capítulo VI conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se incluyen las Referencias Bibliográficas y por último los Anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La recreación es un tema mundial que esta representada en la sociedad como parte del desarrollo personal, y tiene distintos medios de expresión. Por ejemplo países de Europa, Asia, África, Centroamérica y Norteamérica, cuentan con distintas formas de recreación, pero en algún momento, todos comparten las mismas normas regulares por la Asociación Internacional de Parques y Atracción quienes se ocupan de los temas de diversión y atracción del mundo. (AIPA), (2000).

El tema de recreación no es nuevo, se recuerda que inclusive los romanos tenían su coliseo con estos fines, independientes de lo que pueda decirse en la actualidad de las actividades que allí realizaban, era de distracción del pueblo romano.

Expertos en el desarrollo psicológico del ser humano refieren que el estrés se ha vuelto una condición frecuente en los individuos, este exceso de tensión en cualquier actividad ocasiona daños en las personas como presión

alta, problemas cardíacos y enfermedades gástricas entre otras los cuales afectan el estado de salud .

En este sentido, la expresión de salud en el hombre, la mujer el niño y el anciano, como seres humanos solo será posible en la medida de su participación en experiencias cotidianas que posibiliten el rescate colectivo de valores que propicien la convivencia, la solidaridad y el apoyo entre ellos mismos.

El fomento de la salud en ancianos es tan importante como en cualquier otro grupo de edad. A pesar de que las personas mayores de 65 años padece una o mas enfermedades crónicas y que los ancianos están sujetos a limitaciones en sus actividades como grupo han obtenido beneficios considerables en el fomento de la salud.

Según Smelter, S. y Bare, B (1998) las actividades dirigidas al fomento de la salud en personas de edad avanzada o ancianos son las mismas que en otro grupo de edad; acondicionamiento físico y ejercicio, nutrición, seguridad y reducción del estrés.

El estrés en personas de edad avanzada y/o anciano es muy común, ya sea por sus cambios corporales por sus cambios psicológicos propios de

la senectud. El estrés al que hace frente el anciano es variado e incluye dificultades para aceptar la jubilación, inseguridad económica problemas de salud, sensaciones de impotencias y desesperación.

Se han dedicado algunos esfuerzos a ayudarlo en la planeación de sus últimos años de vida, en un intento por disminuir estos factores estresantes. Parece ser que el fomento de la salud, que se inicia duramente en la juventud y la edad madura que se centra en la elaboración de planes para los últimos años de vida, tiene mas esfuerzos dirigidos a la reducción del estrés cuando el anciano ya enfrenta situaciones que lo provoca y parecen insuperables.

La recreación es una actividad encaminada a proporcionar distracción y tranquilidad promoviendo la salud del individuo reduciendo esos factores estresantes que lo acompañan en el cotidiano vivir. Babb, P (1998) refiere que:

Este grupo de población en su mayoría dispone de mas tiempo libre que el resto de la gente. Factores como la jubilación, la edad o la capacidad funcional que hace que la persona deje de laborar y tenga que estar más tiempo en su hogar puesto que puede limitar a la persona para realizar labores fuertes. En ocasiones puede llevar a la persona al encierro y como consecuencia esta terminar aislada de la sociedad. (Pág. 7)

Por tal razón, actualmente están surgiendo diferentes alternativas de entretenimiento y educación no formal con los adultos mayores para brindarle muy buenas posibilidades de desarrollo y ocupación de su tiempo en actividades placenteras. A través de estos programas esta comprobado los beneficios que la recreación y la animación sociocultural les brinda a estas personas.

En América latina existen programas recreativos encaminados a dar respuesta a la automatización, al aburrimiento, a la soledad y a otros factores propios de la civilización industrializada pero no se conoce con exactitud la labor de los diferentes países en pro de la atención de la población en edad avanzada, sin embargo; en lo que respecta a México y Cuba, Couso, C. Zamora, M. Fernández, C. (1998) explican que el programa de atención al anciano en Santiago de Cuba busca la satisfacción de las necesidades presentes en esta población haciendo énfasis en lo relacionado a la orientación educativa del anciano, al reforzamiento de la autoestima y a la garantía de mantener un nivel de actividad acorde con su condición personal.

La constitución de la republica bolivariana de Venezuela (1999) contempla dentro de uno de sus artículos el derecho a la recreación para beneficiar la calidad de vida del individuo y la comunidad donde el estado

asumirá y garantizará el deporte y la recreación como una necesidad de salud pública y política. Art.111.

Sin embargo, en Venezuela los programas de recreación son aplicados a una población específica, sin contar que la población de edad avanzada o anciana en Venezuela, según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el 2001 señala que “existen más de 3.159.644 personas que superan los sesenta años” (Pág. 1), esto indica que para el año que transcurre son más los ancianos que se preocupan por su expectativa de vida en esta sociedad cada vez más cambiante.

Equidistantemente toda la importancia que tiene la vejez nos encontramos que el estado Miranda cuenta con una población total de 364.171. adultos mayores, específicamente en la comunidad 12 de octubre, la cual cuenta con una población de ancianos según, resultados de trabajos realizados por los alumnos del 9no semestre de la escuela de enfermería de la UCV en la cátedra de Comunitaria III, (2005), los cuales trabajaron en dicha investigación con 180 personas de edad avanzada, estos resultados reflejan que existe un 74% de la población encuestada que refiere que solo existe una cancha, y que no la pueden usar, seguido de un 16% que le gustaría ir al gimnasio y como actividad cultural 48% refiere que no existen servicios culturales, que cubran las necesidades de esparcimiento y

recreación propias del proceso de envejecimiento. Afianzando así que en la persona de edad avanzada, la recreación representa la oportunidad de mantenerse en actividad y no sentirse inutilizado; además de que la recreación es una necesidad de todos los seres humanos desde su niñez y no es excluyente para el anciano, ya que permite al individuo no solo distraerse ante cualquier tipo de situación difícil, fomentando de alguna manera la socialización sino que mantiene el equilibrio psicológico social del individuo.

Bajo este enfoque de la vejez, es importante cumplir un rol significativo que determine en cierta medida condiciones adecuadas para las actividades de la vida diaria del anciano y velar por la salud del mismo logrando así un equilibrio en sus capacidades funcionales. Estos datos conducen a realizar las siguientes interrogantes:

¿Qué tipo de necesidades recreativas tiene la persona de edad avanzada que vive en la comunidad del 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre del Estado Miranda?

¿Cuáles son las estrategias recreacionales de la comunidad?

¿La persona de edad avanzada del 12 de octubre tendrá actividades de esparcimiento y diversión?

Lo que lleva a las autoras de la siguiente investigación a proponer un programa de recreación para la promoción de la salud de las personas de edad avanzada de la comunidad 12 de Octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre del Estado Miranda.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

- Proponer un programa para la promoción de la salud de la persona de edad avanzada que vive en la comunidad del 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre, Estado Miranda.

Objetivos específicos.

- Identificar el tipo de necesidad recreativa que posee la persona de edad avanzada que vive en la comunidad del 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre. Estado Miranda.
- Diseñar una propuesta de un programa de recreación para la promoción de la salud de la persona de edad avanzada que vive en el 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre. Estado Miranda.

- Precisar la factibilidad de recursos humanos y materiales para la implementación del programa de recreativo a aplicarse para la persona de edad avanzada que vive en la comunidad del 12 de octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre, Estado Miranda.

JUSTIFICACION

Dentro de las múltiples importancias que revelaran los resultados de la presente investigación inciden bajo apoyo que se le da a esta población y a las investigaciones en torno a ellos.

El presente estudio representa un aporte significativo para la profesión de enfermería, involucrándose en investigaciones en el área del anciano o persona de edad avanza contribuirá fortalecer las líneas de investigación de enfermería.

Socialmente, la relevancia del estudio radica en los aportes y herramientas que se brindaran a la comunidad organizada del 12 de Octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre, el programa que se propone diseñar la presente investigación.

Los resultados permitirán dar inicio de otros estudios de investigación cuya meta sea rescatar y comprender la importancia de la recreación en el anciano o persona de edad avanzada, lo cual se logra mediante la participación de todos los entes inmerso en tal situación cuyos diferentes aspectos deben ser abordados de forma integral como componente clave de la asistencia sanitaria y como estrategia para incentivar la recreación como agente de salud en la comunidad.

Dentro de las múltiples causas que subyacen para el surgimiento de la problemática descrita, existe una que no ha sido estudiada y que cobra relevancia dentro de este estudio en Venezuela y es la ausencia de opciones positivas y beneficiosas en relación con la ocupación del tiempo libre que dispone la comunidad en general y particular para la persona de edad avanzada.

Las personas de edad avanzada tienen gran interés en el tema de la salud y muchos están dispuestos a adoptar hábitos que mejoren su salud y bienestar general, estas personas se benefician con actividades que les ayuden a lograr un nivel óptimo de salud, ayudando aliviarse de sus enfermedades crónicas e incapacidades

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes del estudio:

Peñalosa, Rafael (1996) realizó un trabajo de campo con una población de 32 ancianos, titulado "Programa de recreación organizada dirigida a la población senil de INAGER de Caricuao con el propósito de estimular la participación de las personas de la tercera edad en actividades orientadas a mejorar su capacidad funcional y mental, promover una mejor calidad de vida y establecer nuevos vínculos sociales, así como un mejor uso del tiempo libre, esta investigación guarda relación con esta investigación ya que con esta se logra realizar una propuesta para un programa de recreación a las personas de la tercera edad del 12 de octubre de Petare para así darle un mejor uso a su tiempo libre.

Rangel, María (2000) realizó una investigación de tipo descriptiva donde su propósito principal era proponer el tiempo libre y la recreación dentro de su sistema de trabajo como una propuesta de salud, en los trabajadores de SIDOR, ella llegó a la conclusión de que el tiempo individual y compartido permite el desarrollo pleno de las actividades creativas de los

seres humanos, este tiempo individual o compartido permite el desarrollo pleno de las actividades creativas de los seres humanos, este tiempo es un tiempo no impuesto ni artificial, sujeto mas bien a las vivencias innatas del ser humano, son expresiones más auténticas del disfrute colectivo y la convivencia.

Esta investigación esta relacionada con la presente ya que ella quiso proponer la recreación y el tiempo libre, como una propuesta de salud, para el bienestar de los trabajadores.

Rivera, Elizabeth (2000) elaboro un trabajo de grado el cual consistió en la elaboración de un “Programa de recreación organizada para los jubilados del ministerio de salud y desarrollo social” para facilitar la etapa de socialización para la integración en una nueva fase de vida, teniendo como resultado que los jubilados del MSDS tienen predilección por las actividades recreativas al aire libre

Bases Teóricas

Promoción de la salud

La recreación es un medio de acción válido para la solución de problemas relevantes, por tal razón hoy en día los entes gubernamentales se han comenzado a preocupar por la salud del individuo.

El fomento de la salud según Smelter, Bare (1999) se define como “el conjunto de actividades que, al acentuar los aspectos positivos, ayudan a que la persona tenga los recursos que conservan o mejoran su bienestar general y mejoran la calidad de su vida” (Pág. 70).

El objetivo principal del fomento de la salud es hacer énfasis en dar bienestar a la persona y apoyarla a que modifique sus hábitos personales, modo de vida y ambiente, para que sea posible el mejoramiento de su salud y bienestar general.

El fomento de la salud, no se limita a un grupo de edad específico, sino que se aplica a lo largo de toda la vida. Smelter, B. (1999):

...En diversas investigaciones, se han mostrado que la salud de un niño puede verse afectada, para bien o para mal, por los hábitos de su madre durante el periodo prenatal, de esta manera, el fomento de la salud se inicia antes del nacimiento y continúa a lo largo de la niñez y la adolescencia la vida adulta y la ancianidad...(Pág. 328)

La promoción de la salud en anciano es tan importante como en cualquier otro grupo de edad. Las personas mayores de 65 años han obtenido beneficios considerables en el fomento de la salud, a pesar de que este grupo padece de enfermedades crónicas y están sujetos a limitaciones en sus actividades, ya que estos se benefician con actividades que les ayudan a lograr un nivel óptimo de salud, aunque no puedan aliviarse de sus enfermedades crónicas e incapacidades.

Recreación

Es muy probable que para muchas personas, la palabra recreación tenga una connotación directa con diversión o evasión, sin embargo, esta se identifica fundamentalmente con creatividad que implica la capacidad de crear, generar producir, mediante una adecuada motivación, utilizando las herramientas necesarias para satisfacer las expectativas, intereses e inquietudes del individuo en materia de actividades recreativas

La recreación es entonces una herramienta que utiliza la sociedad y el individuo para darle salida a la necesidad del hombre de esparcimiento y creatividad, buscando como objetivo fundamental la auto realización y preservación del hombre como ser social

Al respecto Grazia, citado por Ramos, F (2003) describe la recreación como: “Una actividad de descanso que separa al hombre del trabajo, ofreciéndole la oportunidad de distracción y diversión para regresar al trabajo” (Pág. 16).

Un aspecto limitante de esta definición es el hecho de que hoy en día la recreación se desplaza mas hacia la satisfacción integral del hombre y no solamente par regresar al trabajo.

La cátedra de recreación del instituto pedagógico de caracas (2001) define la recreación como “Un conjunto de actividades lúdicas, creativas y continuas que el individuo realiza para armonizar o equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos; Ella representa el enlace entre el hombre y la naturaleza a través del contacto hombre-hombre; hombre-ambiente”.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2001) define la recreación como” todas aquellas actividades tendientes a proporcionar al

hombre medios de expresión natural, de profundos intereses que buscan espontáneamente satisfacciones” (Pág. 9).

Las definiciones representadas reflejan sin duda alguna el efecto e impacto que tiene o ejerce la recreación en la cotidianidad de la vida. A pesar de ser una actividad con libertad de escogencia y participación se percibe la necesidad de buscar en ella un equilibrio entre el trabajo y el diario acontecer. La misma implica estado de crecimiento y autorrealización en el individuo proporcionando un estado de tranquilidad y equilibrio emocional.

Para Ramos, F. (2003) la recreación es en consecuencia “Un proceso sistemático y organizado que implica la participación del individuo en su tiempo libre en actividades que proporcionan distracción, esparcimiento, tranquilidad y satisfacción en la búsqueda de la salud y la calidad del hombre” (Pág. 18) Se puede establecer con exactitud que la recreación forma parte inherente en la vida del hombre y por lo tanto es una necesidad sentida para subsistir y convivir en fraternidad y comunicación.

Según el autor antes citado la recreación se clasifica en pública y privada. La recreación pública contempla, En lo que respecta a la utilización del tiempo libre comunitario, le corresponde al estado la responsabilidad de proporcionar alternativas recreativas colectivas, con el fin de satisfacer

dichas necesidades y Con relación a la recreación privada refiere que es el conjunto de actividades que realiza el individuo durante su tiempo libre, libremente escogido y organizado por intereses personales, utilizando recursos recreativos por los cuales se debe pagar.

En ella se produce un enriquecimiento y calidad de vida en función de una oferta de oportunidades recreativas a la comunidad en beneficio del uso de ese tiempo de esparcimiento, principalmente en el grupo o el individuo. Por ser de naturaleza no lucrativa puede llegar a todos aquellos personas que puedan cumplir o llenar los requerimientos que esta ofrezca. De ahí que desde el punto de vista de sus objetivos comunitarios y propios, este tipo de recreación se haya limitada a un grupo minoritario y selectivo de acuerdo a sus posibilidades socio-económicas.

Tipos de recreación

Según la clasificación de la recreación comunitaria y privada, se generan varios tipos de recreación dirigidos a la clasificación anterior e interactuando sistemáticamente, teniéndose así:

Recreación no organizada: en esta no existe un patrón a seguir para hacer uso tiempo libre. Es decir, el participante escoge en su tiempo libre la

actividad que le guste mas desarrollar sin que sea necesario pertenecer a alguna agrupación definida, convierte así la recreación en una actividad más contemplativa y de libre albedrío

La recreación puede ser entendida en forma de libre albedrío en donde la persona durante su tiempo libre escoge el tipo de actividad recreativa que más le genera placer sin que ello amerite una sistematización del tiempo libre, este tipo de recreación requiere un estado de participación espontánea y sin responsabilidad social, existiendo la voluntad circunstancial del individuo de vivirla.

La recreación organizada: Permite la utilización del tiempo libre en forma organizada, se rige por reglas; es decir, la participación del hombre en actividades recreativas dentro de una agrupación definida (club, equipo, centro de recreación. Este tipo de recreación necesita poseer infraestructuras diseñadas para este fin (gimnasios, canchas, piscinas, complejos deportivos, entre otros.) De igual forma debido a la organización del tiempo libre el recurso humano debe ser seleccionado partiendo de las necesidades e intereses de los participantes, un ejemplo sería la edad de los mismos.

La recreación organizada, es motivada por una acción deliberada de una institución, organización o club. Generalmente ocasiona una sistemática

programación del tiempo libre del participante quien aun cuando disfruta de su tiempo libre de ocio se ve limitado a la acción de una organización de la recreación.

La recreación organizada fortalece el crecimiento de una sociedad mas desarrollada, su programación contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del individuo y fortalecimiento de un hombre sano y apto para la vida. El ocio y la recreación, resultan generadores de múltiples beneficios para las personas de la tercera edad, como lo seria la disminución de estrés y por ende lo que el mismo trae como consecuencia, favorece el contacto e integración social, disminuye los problemas circulatorios entre otros.

Según Munne, F (1998) afirma que:

El tiempo libre, de ocio, descanso y recreación están sumamente ligados, ya que uno conlleva al otro para el descanso es... Interrupción temporal del trabajo y cese voluntario de las actividades realizadas por el hombre para satisfacer sus necesidades vitales, con la finalidad de que pueda recuperar las fuerzas y energías que exige su participación en la productividad. (Pág. 13)

Ramos, F (2003) dice que el ocio: "Son aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre por que quiere, en su integres propio, por

diversión, entretenimiento, mejora personal, o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material” (Pág. 28)

La recreación es cualquier actividad física o mental realizada de manera libre y espontánea, que se realiza en el tiempo libre, y nos genera bienestar físico, espiritual y social. La misma es importante para la conservación de la salud y el enlentecimiento en el proceso de las enfermedades

Actividad física

La actividad física es indispensable para la salud de las personas en la tercera edad, no se debe pasar por alto el realizar un chequeo médico antes de realizar cualquier tipo de actividad

El ejercicio constante puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles daño, con el desarrollo de la vejez sobrevienen una serie de cambios en el funcionamiento de sus órganos y disminuye la fuerza y la masa muscular como resultado de permanecer sin actividad por periodos prolongados. La práctica de ejercicios en forma activa beneficia de manera notable en la salud en todas las edades, algunas de los beneficios de actividad física son: menor recurrencia de accidentes (caídas)

por el aumento en la masa muscular, retrasa la aparición de la osteoporosis, mejora la depresión, ayuda a prevenir la osteoporosis, disminuye las cifras de tensión arterial.

Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la y el ser inactivo: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad.

Aquellas personas sedentarias, deben comenzar con ejercicios de baja intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Se requiere de paciencia los cambios son lentos, se necesitan varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad. Es necesaria la realización previa de un chequeo médico completo, para conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, los hábitos alimenticios, deben cambiar consumiendo una dieta nutritiva y equilibra

Existen factores que endentecen el proceso de envejecimiento: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social.

La fuerza es una capacidad neuromuscular, la misma se desarrolla a lo largo de la vida. Actualmente los especialistas consideran importante el entrenamiento de la fuerza en la tercera edad, esto permitirá la prevención de accidentes como caídas desarrollando la estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Mejorando así la postura y logrando mantener al adulto mayor mucho más seguro.

Evitando las caídas estamos prevenimos una de las causas de muerte en la edad avanzada, que comienza con una fractura de cadera o de cabeza de fémur, y que deteriora la calidad de vida de la persona hasta provocar su fallecimiento.

También podemos a través del entrenamiento de la fuerza cooperar a mitigar los efectos de la descalcificación que provoca la osteoporosis, y que vuelve mucho más frágiles a los huesos al descender el porcentaje de mineral.

La actividad física influye de manera positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas de cualquier tipo logran en estos individuos una sensación de logro personal, satisfacción; se sienten útiles

para la sociedad, Su estado de ánimo cambia para mejor, Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

Se puede decir entonces, que la actividad física en personas de la tercera edad mejora su condición física y psicológica, lo que resulta es una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

Actividad deportiva organizada: la misma se desarrolla como actividad formal, y con responsabilidad de mejorar la técnica del deporte que ese realice, todo esta planificado, el lugar, el tiempo, las condiciones y recursos tanto humanos como material. La misma tiene preferencia por un público que reúne las características necesarias para el momento a efectuarse. Es entendible que para una actividad organizada el triunfo es una de la metas a seguir, sin tomar en cuenta como, ni por que, ni donde; de esta manera genera un sentido de responsabilidad y de rendimiento individual como obligación social, el premio será la recompensa.

Actividad deportiva no organizada: el deporte recreativo se caracteriza por la ausencia de reglas, de responsabilidades, es informal en

todos los sentidos no tiene finalidad competitiva mas bien participativa; en este tipo de actividad es imprescindible la alegría, sentirse a gusto con lo que se realiza, las actividades grupales y el disfrute continuo de las mismas.

Este tipo de actividad según el Prof. Ruiz, P (2001) puede ser activa cuando el individuo participa en ellas y pasivas cuando el participante cumple funciones de observador y de oyente; Estas pueden darse al aire libre o en un espacio cerrado.

Actividad social

El ser humano debe saber que gran parte de su vida se desarrolla en su tiempo libre y que esos momentos de aprovecharse serán los que le proporcionen los momentos más significativos de su vida tanto física como espiritual. Ser joven será eterno siempre que se sepa aprovechar ese tiempo libre. La recreación como actividad social son actividades de escogencia propia y llevan a satisfacer necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y en armonía.

Infante, P(1997) A“La organización de actividades de distracción es un problema vital para la sociedad” (Pág. 97) la recreación es el resultado de las condiciones sociales, como medio tiene la tarea de vigilar la formación total, perfeccionamiento y liberación del hombre refiere el mismo autor.

Para Ramos, F (2003) “esta constituida por el conjunto de actividades recreativas que constituyen el equilibrio biopsicosocial del individuo” (Pág.6). Estas actividades recreativas de tipo social tienen numeroso beneficios: comprensión y aceptación de roles, acentuar la comunicación y el conocimiento, fortalece los vínculos de amistad, de cariño, confraternidad entre grupos y comunidades y familias de igual manera fortalece el vinculo afectivo y de convivencia, entre estos eventos tenemos: recreativos, folklóricos, culturales; conmemoraciones y celebraciones: festividades, verbenas, parrandas como las de navidad , festivales de cualquier tipo como de música llanera, desfiles, concursos de disfraces, el baile de salón el cual es una forma de danza que se comparte en un salón , también llamado baile social, en el mismo se reúnen una serie de personas para relacionarse socialmente como fiestas y celebraciones; también los juegos de mesa como: domino, ajedrez, barajas, entre otros.

El juego en la tercera edad cumple una función social y cultural ya que favorece la socialización y permite la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Actividad cultural: son igualmente actividades recreativas dirigidas al arte, al teatro, el drama, la música, la poesía, el folklore, la pintura, cada una de las mismas en su máxima expresión; aquí se reflejan las costumbres de un pueblo reflejado en lo anteriormente mencionado

Las artes creativas representan para la expresión sociocultural recreativa, el pilar de la columna vertebral de la cultura popular del venezolano.

Haverlock (1923) citado por Ramos, F. (2003) señala que “ El juego es un arte y define el mismo como el esfuerzo por lograr la integración con las formas básicas del universo físico y los ritmos orgánicos de la vida” la recreación cultural se define como una actividad escogida al libre albedrío para el crecimiento personal y social y fortalece los valores patrios, mantiene costumbres y hábitos, revive experiencias históricas.

La música es otra de las expresiones culturales y es otra de la manera de enfatizar valores de un pueblo, y sus costumbres; el folklore como actividad recreativa mantiene latente la identidad de un pueblo con bailes, canciones, fiestas, celebraciones.

Ancianidad

La Ancianidad o vejez, es descrita muchas veces como un estado del espíritu. Es difícil afirmar cuando comienza, dado que el envejecimiento varía de persona a persona.

El envejecimiento no es simplemente un proceso físico, sino más bien un estado mental y en ese estado mental se está presenciando el comienzo de un cambio revolucionario, al cual muchas veces el ser humano no está preparado para afrontar, por lo cual se siente muchas veces solo e inseguro.

La vejez está considerada como la etapa del ciclo vital que empieza alrededor de los 65 años y que finaliza con la muerte. No es algo tan sencillo, ya que existen diversas formas de verla, por lo tanto se considera importante revisar las edades del ser humano, para así tener un

acercamiento, este generalmente se asocia con una edad mayor, pero existen diversos factores que pueden determinar la vejez. Según Ramos, F y Petroff; (2005), afirma que existen tres tipos de edades en el ser humano las cuales son:

Edad Biológica: por esto se puede entender la posición presente y expectativas respecto a su duración potencial en años de vida, debe estar acompañada de elementos que midan la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital. Este tipo de edad es la que comúnmente le llamamos edad (años).

Edad Psicológica: esta se relaciona con la capacidad de adaptabilidad que manifiesta un sujeto ante los distintos eventos que la vida puede depararle por lo que es algo similar a lo que se llama “madurez” en el lenguaje cotidiano, y de hecho esta capacidad se logra a través de los años con la experiencia que se va acumulando así mismo esta se relaciona con la capacidad que el sujeto manifiesta para adaptarse a los distintos cambios estructurales.

Edad Social: se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan otros miembros del grupo social y los que pudiera asumir de estos en un momento dado. (Pág. 1)

Por lo tanto la edad es definida por el rol que el sujeto ocupa en la sociedad, dentro del cual se involucra dentro de las actividades del sujeto y su poder correspondiente.

Algunas de las definiciones formuladas por la biología y las ciencias de la salud tienen por común denominador el progresivo deterioro del organismo ocasionado por el progresivo deterioro del organismo ocasionado por el proceso de envejecimiento, tanto estructural como funcional.

La definición Genérica de la vejez según las ciencias sociales (2005) refiere que “la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento” (Pág. 1). El envejecimiento podría definirse como la acumulación progresiva de cambios en el tiempo que son responsables del aumento de la probabilidad de enfermar y de morir del individuo. En cualquier organismo que se estudie el

envejecimiento, se dice que se presentan características vitales dentro de las cuales existen:

Modificaciones estructurales como: cambios anatómicos, de estatura, posición del cuerpo, opacidad de los huesos, entre otros.

Modificaciones funcionales: cambios en la actividad del organismo y cambios en la conducta. Ejemplo: en la marcha, en el humor, entre otros.

Modificaciones de Substrato: alteraciones moleculares. Ejemplo: glicemia, entre otros.

En la actualidad se ha aceptado la idea de que el envejecimiento es un proceso multifactorial, ya que el organismo sufre diversos cambios.

Gerontología

El aumento de vida dio motivo de importante rama de la medicina moderna, la Gerontología, que se ocupa de estudiar y tratar los fenómenos fisiológicos y patológicos propios de la vejez. Además se ha logrado

desarrollar métodos eficaces para atender los trastornos psico-físicos de quienes pasan sobradamente los límites de la maduración.

Conjuntamente con estos progresos biológicos ha ido cambiando la opinión general, y en la actualidad ya no se considera que una persona exageraría sea de edad tan avanzada como se pensaba en la mitad del siglo.

Refiere Foorciera, M (2000): “la gerontología es el estudio del envejecimiento en si mismo y también de cualquier proceso o fenómeno que se desarrolla alrededor de los cambios por la edad” (Pág.86). Este fenómeno indica que se esta iniciando un proceso normal de envejecimiento, el cual incluye dentro de sus cambios de los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Geriatría

En el mundo la vejez es causa de conflicto, perdida de actividad profesional y de la convivencia con los hijos que se casan y a veces se aleja, se sitúa al anciano en el desamparo y les hace sentirse sin objetivo en la vida .

Por esta razón nace la Gerontología la cual es una ciencia que fue creada con la finalidad de estudiar el comportamiento y los diferentes cambios por los cuales pasan las personas de edad avanzada .

Según Foorciera, M (2000): “la geriatría es la practica clínica de un profesional que trabaja con gente de edad avanzada en áreas como medicina geriátrica, psiquiatría geriátrica, enfermería geriátrica” (Pág. 10).

Efectos o cambios fisiológicos del Envejecimiento Robert. L. (2001)

Cada órgano o sistema pertenecientes a los seres humanos sufren modificaciones fisiológicas a través de los años, dando como resultado efectos propios del envejecimiento, tales como:

Organismo Completo: disminución de la talla (compresión vertebral y postura encorvada por el aumento de la xifosis), disminución del agua corporal total.

La Piel: pierde el espesor y la elasticidad (aparición de las arrugas), se atrofia las glándulas sudoríparas, se contusiona mas fácilmente al debilitarse los vasos sanguíneos cercanos ala superficie, proceso acelerado por el tabaquismo y la excesiva exposición al sol.

El Cerebro/ Sistema Nervioso: pierde parte de la capacidad de memorizar y aprendizaje a medida que las células mueren, existe mayor lentitud de reacción ante los estímulos (los reflejos se debilitan), proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y otras drogas, y por repetidos golpes en la cabeza.

Los Sentidos: Se hacen menos agudos al irse perdiendo las células nerviosas, Proceso acelerado por el tabaquismo y la exposición constante a ruidos altos

Pulmones: Se reduce su eficacia al disminuir su elasticidad, Proceso acelerado por el tabaquismo, la contaminación del aire y la falta de ejercicio.

Corazón: Bombea con menos eficacia, dificultando el ejercicio, disminución de la adaptabilidad de los vasos sanguíneos, disminución del gasto cardíaco, disminución de la frecuencia cardíaca en respuesta al estrés.

Circulación: Empeora y aumenta la presión sanguínea al endurecerse las arterias, Proceso acelerado por lesiones y obesidad.

Articulación: Pierden movilidad (rodillas, cadera) y se deterioran debido al desgaste y presión constantes (la desaparición del tejido

cartilaginoso entre las vértebras provoca el "encogimiento" típico de la ancianidad), pérdida de la sustancia ósea, Proceso acelerado por lesiones y obesidad.

Músculos: Pierden masa y fortaleza, Proceso acelerado por la falta de ejercicio y la desnutrición.

Ojos: arco senil, disminución del tamaño pupilar, crecimiento del cristalino.

Unidos a su envejecimiento físico se suman a ello hechos que perturban su tranquilidad, como ser la desafectividad, la inactividad laboral, la pérdida de seres queridos, el aflorar de los recuerdos, el aislamiento (se desapega a la persona de edad, se localiza), los cambios en su capacidad intelectual, la carencia de diálogo, la concentración en sí mismo que lo lleva a ser reservado o indiferente y tantos otros factores.

Existen cambios mas significativos para el ser humano a medida que este va envejeciendo tales como:

Cambios Biológicos:

Con el paso de los años se va produciendo un deterioro de la capacidad del organismo para la regeneración de las células. Los cambios

que se producen en el organismo por el envejecimiento son similares a lesiones que ocurren en las patologías. La trama tisular y las células del organismo debido a factores exógenos tales como los agentes físicos, los agentes químicos y los agentes biológicos y por otra parte los factores endógenos: neoplasias, auto inmunidad y los trastornos genéticos producen o bien una respuesta insuficiente de la célula o que ésta no responda (lesión) o que la respuesta sea una inadaptación de la célula a dicha situación, generando en cualquiera de los casos la vulnerabilidad del organismo..

Cambios Físicos:

Al envejecer caen en picado todos los sistemas físicos, aunque cada uno e ellos lo haga a un ritmo diferente y varíen considerablemente los procesos según los individuos.

Mas del 60% de las personas mayores de 65 años dicen no practicar ejercicio habitualmente. Las ventajas psicológicas para quienes practican ejercicio son la reducción del estrés, aumento del sueño, una disposición de animo positiva, mejora de la propia imagen y mejor funcionamiento cognitivo.

Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en el organismo lo que trae consigo cambios morfológicos cardiovasculares, cambios patológicos estructurales del aparato respiratorio, muscular, óseo, digestivo, genito-urinario, cambios en la boca y dientes, cambios en los órganos sensoriales tales como disminución de la agudeza visual y pérdida auditiva, la piel denota enrojecimiento, se acompaña frecuentemente de una mayor lentitud en la capacidad psicomotriz y de una disminución en los mecanismos termorreguladores del anciano, todo ello puede suponer un riesgo para la salud del individuo.

Cambios Psíquicos:

Con el paso de los años se va produciendo un envejecimiento en las capacidades intelectuales.:A partir de los 30 años se inicia un declive de las capacidades intelectuales que se va acelerando con la vejez. En la vejez hay una pérdida de la capacidad para resolver problemas, esta se acompaña de falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento. La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas. La creatividad y capacidad imaginativas se conservan. Existen alteraciones en la memoria y suelen padecer de amnesia focalizada en el tiempo.

El carácter y personalidad no suelen alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas. La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo ante situaciones desconocidas.

Cambios Sociales:

En la vejez hay un cambio de Rol individual, el mismo se presenta o se plantea desde tres dimensiones:

El anciano como individuo. Los individuos en su última etapa de vida se hace patente la conciencia de que la muerte está cerca. La actitud frente la muerte cambia con la edad. Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte. Esta es vivida por los ancianos como liberación, como el final de una vida de lucha, preocupaciones y problemas, para otros es una alternativa mejor aceptada que el posible deterioro o la enfermedad. Otros ancianos rechazan el hecho de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

El anciano como integrante del grupo familiar. Las relaciones del anciano con la familia cambian, porque suelen convivir con sus nietos e hijos.

Las etapas de relación con sus hijos y nietos pasan por distintas etapas. La primera etapa cuando el anciano es independiente y ayuda a los hijos y actúa de recadero. La segunda etapa cuando aparecen problemas de salud, las relaciones se invierten, y la familia suele plantearse el ingreso del anciano en una residencia.

El anciano como persona capaz de afrontar las pérdidas. La ancianidad es una etapa caracterizada por las pérdidas (facultades físicas, psíquicas, económicas, rol, afectivas, etc.) Las pérdidas afectivas caracterizadas por la muerte de un cónyuge o un amigo van acompañadas por gran tensión emocional y sentimiento de soledad. El sentimiento de soledad es difícil de superar.

Cambio de Rol en la Comunidad:

La sociedad valora sólo al hombre activo, que es aquel que es capaz de trabajar y generar riquezas. El anciano suele estar jubilado y es una persona no activa, pero tiene más posibilidades de aportar sus conocimientos y realizar nuevas tareas comunitarias. Su papel gira alrededor de dos grandes actividades: la actividad laboral y las tareas comunitarias,

tales como asociaciones, sindicatos, grupos políticos. No debemos olvidar que el hecho de envejecer modifica el rol que se ha desarrollado, pero no el individual.

Cambio de Rol Laboral:

El gran cambio es la jubilación del individuo, pero el anciano debe de tomar alternativas para evitar al máximo sus consecuencias negativas.

La jubilación es la situación de una persona que tras haber cumplido una determinada edad y haber desarrollado durante un considerable número de años una actividad laboral, cesa en su oficio y tiene derecho a una pensión.

El cambio en las costumbres laborales que llega con la jubilación tiene sus consecuencias, la adaptación es difícil porque la vida y sus valores están orientados en torno al trabajo y la actividad.

Las relaciones sociales disminuyen al dejar el ambiente laboral y los recursos económicos disminuyen.

El anciano deberá de prepararse antes de la jubilación, debe conocer las consecuencias de la jubilación para prevenir sus efectos negativos: Será necesario en algunos casos buscar aficiones supletorias para que la jubilación en vez de suponer un detrimento en la calidad de vida, por el contrario suponga un incremento de la misma.

Teoría de la vejez

Para explicar el proceso de envejecimiento se han formulado algunas teorías de enfoque biológico como la teoría inmunitaria, la de los radicales libres, la del estrés y la del error, entre otras.

Ramos, J y Petroff, N (2002)

Las teorías sobre el envejecimiento tienen un enfoque sociológico y psicológico, aunque otras teorías enfocan el aspecto teológico y fisiológico, que tratan del deterioro del organismo.

Teoría de la desvinculación:” esta teoría afirma que las personas van haciéndose cargo del declive de sus habilidades a medida que envejecen y

en ese mismo grado se van desvinculando distanciando del mundanal ruido. La desvinculación empieza con la reducción de las actividades que tienen que ver con la competitividad y con la productividad y tiene claro sentido adaptativo realista por los demás, es aceptado y practicado a su vez también por parte de la sociedad que va acomodando sus demandas, expectativas y encargos al progresivo deterioro que produce el envejecimiento.”

Es cierto que los ancianos no están en condiciones de competir ni de producir al ritmo que los jóvenes esperan en ellos también se puede haber un tipo diferente de competitividad y de producción. Además, esta desvinculación también se puede estar dando más por los estereotipos y prejuicios que en el anciano y en la sociedad existen que por una desvinculación real.

Teoría de la actividad: es un modelo sociológico que afirma que solo el individuo activo podrá ser feliz y satisfecho, es importante que el sujeto continúe con actividades aun a pesar de que difieran de las de los jóvenes, y no importando si son de recreación, lucrativas o por necesidad.

El anciano ha ido perdiendo unos roles mas activos y de poder en el marco de la estructura social. Por lo que en la teoría de la actividad se considera que el individuo debe ocupar su tiempo en nuevos roles propios de su nuevo estado a fin de caer en la inadaptación ni en la alineación.

Teoría de los roles: a lo largo de nuestra vida, desempeñamos un gran numero de roles, que nos definen tanto socialmente hacia fuera como personalmente para nosotros mismos.

El grado de adaptación de un individuo el proceso de envejecer depende de cómo vaya haciéndose cargo de los cambios correspondientes en los roles que las creencias sociales le van asignando según su edad, y de la forma y el grado en que se cumplen las expectativas del rol, pero es necesario establecer un nuevo rol en la sociedad para que todos los ancianos vivan con dignidad y satisfacción.

Teoría del intercambio social: la disminución de la actividad social le viene impuesta al anciano por la sociedad, a través de sus instituciones, que le van retirando progresivamente los recursos necesarios para ser atractivas dichas relaciones sociales de interacción con el. Las instituciones promueven

este retro del anciano en la sociedad y de esa forma es como la sociedad lo va regalando y aislando, pero es conveniente aclarar que este aislamiento es tanto de las instituciones como social.

NECESIDADES SOCIALES Y HUMANAS EN EL ENVEJECIMIENTO.

Necesidad de comunicarse:

El anciano necesita comunicarse y relacionarse con el entorno de forma verbal y no verbal, expresar deseos y opiniones y tener pertenencia a un grupo, mantener una movilidad suficiente que le permita las relaciones sociales, tener una imagen de sí mismo que corresponda a la realidad y expresar sin temores su sexualidad.

En esta independencia que necesita el anciano influyen los siguientes factores:

Estado físico: Mantenimiento de las capacidades sensoriales y del sistema nervioso (poder ver, oler, tocar y sentir), integridad de las cuerdas

vocales (para poder hablar), funcionamiento orgánico que le permita su sexualidad.

Estado psíquico: Nivel de inteligencia que le permite la comunicación, equilibrio emocional influye en la calidad de la comunicación, la experiencia de comunicaciones inefectivas condiciona nuevas relaciones.

Situación social: Las características del entorno influyen en una buena comunicación, el medio social y cultural en el que se desenvuelve el anciano, la disponibilidad económica facilita la comunicación, los medios de la comunidad que favorezcan o entorpezcan la relación, los cambios rápidos de la comunicación de masas son a veces causa de problemas en la comunicación del anciano.

Necesidad de elegir según los valores y las creencias:

El anciano necesita elegir según sus propios valores y creencias, necesita y nadie puede negarle el mantenimiento de sus convicciones personales frente lo bueno y a lo malo, por la cultura, ideología o religión, frente a la propia vida o muerte, el anciano es capaz de opinar y de mantener

actitudes que evidencien su forma de pensar, necesita vivenciar y exteriorizar su concepto de trascendencia, esta en su derecho de asistir a actos representativos de sus creencias y es capaz de encontrar un significado a su asistencia.

En esta independencia que necesita el anciano pueden influir los siguientes factores:

Estado físico: Será un factor determinante a la hora de satisfacer autónomamente la necesidad de energía, ya que podrá exteriorizar su forma de pensar a través de gestos y expresiones.

Estado psíquico: El estado mental y el mantenimiento de las capacidades intelectuales permitirán al anciano a actuar y vivir según sus creencias, la exteriorización de sus emociones expresará la forma del anciano de vivir sus experiencias y determinará sus intereses, la expresión del deseo de búsqueda o de la esencia de la propia vida, de la naturaleza y de la energía.

Situación social: Factores culturales, educacionales, y grupal será la base de sus creencias y de sus valores sobre la vida, la religión podrá influir en la forma de actuar ante diferentes situaciones.

*** Necesidad de Autorrealización:**

El anciano necesita auto realizarse, deberá ser capaz de llevar a cabo actividades recreativas, lúdicas que permitan mantener sus autoestima, se deberá sentir satisfecho consigo mismo por su contribución a la sociedad.

En esta independencia que necesita el anciano para poder auto realizarse pueden influir los siguientes factores:

Estado físico: Un buen funcionamiento orgánico permite al anciano ser autónomo y realizar actividades de su agrado.

Estado psíquico: La capacidad psíquica mantenida, la motivación y el dar un sentido a la vida serán los factores que mantienen una actividad para que se sienta realizado.

Situación social: La situación económica permitirá al anciano el disfrute de ciertas actividades, la comunidad en que se mueva o grupo de pertenencia, le incluirán o excluirán de las actividades.

El Decálogo de la Ancianidad.

Según Ministerio de Educación, Ciencia y tecnología secretaria de Coordinación administrativa Argentina (2001-2005); existen derechos para los ancianos los cuales deben ser cumplidos para que este enfrente su nueva etapa de la vida con mayor dignidad respeto y con deseos de vivir.

a) *Derecho a la Asistencia:* Todo anciano tiene derecho a su protección integral por cuenta de su familia. En caso de desamparo, corresponde al Estado proveer a dicha protección, ya sea en forma directa o por intermedio de los institutos o fundaciones creados, o que se crearen, con ese fin, sin perjuicio de subrogación del Estado o de dichos institutos para demandar a los familiares remisos y solventes los aportes correspondientes.

b) *Derecho a la Vivienda:* El derecho a un albergue higiénico con un mínimo de comodidades hogareñas es inherente a la condición humana.

c) *Derecho a la Alimentación:* La alimentación sana y adecuada a la edad y estado físico de cada uno debe ser contemplada en forma particular.

- d) *Derecho al Vestido*: El vestido decoroso y apropiado al clima completa el derecho anterior.
- e) *Derecho al Cuidado de la Salud Física*: El cuidado de la salud física de los ancianos ha de ser preocupación especializada y permanente.
- f) *Derecho al Cuidado de la Salud Moral*: Debe asegurarse el libre ejercicio de las expansiones espirituales, concordes con la moral y el culto.
- g) *Derecho al Esparcimiento*: Ha de reconocerse a la ancianidad el derecho de gozar mesuradamente de un mínimo de entretenimientos para que pueda sobrellevar con satisfacción sus horas de espera.
- h) *Derecho al Trabajo*: Cuando su estado y condiciones lo permitan, la ocupación por medio de laborterapia productiva ha de ser facilitada. Se evitará así la disminución de la personalidad) *Derecho a la Expansión*: Gozar de tranquilidad, libre de angustias y preocupaciones en los últimos años de existencia, es patrimonio del anciano. i) *Derecho a la Expansión*: Gozar de tranquilidad, libre de angustias y preocupaciones en los últimos años de existencia, es patrimonio del anciano. j) *Derecho al Respeto*: La ancianidad tiene derecho al respeto y consideración de sus semejantes.

Una de las instituciones en Venezuela encargadas de la protección del anciano es Ley Orgánica de los Derechos de las Personas Mayores), la cual en septiembre de 1978 fue aprobada como la Ley de INAGER, Instituto Nacional de Geriátría y Gerontología, mejorando un poco lo relacionado con

la protección y asistencia al anciano, pero manteniendo en mucho el enfoque minusválido y tutelar. La mayoría de las disposiciones de la mencionada Ley, se refiere a la organización, administración y funcionamiento del Instituto Rector; son escasas las referentes a la protección y derecho de los ancianos y ancianas. El 28 de agosto de 1998, se reforma la Ley de INAGER, cometiendo de nuevo el error de no contemplar en ella los derechos y la incorporación de las personas mayores.

Esta ley tiene por objeto garantizar los derechos sociales y ciudadanos de las personas de la Tercera Edad (más de 60 años), instrumentar su protección, seguridad, rescate de su dignidad, de sus derechos humanos, de su papel en la sociedad, como constructores de la experiencia y memoria histórico - cultural del país, de acuerdo con los principios generales establecidos en la Constitución Bolivariana de Venezuela y con los universalmente admitidos por el derecho. (21/09/2000)

En septiembre de 1978, a partir de esa iniciativa, se aprueba la Ley de INAGER, Instituto Nacional de Geriátrica y Gerontología, mejorando un poco lo relacionado con la protección y asistencia al anciano, pero manteniendo en mucho el enfoque minusválido y tutelar. La mayoría de las disposiciones de la mencionada Ley, se refiere a la organización, administración y

funcionamiento del Instituto Rector; son escasas las referentes a la protección y derecho de los ancianos y ancianas. El 28 de agosto de 1998, se reforma la Ley de INAGER, cometiendo de nuevo el error de no contemplar en ella los derechos y la incorporación de las personas mayores.

Es a partir del proceso constituyente, que se aborda la persona mayor como sujeto de derecho integral, el respeto a su dignidad, su importancia como persona y su condición de memoria histórico-cultural del país.

TEORIA DE ENFERMERIA

Fundamentos teóricos

Esta investigación esta orientada a la propuesta de un programa de recreación para la promoción de la salud en personas de edad avanzada, la misma esta fundamentada teóricamente bajo la teoría de florencia nigtingale 1977 y Jean watson 1979 las cuales permiten entender como se ajusta esta investigación con los papeles y acciones de la profesión y la practica de enfermería.

Con respecto a la teoría de Nightingale 1977 citada por Potter / Perry (2003), esta contempla que “ el entorno es foco de los cuidados de enfermeros”. Nightingale no contemplaba la enfermería como algo limitado a la administración de medicamentos y tratamientos; si no mas bien como orientado a proporcionar aire fresco, luz, calor limpieza, tranquilidad, y una

alimentación adecuada “ Nightingale en 1860, citado por Potter y Perry (2003). Mediante la observación y la recogida de los datos relaciono el estado de la salud del cliente con factores del entorno y durante la guerra de Crimea inicio la mejora de las condiciones higiénicas y sanitarias.

“ La salud es el estado de bienestar físico, mental y social completo, no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencias” La OMS citada por Potter y Perry (2003), según esta definición de salud al proporcionar recreación se trabaja en el sentido social abarcando lo contemplando Nightingale en la expresión anterior, proporcionar aire fresco luz ella trabaja en el entorno social que es determinante de la recreación

la filosofía del cuidado transpersonal de Jean Watson (1979) define el resultado de la actividad enfermera con respecto a los aspectos humanísticos de la vida

“La acción de enfermería se dirige a la comprensión de la interrelación entre salud enfermedad y comportamiento humano. La enfermería se ocupa de favorecer y restablecer la salud, y prevenir la enfermedad” Potter y Perry (2003)

esta teoría va relacionada íntimamente con el estudio a realizarse Ya que Watson (1977) expresa que se debe promover la salud, devolver la salud al cliente y prevenir la enfermedad, satisfaciendo las necesidades humanas, la relación según Ramos (2003) es “Una herramienta que utiliza la sociedad y el individuo, para salida a la necesidad del hombre de esparcimiento y creatividad” (p.16). Con la recreación se satisficera las necesidades del hombre y se proveerá de salud, afirmando lo referido por Watson.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE UNICA

Variable No 1: Recreación para la promoción de la salud: Actividad de carácter físico, social, cultural que se desarrolla en el tiempo libre del hombre, para la obtención de placer y bienestar tanto corporal como mental.

DIMENSION	INDICADOR	SUBINDICADOR	ITEMS
Actividad física: participación en las actividades físicas de baja, mediana y alta intensidad, dirigida al desarrollo de mantenimiento de la salud integral del hombre.	Actividad deportiva organizada: actividad formal; dirigida para mejorar la técnica del deporte que se practica.	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos y costumbres Deportivas 	1,2,3
	Actividad deportiva no organizada: actividad no formal que conlleva al uso del tiempo libre sin finalidad competitiva, sino participativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Participación Deportiva • Educación en tiempo libre 	4,5,6 7,8,9
Actividad social: conjunto de actividades recreativas que constituyen el equilibrio bio-psicosocial del individuo	Expresión social recreativa: estructura social dirigida al fortalecimiento de los valores sociales de la persona y de su desenvolvimiento social	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimiento social • Eventos especiales festividades, verbenas recreativos, artísticos manuales. 	10,11,12,13 14,15,16

<p>Actividad cultural: conjunto de actividades recreativas dirigidas al teatro en drama, la música, la poesía, folklore, pintura, cada una de ellas en sus distintas formas y manifestaciones</p>	<p>Expresión Cultural recreativa: Actividad libremente escogida para el crecimiento personal o individual y el social comunitario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro artístico • Mascaras en cartón y papel, carpintería, modelado. • Representación artística • Pintura libre, musicales, poesías. • Eventos folklóricos de tradición. 	<p>17 18 19 20 21,22,23</p>
--	--	---	---

Definición de términos básicos:

La Ancianidad: vejez, es descrita muchas veces como un estado del espíritu. Es difícil afirmar cuando comienza, dado que el envejecimiento varía de persona a persona.

Envejecer: Conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos

Edad avanzada: personas que sobre pasa los 60 años de edad

Envejecimiento: proceso secuencial, acumulativo, reversible, no patológico, de deterioro del organismo maduro propio de todos los miembros de una especie.

Gerontología: Ciencia aplicada que estudia los procesos de envejecimiento y los problemas de las personas mayores.

Geriatría: Ciencia, rama de la medicina dedicada al estudio del diagnóstico y tratamiento de enfermedades propias y frecuentes de la vejez

Promoción de la salud: conjunto de acciones que se realizan con el propósito de mantener el bienestar físico y social.

Relaciones sociales: vínculo que conlleva a obligaciones como la franqueza y la lealtad cuyo conocimiento es parte necesaria de la cognición social

La recreación: Herramienta que utiliza la sociedad y el individuo para darle salida a la necesidad del hombre de esparcimiento y creatividad, buscando como objetivo fundamental la auto realización y preservación del hombre como ser social

CAPITULO III

DISEÑO METODOLOGICO

En este capítulo se describe el diseño metodológico donde se hace la presentación del tipo de estudio, población, muestra, instrumentos aplicados, su validez y confiabilidad, describiéndose los procedimientos utilizados para preceder a la recolección de los datos, para finalizar la tabulación y análisis de la información.

Tipo de estudio

Por sus característica la investigación a realizar puede definirse como un proyecto factible sustentado en una investigación de carácter descriptivo al respecto la universidad pedagógica experimental Libertador (UPEL 1998) señala que los proyectos factibles pueden definirse como

“las investigaciones dirigidas a la elaboración y desarrollo de una propuesta de modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” Pág. 7. Siendo este el caso del presente estudio, el cual se encuentra dirigido a un programa de recreación para la promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada de la comunidad 12 de octubre Petare Municipio Sucre Estado Miranda.

De acuerdo a los objetivos esta investigación es de tipo descriptiva, ya que como lo señala Hernández R., Fernández, C. Y baptista P.(1998) esto se “... orientan a determinar las propiedades importantes de personas, grupos,

comunidades, o cualquier otro fenómeno con base en el análisis de la información obtenida sobre el objetivo de estudio” (Pág. 60)

Población

La población estudiada estuvo constituida por 214 personas de edad avanzada que viven en la comunidad antes mencionada

Muestra

La muestra seleccionada estuvo conformada por 50 personas de edad avanzada que asistieron a una convocatoria de las autoras de la presente investigación para ser parte de la propuesta de recreación.

Técnicas e instrumento de recolección datos

La técnica utilizada para medir la variable en estudio fue la aplicación de un cuestionario tipo encuesta que consta de 23 preguntas, el tipo de instrumento es mixto, donde se presentan ítem dicotómicos de selección múltiple.

Validez

Elaborado el instrumento fue sometido a consideración de la tutora y de experto en la materia, los cuales hacen las correcciones pertinentes que fueron tomados en cuenta por las investigadoras para efectuara las estructuraciones de los ítems sobre la base de su contenido, claridad y redacción,

Procedimiento para la recolección de información

El procedimiento utilizado para el desarrollo de esta investigación fue el siguiente: se convocó a una reunión a las personas de edad avanzada de la comunidad 12 de octubre Petare Municipio sucre, Estado Miranda, a través de la asociación de vecinos

- se les explico el motivo de la convocatoria
- se les aplico el instrumento

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan en primer lugar los resultados obtenidos en la investigación; en segundo lugar se describe el análisis e interpretación de tales resultados siguiendo los procedimientos adecuados para este estudio.

Presentación de los resultados

A continuación se presentan los resultados, los cuales se procesaron en relación con los elementos que contiene el estudio para lo cual se presentan en primer término las tablas estadísticas correspondientes a cada indicador de la variable en estudio, en segundo término se analiza los datos y finalmente se presentan los gráficos a fin de ilustrar los datos obtenidos.

TABLA No: 1
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA
INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA
ITEMS: 1. TIEMPO QUE DISPONE 2. TIEMPO LIBRE

CODIGO	Fr Item 1	%	Fr Item 2	%
A	8	16%	37	74%
B	24	48%	7	14%
C	4	8%	3	6%
D	3	6%	2	4%
E	11	22%	1	2%
TOTAL	50	100	50	100

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

De Acuerdo a los resultados obtenidos con referencia al tiempo que disponen para su dispersión las personas de edad avanzada de la comunidad del 12 de octubre, el 48% de ellas respondió 8 horas diarias, un 22% toda la semana, seguido con un 16% de 6 horas diarias; con respecto al ítem 2 que orienta acerca en que tipo de actividades emplea el tiempo libre el 74% lo hace viendo televisión, el 14% con lectura.

Para el ítem 3 no ubicado en el gráfico, el 100% considera que las actividades físico-recreativas ayudan a mantener en buen estado de salud a la persona de edad avanzada. Se puede inferir que cuentan con tiempo libre para la recreación, que no ocupan ese tiempo en actividades deportivas, en cambio si la emplean en actividades sedentarias como ver televisión y que consideran importante la actividad física para la salud lo que significa un terreno abonado para cualquier propuesta, ya que su participación sería voluntaria por considerar importante para su salud.

GRAFICO N°1

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA
INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA
ITEMS: 1. TIEMPO QUE DISPONE 2. TIEMPO LIBRE

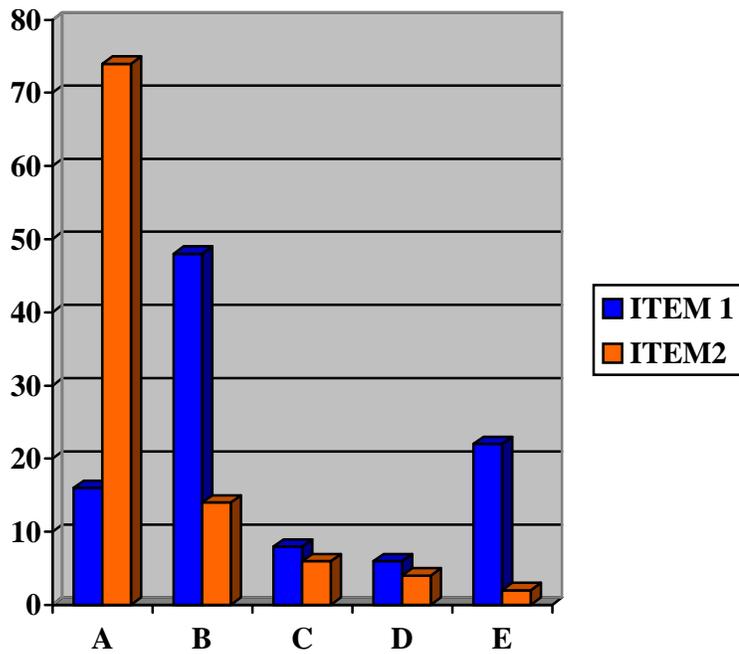


TABLA No: 2
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA
INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA

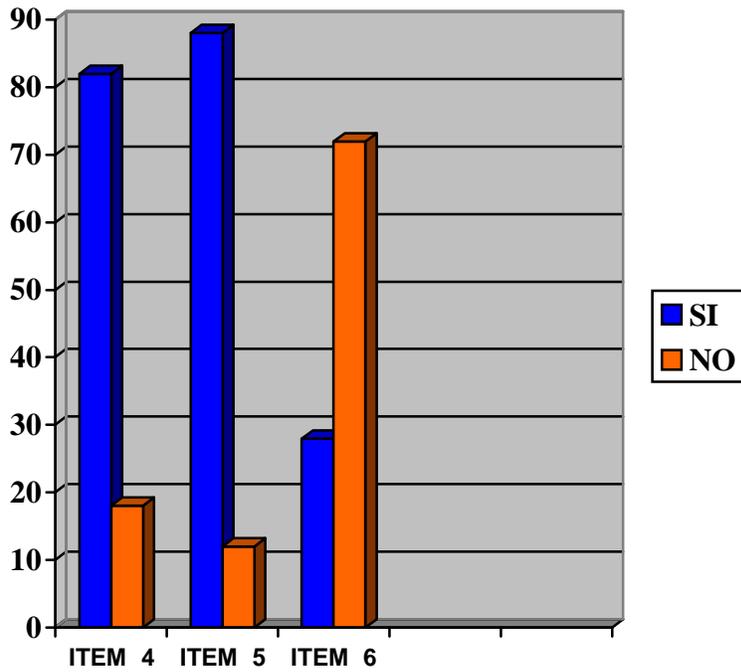
ITEM	SI	%	NO	%
Item 4: Esta de acuerdo con la realización de actividades fisico-recreativas en el 12 de Octubre	41	82%	9	18%
Item 5: Participación en estas actividades	44	88%	6	12%
Item 6: Realiza deporte en la comunidad	14	28%	36	72%

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

Con respecto al ítem 4 en que si esta de acuerdo con la realización de actividades físico recreativas en la comunidad 12 de Octubre solo el 82%, además solo participaría un 88% (ítem 5), y un porcentaje pequeño respondió cual Gimnasia con un 10%, lo que permite inferir que si se plantean o sugieren actividades no participaría el 100% de la población estudiada y actividades deportivas solo lo realiza el 28% de la población de edad avanzada. Lo que permite analizar que existe probabilidad que si se plantean actividades deportivas organizadas el porcentaje de participación de la población de edad avanzada seria abajo.

GRAFICO N 2

CUADRO No: 2
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA



INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA ORGANIZADA

TABLA No: 3
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA
INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA NO ORGANIZADA

ITEM	SI	%	NO	%
Item 7: Recibe educación de actividades deportivas en su comunidad	1	2%	49	98%
Item 8: Esta de acuerdo que se le enseñe a practicar algún deporte	11	22%	39	78%
Item 9: Las actividades deportivas son necesarias para la satisfacción y desarrollo de la persona de edad avanzada	50	100%	0	0

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

De acuerdo a los resultados para el indicador actividades deportivas organizadas para el item 7 si reciben educación de las actividades deportivas el 98% refiere que no, sin están de acuerdo que los enseñen a practicar algún deporte solo el 22% respondió afirmativamente, en contra posición si las actividades deportivas ayudan a la salud que el 100% de la población estudiada lo

considera. Un gran porcentaje afirma la importancia de la actividad física recreativa deportiva importante, pero un alto porcentaje no participaría de estas actividades lo que lleva a las autoras a plantearse no incluir en la propuesta actividades de este tipo.

GRAFICO N 3

CUADRO No: 3
DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD FISICA
INDICADOR: ACTIVIDAD DEPORTIVA NO ORGANIZADA

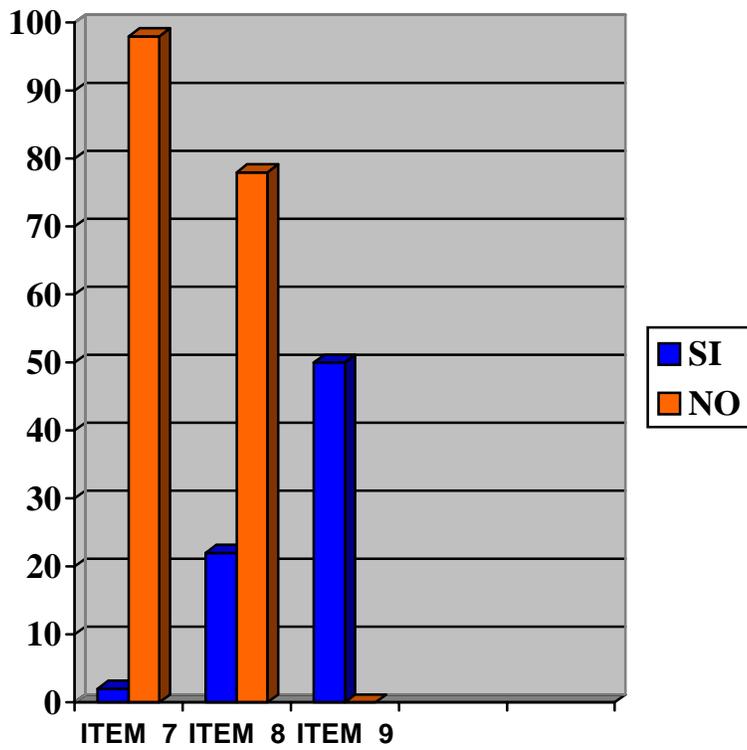


TABLA No: 4
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL
INDICADOR: EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA
ITEM: 11. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES
12. CUANDO COMPARTE CON SUS VECINOS

CODIGO	Fr Item 11	%	Fr Item 12	%
A	0	0	0	0
B	1	2%	0	0
C	9	18%	1	2%
D	30	60%	29	58%
E	10	20%	20	40%
TOTAL	50	100	50	100

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

Al observar los resultados de las respuestas emitidas por la población estudiada con referencia a la actividad social para el item 10 (no ubicado en el cuadro) en donde se pregunto por las actividades sociales que se realizan en la comunidad un 62% respondió en forma negativa, en el item 11 en cual de las actividades sociales participaría, el 60% respondió que bingo, un 20% ninguna, de acuerdo a las respuestas emitidas para el item 12 cuando comparte con los vecinos (socializa) el 58% contestó que en ocasiones especiales y para el item 13 (no ubicado en el grafico) respondieron que si consideran que las actividades sociales recreativas ayudan a la prevención de enfermedades en un 100%. Sin olvidar esta ultima respuesta por su alto porcentaje se contrapone a los bajos porcentajes en las respuestas si participarían en estas actividades si se programaran.

GRAFICO N 4

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL
INDICADOR: EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA
ITEM: 11. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES
12. CUANDO COMPARTE CON SUS VECINOS

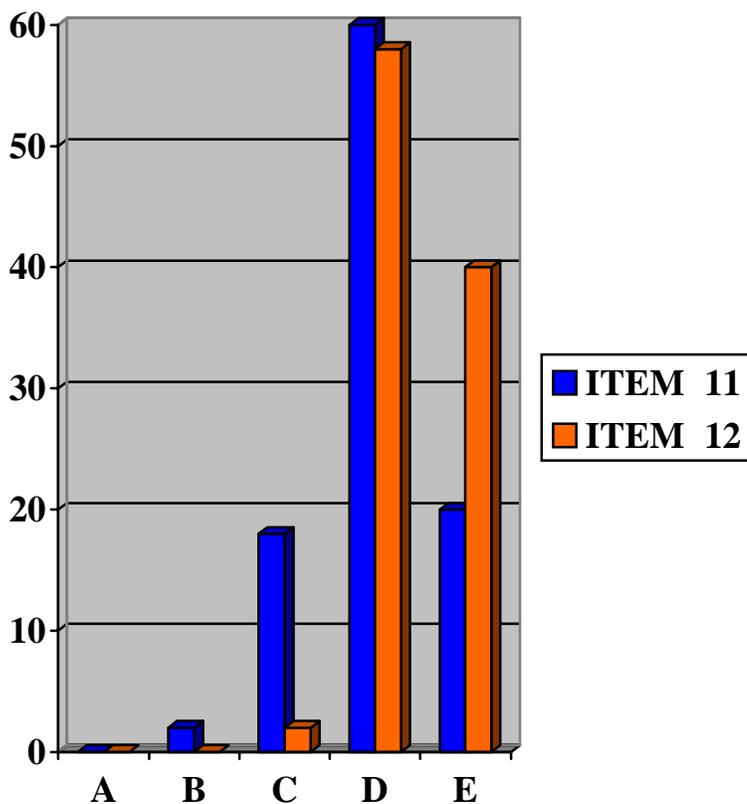


TABLA No: 5
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL
INDICADOR: ACTIVIDAD EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA

ITEM	SI	%	NO	%
Item 14: Actividades Sociales ayudan a la integración de comunidad	48	96%	2	4%
Item 15: Celebran en su comunidad todas las festividades del año	6	12%	44	88%
Item 16: Participaría en actividades sociales	30	60%	20	40%

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

Continuando con la dimensión social para el item 14 el 96% consideran que las actividades sociales ayudan a la integración de la comunidad, e, 88% refieren que no celebran festividades en la comunidad solo un 60% participaría en las actividades si se llegaran a planificar, lo que permite a las autoras decidir no incluir actividades sociales en la propuesta de programa recreativo.

GRAFICO N 5

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD SOCIAL
INDICADOR: ACTIVIDAD EXPRESIÓN SOCIAL RECREATIVA

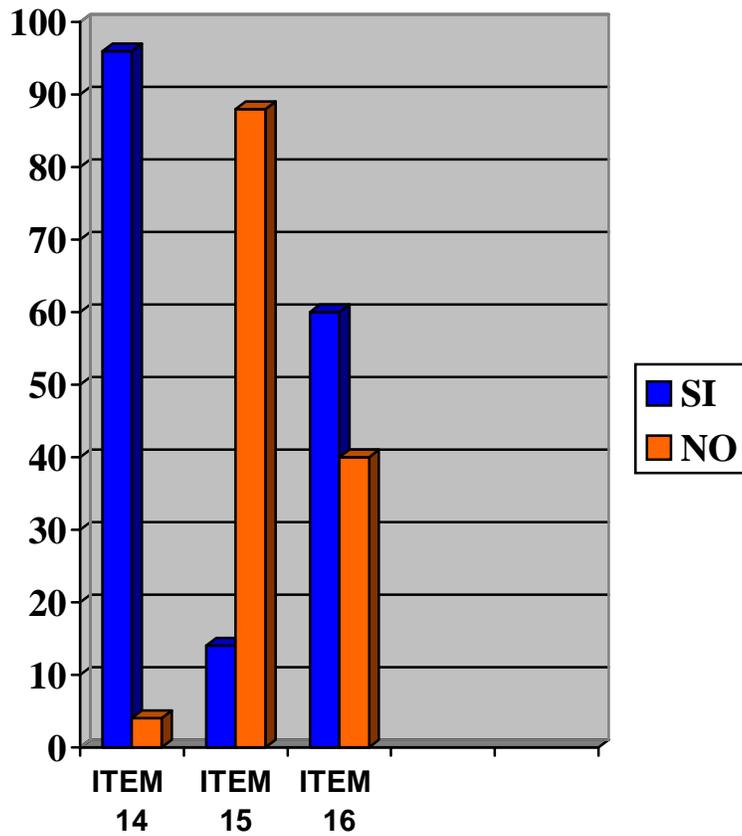


TABLA No: 6
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL
INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA
ITEM: 20 PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CULTURALES

CODIGO	Fr ITEM 20	%
A	12	24%
B	8	16%
C	0	0
D	30	60%
E	0	0
TOTAL		100

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

Con respecto al ítem 17 (no ubicado en el cuadro) el 100% respondió que en su comunidad no se realizan actividades culturales de igual manera respondieron para el ítem 18 (no ubicado en el cuadro) donde el 98% respondió que no se hacían actividades de manualidades en la comunidad. De la participación en actividades culturales, ítem 19, el 100% respondió que si participaría en caso de programarse actividades en esta área. Y con referencial a cualquier actividad cultural participaría, ítem 20, el 60% respondió en manualidades (realización de mascararas).

GRAFICO N 6

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL
INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA
ITEM: 20 PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CULTURALES

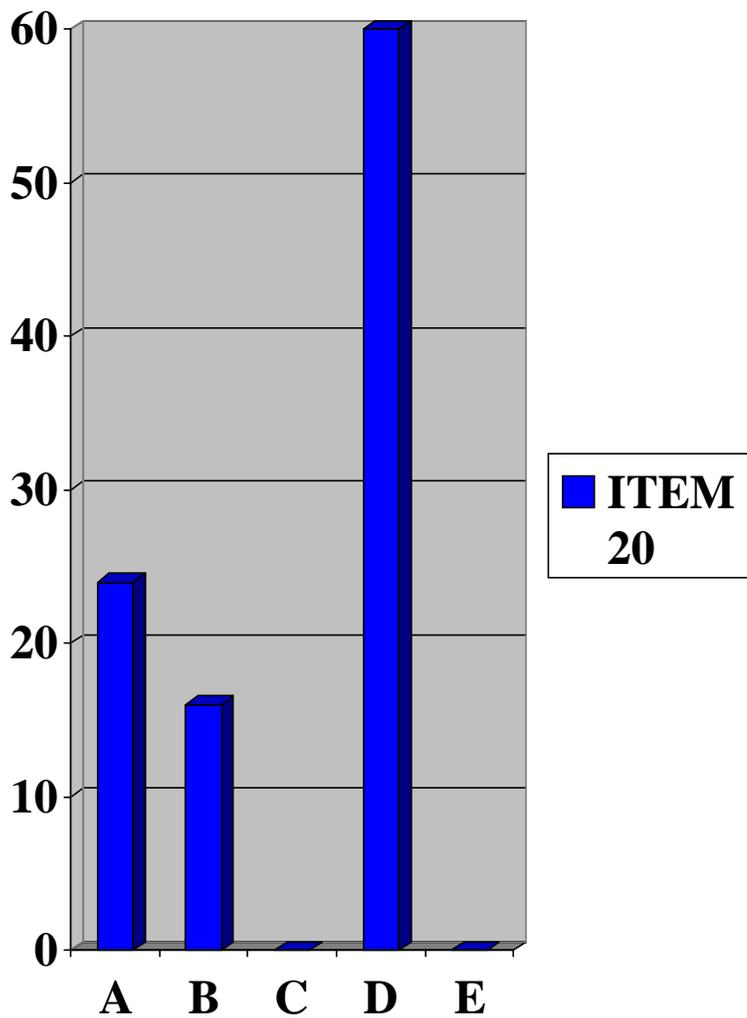


TABLA No: 7
DISTRIBUCION ABSOLUTA Y PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS
EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD
12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN
PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL
INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA
ITEM: 22 PARTICIPACIÓN EN JUEGOS TRADICIONALES

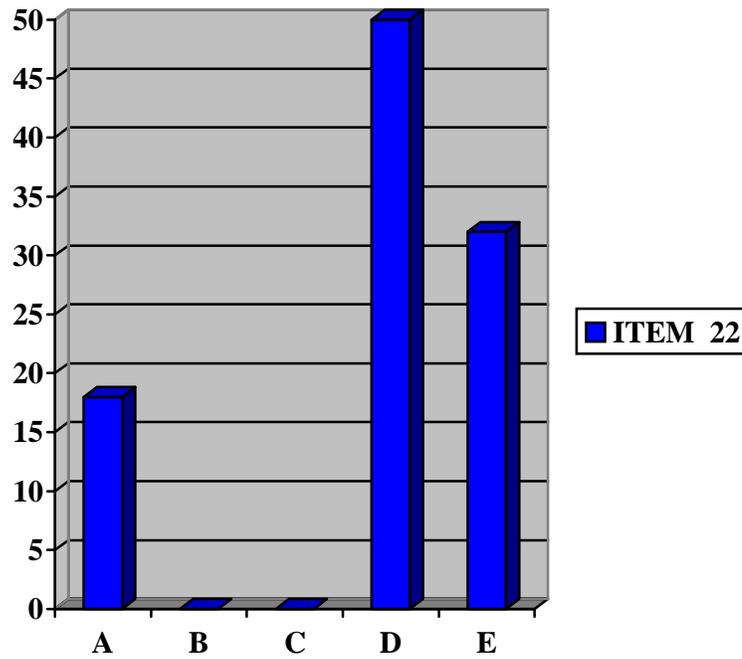
CODIGO	Fr	%
	ITEM 22	
A	9	18%
B	0	0
C	0	0
D	25	50%
E	16	32%
TOTAL	50	100

Fuente: Instrumento aplicado por las autoras 2005

En el ítem 21 en donde se le preguntó que si pertenecía algún grupo folklórico el 100% respondió que no, con referencia a cuales juegos tradicionales le gustaría practicar el 50% respondió muñecas. Y para la pregunta si participaría en actividades de este tipo el 100% respondió que si, ítem 23. Los resultados permiten inferir a las autoras en que la propuesta debe ir dirigida a las actividades culturales recreativas, de acuerdo a los requerimientos y necesidades de la población estudiada.

GRAFICO N 7

DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LAS RESPUESTAS EMITIDAS POR LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA DE LA COMUNIDAD 12 DE OCTUBRE PARROQUIA PETARE CON RESPECTO A LA RECREACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD
DIMENSIÓN: ACTIVIDAD CULTURAL
INDICADOR: EXPRESIÓN CULTURAL RECREATIVA
ITEM: 22 PARTICIPACIÓN EN JUEGOS TRADICIONALES



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

CAPITULO V

PROPUESTA

La Propuesta es un programa de recreación para la promoción de la salud dirigido a la persona de edad avanzada de la comunidad 12 de Octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre del Estado Miranda En este marco de ideas se elabora el capítulo que contiene la justificación la razón de ser de la propuesta, el objetivo general y los objetivos específicos de la propuesta, la factibilidad de la propuesta, los recursos humanos y materiales necesarios para la propuesta, el programa educativo desarrollado por contenidos y estrategias metodológicas en Tres (3) unidades de aplicación.

JUSTIFICACION

La edad a partir de la cual se considera que una persona ha entrado en la vejez se ha ido elevando a través de los siglos, y marcadamente en lo que va del actual.

Durante el imperio romano el limite de la vida oscilaba alrededor de los 23 años; en el siglo pasado, una mujer de 30 años se hallaba en los umbrales de la vejez, y a comienzos del siglo XX el promedio de vida no pasaba de los 47 años.

Sin embargo, durante los últimos años esa cifra aumento en forma notable. En 1930 la expectativa media para los varones sobrepasaba los 60 años, en 1940 los 63 y en 1970 los 70 a 75.

Las ultimas proyecciones demográficas establecidas en Europa indican que para este año, uno de cada veinte habitantes tendrá 75 años o más, lo que representara un aumento del 100% sobre años anteriores. El aumento de la longevidad permite prever una evolución semejante en otros lugares del mundo.

Es por estas razones y muchas otras, que el personal de enfermería debe incluir dentro de la programación y acción comunitaria la recreación para este sector de la población cada día mas en aumento.

Las Personas de edad avanzada o ancianos tienen una gran cantidad de tiempo libre que debe ser utilizado en su beneficio y el de la colectividad, es así como nace la idea de proponer un programa de recreación que en un principio se había planteado en forma integral con aspectos deportivos, sociales y culturales, pero al análisis de los resultados del primer diagnóstico, requisito indispensable para montar la propuesta, los pobladores de la comunidad 12 de Octubre deciden que su énfasis sea cultural.

Objetivo General de la Propuesta

Informar y Orientar sobre aspectos Culturales de la recreación a la persona de edad avanzada de la comunidad 12 de Octubre, Parroquia Petare, Municipio Sucre del Estado. Miranda.

Objetivos Específicos de la Propuesta

1. Describir las actividades culturales recreativas
2. Describir las actividades del teatro artístico
3. Realizar mascararas de diferentes materiales en pro de la recreación cultural de la persona de edad avanzada
4. Explicar la importancia de la representación artística como vehículo de esparcimiento dentro de la comunidad
5. Involucrar a todos los sectores de la comunidad en la celebración de eventos folklóricos que incentiven la participación cultural de la persona de edad avanzada

FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La factibilidad de la propuesta enmarca los aspectos económicos, sociales, políticos, entre otros

ECONOMICOS

Dentro de los aspectos económicos se encuentra los recursos materiales y humanos que intervienen en la ejecución de la propuesta:

RECURSOS MATERIALES			
UNIDAD	MATERIAL	COSTO	PROCEDENCIA
I	Pizarron	Bs. 50.000	Coordinación del grupo de Personas de edad Avanzada (autofinanciamiento)
	Proyector	Bs. 250.000	
	Marcadores para Pizarra	Bs. 2.500	
	Materiales reciclables	Sin costo	
	Vestuario	Sin costo	
II	Hojas papel bond	Bs. 30.000	Coordinación del grupo de Personas de edad Avanzada (autofinanciamiento)
	resma	Bs. 2.500 c/u	
	Marcadores	Bs. 50.000	
	Atril	Bs. 100.000	
	Tarima	Bs. 150.000	
	Sonido	Sin costo	
	Vestuario	Bs. 30.000	
	Publicidad		

III	Materiales de reciclaje para socio dramas Para celebración de fiestas Folkloricas	Sin costo	Cada participante llevara de su casa los implementos
-----	--	-----------	--

Con respecto al Recurso Humano quienes ejecuten la propuesta serán los grupos organizados de la comunidad: asociación de vecinos y el comité de salud de la comunidad.

SOCIOPOLITICO

En el cumplimiento de lo estipulado por la constitución de la república bolivariana de Venezuela (1999), en donde se establece el derecho a la salud y a la recreación de la persona de edad avanzada, la propuesta da respuesta a la falta de un programa recreativo que promueva la salud mediante acciones culturales que apoyen y promuevan la recreación en el anciano, que los haga sentir participes de las actividades comunitarias que se planteen.

UNIDAD I TEATRO ARTISTICO REALIZACIÓN DE MASCARAS (manualidades)

OBJETIVO TERMINAL DE LA UNIDAD: Al finalizar la unidad los participantes estarán en capacidad de REALIZAR EL MONTAJE DE UNA OBRA DE TEATRO CORTA

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			
		TECNICA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
1. Definir que es teatro	1. Definición de Teatro	1.Conferencia	1 Hora	Facilitador Pizarron Proyector	Aplicación del cuestionario
2.Definir los tipos de representaciones de teatro artístico	1.a. Definición de Montaje	2.Lluvia de ideas	1 Hora	Facilitador Hojas papel bond Lápices Marcadores	Montaje de pequeña obra de teatro callejero
3 Confección de mascararas	2.Tipos de montaje: teatro para adultos teatro para niños, teatro callejero	3.Lluvia de ideas y Socio drama	1 Hora	Atril Participantes Materiales reciclables	
	3.Definición de mascararas				
	Tipos de Mascaras				

UNIDAD II REPRESENTACIÓN ARTÍSTICA

OBJETIVO TERMINAL DE LA UNIDAD: Al finalizar la unidad los participantes estarán en capacidad de **DESCRIBIR LAS DIFERENTES REPRESENTACIONES ARTISTICAS DEL HOMBRE**

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			
		TECNICA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
1. Informar de las diferentes Representaciones artísticas del Hombre	1. Tipos de Representaciones Artísticas: <ul style="list-style-type: none">- Pintura- Poesía- Música- Escultura-	1.Socio drama	3 Horas	Facilitador Participantes Materiales reciclables para ejecutar socio dramas	Aplicación del cuestionario

UNIDAD III EVENTOS FOLKLORICOS

OBJETIVO TERMINAL DE LA UNIDAD: Al finalizar la unidad las participantes estarán en capacidad de festejar algunas fiestas folklóricas más comunes de la población

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS			
		TECNICA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION
1. Definir que es evento Folklórico	1. Definición de Folklore 2. Tipos de Folklore 3. Fiestas más comunes del Folklore de la población Venezolana, Mirandina, Petareña y del 12 de Octubre	1.Lluvia de ideas 2. Socio dramas	3 horas	Facilitador Hojas papel bond Lápices Marcadores Atril Participantes Materiales reciclables	Aplicación del cuestionario

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados y a los objetivos planteados las autoras concluyen y recomiendan los siguiente:

1. La población objeto de estudio reconoce la importancia de las actividades físico-deportivas recreativas para el bienestar de la persona de edad avanzada y su salud, sin embargo de planificarse actividades de este tipo un alto porcentaje no participaría, no se estudio la causa de la no participación en actividades de este tipo.
2. De los resultado se evidencia que las actividades sociales recreativas son importante para la socialización del anciano, de su salud y de la participación comunitaria, sin embargo de planificarse actividades sociales la población objeto de estudio participaría en un bajo porcentaje, no se estudio las causa de la no participación en actividades sociales
3. Al análisis de los resultados para la dimensión cultural recreativa se evidencia que en la comunidad no se realiza ningún tipo de actividades culturales por lo

que la participación en este tipo de eventos sería masiva, esto relacionado al alto porcentaje en las respuestas si les gustaría participar. Se considera que podría ser por lo poco común que son estas actividades que todas quisieran participar en la ejecución de actos y eventos culturales

Se recomienda:

1. Presentar los resultados a la comunidad organizada para la ejecución de la propuesta
2. Estudiar cuales son los factores que intervienen en la no participación de actividades deportivas y sociales recreativas, para canalizar y reprogramar este tipo de actividades con las necesidades reales de la población
3. Con los resultados del presente estudio se evidencia la importancia que tiene la participación de la comunidad en las actividades que se realicen en los sectores, sin consultar cuales son sus motivaciones, deseos en un área específica es preferible no programar actividades, el éxito estaría comprometido cuando el sector salud programa sin consultar a la población de cuales son realmente sus necesidades y sueños.
4. Implementar la investigación acción participativa como herramienta de trabajo dentro de las comunidades para que ellas participen en todas las programaciones en salud que se quieran proyectar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Asociación Internacional de Parques y Atracción (2000)

Babb, P (1998) **Manual de Enfermería Gerontológico** Ediciones Económicas de Enfermería

Canales F. Pineda E. Alvarado B, (1994) **Metodología de la Investigación. Manual para el desarrollo del personal de la salud.** 2da Edición

Constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela (art 111) (1999)
Gaceta Oficial, Caracas

Couso,C; Zamora, M; Fernández, C y otros (1998) **El Adulto Mayor** Revista de Enfermería Cubana

Foorciera, M; Lavzzo, R (2002) **Secretos de la Geriatría** 2 da Edición

Hernández, R; Hernández, C y Baptista, P (1998) **Metodología de la Investigación** México, Editorial Interamericana.

Infante, P (1997) “ **La Recreación y su planificación** “ Universidad de los Andes. Consejos de publicaciones Mérida-Venezuela.

Instituto Pedagógico Experimental Libertador Caracas (2001) Diseño curricular de la evaluación Física Caracas

Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2001) **Planes y Programas de Educación Física y deporte** Caracas.

Munne, F (1998) **Psicología del Tiempo Libre** México. Editorial Tricas

Peñalosa, R (1996) **Programa de Recreación organizada a la población Senil de INAGER de Caricuaao**. UPEL Caracas.

Potter, L y Peter , P (2003) **Fundamentos de Enfermería**

Ramos, F (2003) **Fundamentos de la Recreación** Caracas Editorial Trópicos

Ramos, J Y Petroff, N (2002) **Teorías de la Vejez**

Rangel, M (2002) **El trabajador ante el Tiempo Libre** trabajo de grado presentado para optar título de Trabajador Social UCV Caracas.

Rivera, E (2000) **Programa de Recreación organizada para los jubilados del MSDS** UPEL

Ruiz, L, y Ramírez, A **Elementos Básicos de la Educación Física Deporte y Recreación** 4ta Edición

Smelter, S; y Bare, B (1998) **Enfermería Medico Quirúrgica** 7ma Edición Vol 1

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS
(cuestionario)

Autoras
Neida López
Subero Milagros
Vasco Maria.

Caracas, Abril 2005

Instrumento de recolección de datos

Presentación:

El presente instrumento de recolección de datos es un cuestionario y esta diseñado con la finalidad de recabar información acerca de las necesidades recreativas que posee el anciano.

El mismo será aplicado a las personas de edad avanzada de la comunidad de 12 de octubre de Petare municipio Sucre Estado Miranda.

Los encuestados encerrarán con un círculo la opción que consideren conveniente de acuerdo a su criterio .

El instrumento esta diseñado con preguntas dicotomicas y de selección múltiple.

Instrucciones:

- Lea muy bien las preguntas antes de contestarlas
- Encierre en un círculo la respuesta que usted crea conveniente.

Cuestionario

1.- ¿Habitualmente cual es el tiempo que dispone usted para su dispersión?

- a.- 6 horas diarias
- b.- 8 horas diarias
- c.- 2 días
- d.- 4 días
- e.- toda la semana

2.- Su tiempo libre es ocupado en actividades como:

- a.- ver televisión
- b.- leer
- c.- caminar por el parque o vecindario
- d.- escuchar música
- e.- otros especifique _____

3.- ¿Esta usted de acuerdo en que la actividades físico- recreativas ayudan a mantener el buen estado de salud de las personas de la edad avanzada?

- a.- Si
- b.- No

4.- ¿Esta usted de acuerdo con la realización en su comunidad de actividades de tipo física- recreativas con pelotas, gimnasia, aeróbic, dirigidos a la persona de la tercera edad?

- a.- Si
- b.- No

5.- Participaría usted en este tipo de actividades a.- Si

b.- No ¿Cual? _____

6.- ¿Realiza usted algún deporte dentro de su comunidad?

a.- Si

b.- No

7.- ¿Recibe usted educación u orientación en relación a actividades deportivas a realizarse en su comunidad?

a.- Si

b.- No

8.- ¿Estaría usted de acuerdo en que se le enseñe a practicar algún deporte durante su tiempo libre?

a.- Si

b.- No

9._ ¿Considera usted que las actividades deportivas son necesarias para la satisfacción y desarrollo del individuo?

a.- Si

b.- No

10.- ¿Realizan en su comunidad actividades de tipo social tales como juegos de mesa: domino, cartas, ajedrez o conmemoraciones, cumpleaños, aniversarios?

a.- Si

b.- No

11.- ¿En cual de esas actividades sociales participaría usted?

a.- domino

b.- ajedrez

c.- barajas

e.- ninguna

12.- ¿cuando comparte usted con los vecino de su comunidad?

a.- Solo los fines de semana

b.- Siempre

c.- Nunca comparte

d.- En ocasiones especiales

e.- Casi siempre

13.- ¿Esta usted de acuerdo en que las actividades sociales-recreativas ayudan a la prevención de enfermedades?

a.- Si

b.- No

14.- ¿Considera usted que la realización de actividades sociales dirigidas a la tercera edad cumpleaños, conmemoraciones, festivales, verbena, ayudan a la integración de manera constante en su comunidad?

a.- Si

b.- No

15.- ¿Celebran en su comunidad todas las festividades del año?

a.- Si

b.- No

16.- ¿Si se llevaran a cabo actividades de este tipo sociales usted participaría en ellas?

a.- Si

b.- No

17 ¿Se realizan en su comunidad actividades de tipo cultural: teatro dirigido a la tercera edad?

a.- Si

b.- No

18.- ¿Se realizan en su comunidad actividades de manualidades dirigidas a la tercera edad?

a.- Si

b.- No

19.- ¿Participaría usted en actividades de representación artística como la burriquita, pájaro guarandol, pesebre viviente, diablos danzantes?

a.- Si

b.- No

20.- ¿En cual de estas actividades culturales le gustaría participar?

a.- Baile

b.- Música

c.- Pintura

d.- Manualidades

e.- ninguna

21.- ¿Pertenece usted a algún grupo folklórico para la tercera edad?

a.- Si

b.- No

22.- ¿En cual de estos juegos tradicionales le gustaría participar de realizarse en su comunidad?

a.- Trompo

b.- papagayo

c.- chapita

d.- muñecas

e.- ninguno