

PREFERENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DEL ADULTO MAYOR DE  
LA COMUNIDAD JUAN XXIII DE PAMPLONA NORTE DE SANTANDER

AUTOR:

GERMAN JOSE VANEGAS RIVERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

PAMPLONA

2017

PREFERENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DEL ADULTO MAYOR DE  
LA COMUNIDAD JUAN XXIII DE PAMPLONA NORTE DE SANTANDER

AUTOR:

GERMAN JOSE VANEGAS RIVERA

MONOGRAFIA

ARLES JAVIER ORTEGA PARRA  
Ph.D.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

PAMPLONA

2017

---

PAGINA DE ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente de jurado

---

Jurado

---

Jurado

## DEDICATORIA

Este trabajo dedicado a dios por no abandonarme en ningún momento de mi vida, a mis padres por darme un buen ejemplo de vida y enseñarme que es muy importante conseguir las cosas con meritocracia, siempre seguir a delante para conseguir las metas propuestas. A mi novia Keyla morales por estar conmigo siempre brindándome su apoyo incondicional.

## AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias primero que todo a dios por permitirme realizar este estudio de posgrado, por llenarme de bendiciones y estar siempre conmigo, Le agradezco también de poder estar donde estoy. También a mis padres por ser un apoyo en mi vida y en este proceso. Quiero agradecer a mi novia Keyla morales que ha sido una buena compañía y me ayudado a superarme como persona y profesionalmente. Mil gracias a la señora magdalena coordinadora del adulto mayor de la comunidad juan XXIII de pamplona norte de Santander. Por permitirme y brindarme un espacio para realizar este trabajo en ese lugar y con esos maravillosos abuelos. A el adulto mayor de esa comunidad todos sus integrantes por participar con buena disposición, su amabilidad y colaboración. Al profesor arles ortega parra por sus correcciones y sugerencias que sirvieron para llevar a cabo este trabajo.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Pág.</b>	
RESUMEN.....	7
INTRODUCCION.....	8
1. OBJETIVOS.....	9
1.1 Objetivo general.....	9
1.2. Objetivos específicos.....	9
2. ANTECEDENTES.....	9
3. MARCO TEÓRICO.....	11
4. METODOLOGÍA.....	13
4.1. Población.....	13
4.2. Muestra.....	13
5. RESULTADOS.....	16
6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	18
7. CONCLUSIÓN.....	20
BIBLIOGRFIA.....	20

## RESUMEN

El proceso de investigación está enmarcado con la metodología cuantitativa. Se utilizó en esta monografía la encuesta con el objetivo de identificar las preferencias de las actividades recreativas del adulto mayor de la comunidad Juan XXIII de Pamplona Norte de Santander. Debido a que hay muchas formas de poder recrearse, las actividades recreativas se clasificaron según su orientación: motriz, cultural y social. Con esto se determinó que las actividades recreativas de su preferencia en cuanto a lo motriz es salir a caminar, las danzas. En lo que respecta a las culturales fueron las visitas a casas culturales y museo. En lo social las actividades que más desean realizar son las fiestas y charlas con los amigos. Con los resultados de las encuestas se puede apreciar la opinión de los participantes de la comunidad que es de mucha utilidad porque es necesario saberlo para poder ofrecer una recreación que se ajuste a ellos.

## INTRODUCCION

La recreación son todas aquellas actividades en las cuales gira entorno a la diversión, que al realizarla se siente goce y placer. No se impone ni se obliga hacerla es de libre elección y se da en el tiempo libre. Son muchas las formas de recreación que existen.

No todas las personas tenemos los mismos gustos ni intereses, entonces cada quien opta por hacer una u otra actividad recreativa. Pero también es muy cierto que hay actividades recreativas que nos unen que nos identifican con otras personas, que tenemos en común. Porque la recreación no solo se realiza de forma individual, también de forma colectiva, este tipo de recreación grupal la que se abordara en esta monografía donde se va a caracterizar las preferencias de la recreación de una comunidad de adultos mayores. Donde la recreación es el medio que sirve para integrar a la comunidad, compartiendo experiencias, socializado y al mismo tiempo disfrutando.

En el presente trabajo se pretende investigar cuales son las preferencias acerca de las actividades recreativas del adulto mayor de la comunidad Juan XXIII de Pamplona Norte de Santander. Esta comunidad de personas mayores se reúnen en la escuela Juan XXIII con una frecuencia de una vez a la semana, Donde un grupo interdisciplinario conformado por enfermera, trabajador social y licenciado en Educación física ofrecen su servicio. Porque pertenece a un programa llamado adulto mayor de la alcaldía de Pamplona. Este es un grupo de personas de edad avanzada que se encuentran en su última etapa del ciclo vital, se debe conocer sus limitaciones para organizar y dirigir actividades recreativas acorde a ellos, de esa manera tendrá beneficios físico, psicológico y social.

Desde el aporte del autor. Rodríguez, Eulogio (1988: 15), “plantea que en la recreación física hay que tener en cuenta los gustos, intereses, preferencias, demandas y ofertas para lograr la satisfacción de los participantes”. Es importante comprender que se debe conocer los gustos y preferencias e interés de la población en cuanto a la recreación porque lo ideal sería que la comunidad participe de formar voluntaria de las actividades recreativas que se les ofrecen, Para que la pueden disfrutarlas. Teniendo esta información sobre la comunidad se puede diseñar un programa recreativo acorde a sus necesidades.



## 1. OBJETIVOS

### 1.1 Objetivo general

- Identificar las actividades recreativas que realiza el adulto mayor de la comunidad juan xxiii en Pamplona Norte de Santander

### 1.2 Objetivo específicos

- Diagnosticar al adulto mayor para obtener información sobre las actividades recreativas.
- Evaluar los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas al adulto mayor utilizadas en la investigación.

## 2. ANTECEDENTES

Revista cubana salud pública 2015 “actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”

En este proyecto de investigación se utilizó la metodología estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual. Con el fin de valorar la realización de actividades recreativas, las preferidas y razones para ello. Se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares. En los resultados obtenidos se verificó que la preferencia de los adultos mayores fueron las actividades externas por su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, la compañía y el apoyo de los suyos

le hace bien evitando que se sientan solo y no sufran de depresión. En cuanto a la muestra quedó conformada por 99 individuos (94,3 %) que dieron su consentimiento para participar en el estudio. Sobre una población de 105 adultos mayores internados en la institución.

Lic. Raúl Garriga Corrales 2009 “Propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor en la Comunidad La Norma”

En este artículo Los métodos de investigación utilizados fueron la observación, encuestas, entrevistas. Los que permiten validar la calidad y efectividad de la propuesta. Este trabajo de tesis ofrece una propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor en la Comunidad La Norma, la cual permite que los profesores deportivos potencien las acciones encaminadas a elevar la calidad de vida y el esparcimiento en el tiempo libre de los mismos. Para realizar esta propuesta se tuvo en cuenta los fundamentos teóricos que identifican la recreación, las actividades fueron elegidas libremente pero antes se clasificaron en cuatro grupos por la variedad que existen en las actividades recreativas: Grupo I. Actividades Artísticas y de Creación, Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva, Grupo III. Actividades Educativo Físico Deportivas, Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo. Para satisfacer los gustos y preferencias del adulto mayor en la Comunidad La Norma. Esta Tesis tiene como objetivo Diseñar una propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor. La Población Está dada por 30 abuelos. La muestra está conformado por 12 abuelos

### 3. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se determinara la importancia de conocer las preferencias de las actividades recreativas de una comunidad para poder ofrecer una buena recreación comunitaria, como así también las características y su clasificación de la recreación que sirven y aportan al proceso de esta investigación, a partir de la fundamentación teórica de algunos autores. Se define la Recreación citado por Hernández, Abel (2001: 9) como: Aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permite volver al mundo virtual de la naturaleza y la incorporación al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretende, en última instancia, su plenitud y su felicidad. Esto explica que la recreación debe ser espontánea para que pueda ser placentera y disfrutar de ella, cuando las actividades recreativas son organizadas y van dirigida para una comunidad, que se trata de una recreación colectiva no pueden perder su esencia que es la integración del grupo y se logra con la participación activa y voluntaria de los miembros comunidad. Comparten experiencias que traen beneficios sociales por medio de actividades recreativas.

Otra razón expuesta en la que se sustenta teóricamente este trabajo es la planteada por Sajón, citado en Ramos (1986). La recreación se define como: "...experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad". (p.31).

En la comunidad es necesario saber cuáles son sus intereses y gustos con respeto a la recreación por eso se debe conocer a la población antes de intervenir en ella. Para que se cumpla con sus características como lo es de libre elección y de forma voluntaria al realizarla. Sustentando lo mencionado cito a este autor; Montero (1995), la recreación ofrece así nuevas perspectivas de

integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica social contemporánea.

Esta función de la recreación crea nuevas formas de aprendizaje, voluntario o espontáneo, a lo largo de toda la vida. Puede producir conductas efervescentes, renovadoras, creadoras. Brinda la posibilidad de un tiempo nuevo para la contemplación o la acción desinteresada. Puede producir en el individuo el desarrollo de disciplinas libremente escogidas, de cara a una expansión más completa de su personalidad.

según plant, james (2009: 3) la recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Para la realización de este trabajo fue necesario clasificar las actividades recreativas según su orientación en: motriz, cultural y social.

En las actividades recreativas motrices entran los juegos, los deportes recreativos, danzas, actividades al aire libre, en lo cultural están teatro, música, pintura, escultura, lectura, espectáculos, cine. En lo social están las fiestas, charlas, tertulias, encuentros y canciones. Existen varias formas de recrearse por tal motivo se deben clasificar.

## 4. METODOLOGÍA

La recreación es una de las formas donde la comunidad se puede integrar y compartir actividades, es de gran importancia de que todos los miembros participen de ellas. Esta comunidad de adulto mayor se reúne en una escuela del barrio. En este espacio desarrollan actividades recreativas, dentro de esas hay unas que la realizan satisfactoriamente y otras actividades que la realizan solo por cumplir un requisito que es participar, por eso es necesario conocer cuáles son sus preferencias.

En este proceso investigativo lo que se pretende es identificar cuáles son esas actividades que realiza el adulto mayor de la comunidad Juan XXIII de Pamplona, para poder organizar y dirigir actividades recreativas que se ajusten a sus necesidades.

En esta monografía se aplicó la metodología de encuesta, es el representante más destacado del método cuantitativo, La encuesta es un método de investigación compatible con el empleo de varias técnicas e instrumento de recolección de datos, como son: la entrevista, el cuestionario, la observación, etc.

Se considera a la encuesta como.

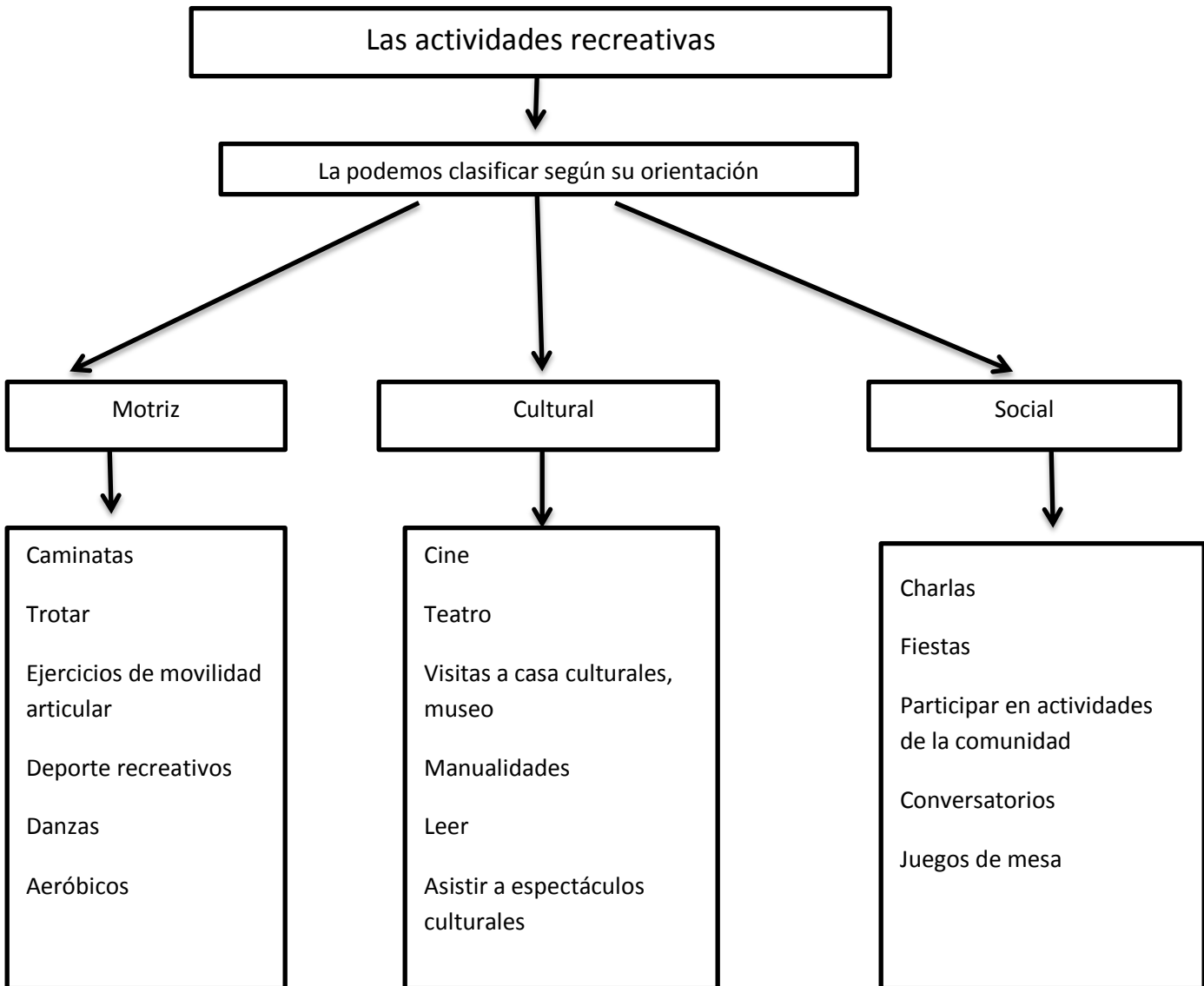
### 4.1 POBLACION

La población está conformada por 78 abuelos

### 4.2 MUESTRA

La muestra es de 40 abuelos a los que se aplicó la encuesta.

Existen muchas formas de poder recrearse para este trabajo fue necesario clasificar las actividades recreativas. A continuación se presentara una gráfica donde se muestra como se clasificaron las actividades recreativas.



Teniendo en cuenta la gráfica anterior se estructuró la encuesta dirigida al adulto mayor de la comunidad Juan XXIII de Pamplona Norte de Santander.

**ENCUESTA PARA IDENTIFICAR EL TIPO DE RECREACION DE SU PREFERENCIA PARA EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD JUAN XXIII DE PAMPLONA NORTE DE SANTANDER**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

**ACTIVIDADES RECREATIVAS MOTRICES.**

¿DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES RECREATIVA USTED CUAL PREFIERE REALIZAR CON SUS COMPAÑEROS DEL GRUPO JUAN XXIII?

MARQUE CON UN X SU RESPUESTA.

- Aeróbicos\_\_\_\_\_
- Danzas\_\_\_\_\_
- Ejercicios de movilidad articular\_\_\_\_\_
- Trotar\_\_\_\_\_
- Caminatas\_\_\_\_\_
- Deporte recreativo\_\_\_\_\_

**ACTIVIDADES RECREATIVAS CULTURALES**

¿DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES RECREATIVA USTED CUAL PREFIERE REALIZAR CON SUS COMPAÑEROS DEL GRUPO JUAN XXIII?

- Cine\_\_\_\_\_
- Leer\_\_\_\_\_
- Teatro\_\_\_\_\_
- Manualidades\_\_\_\_\_
- Asistir a eventos culturales\_\_\_\_\_
- Visitar casas culturales y museo\_\_\_\_\_

**ACTIVIDADES RECREATIVAS SOCIALES**

¿DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES RECREATIVA USTED CUAL PREFIERE REALIZAR CON SUS COMPAÑEROS DEL GRUPO JUAN XXIII?

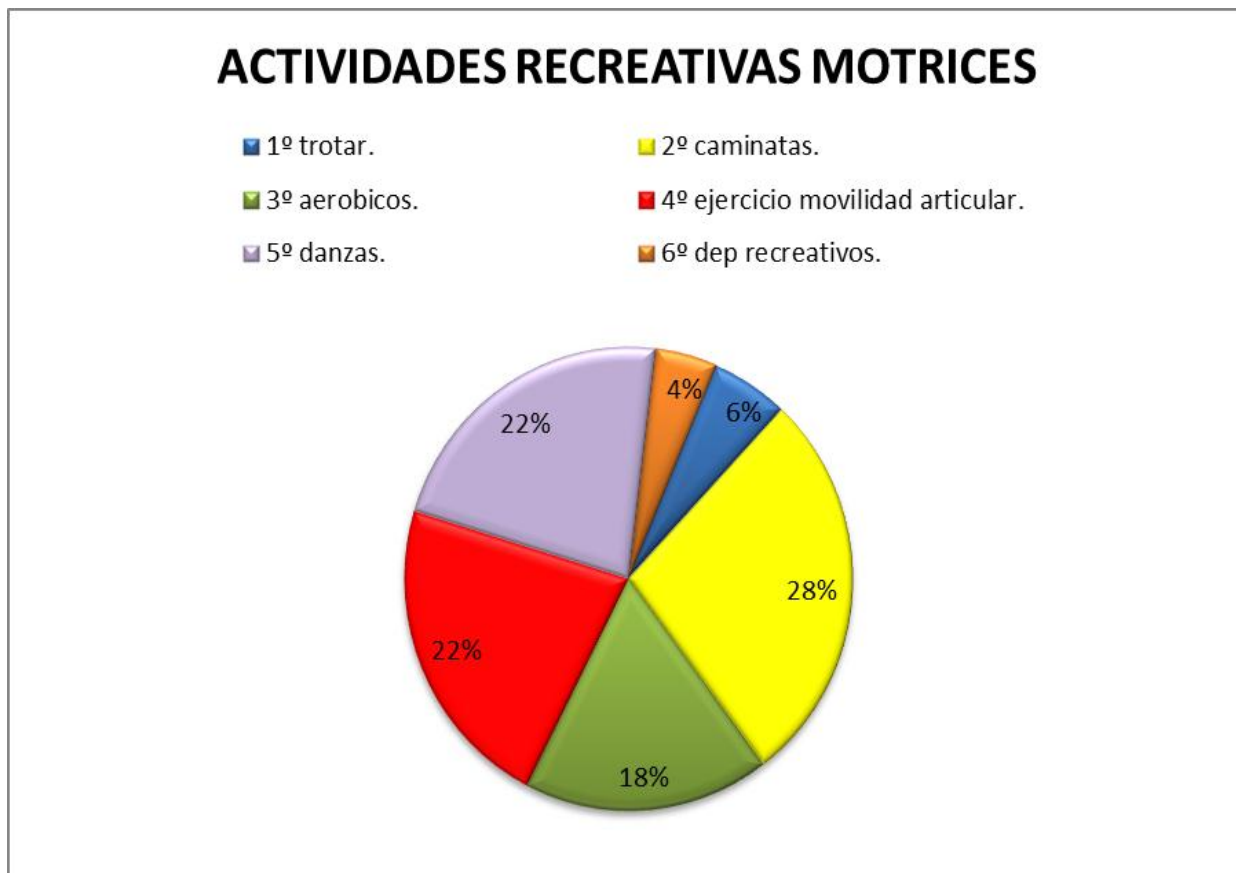
MARQUE CON UN X SU RESPUESTA

- Charlas con los amigos\_\_\_\_\_

- Fiestas\_\_\_\_\_
- Juegos de mesa\_\_\_\_\_
- participar en las actividades de la comunidad\_\_\_\_\_
- Conversatorio\_\_\_\_\_

## RESULTADOS

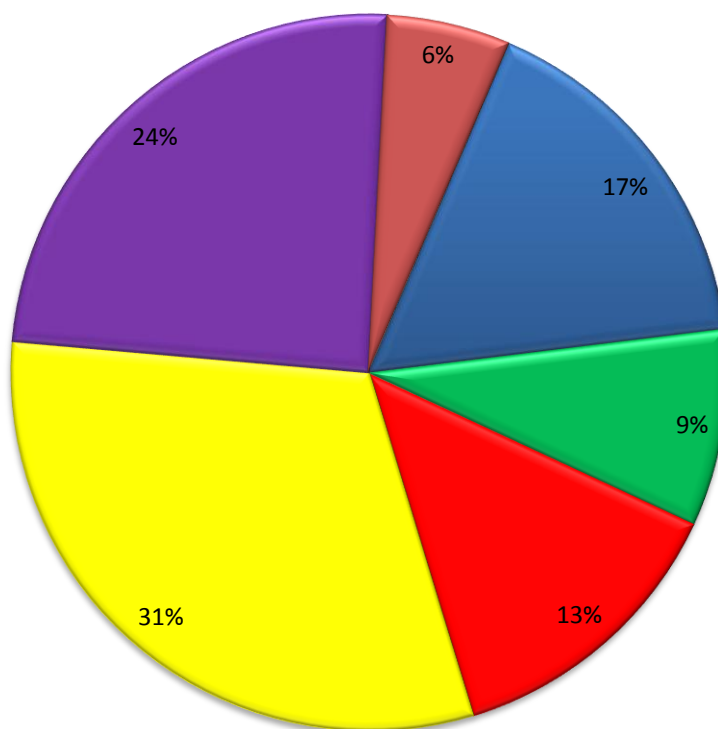
En esta sección se hablará de los resultados obtenidos en cada una de las encuesta que se aplicaron a el adulto mayor en la comunidad juan XXIII de pamplona. Acerca de las actividades recreativas realizadas. Donde son analizadas y posteriormente se entregará la información en porcentajes, en el cual se clasificará dichas actividades ejecutadas por los encuestados. Las actividades recreativas se clasificaron en motrices, culturales y sociales.





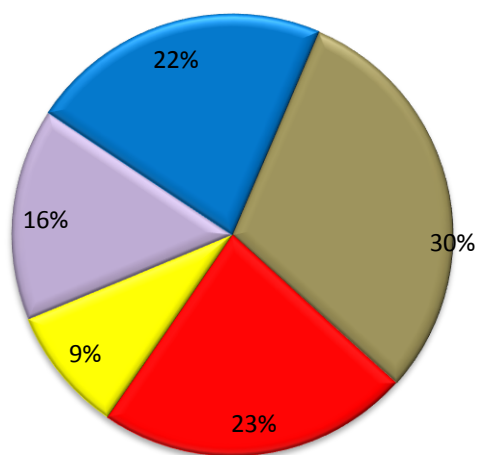
## ACTIVIDADES RECREATIVAS CULTURALES

- 1 cine
- asistir a espectáculos culturales
- manualidades
- teatro
- vistas a museo, casas culturales
- leer



## ACTIVIDADES RECREATIVA SOCIALES

- 1 Fiestas
- 2 charlas con los amigos
- 3 Conversatorios
- 4 participacion en actividades de la comunida
- juegos de mesa



## 5. DISCUSION DE RESULTADOS

En este capítulo se analizarán los resultados obtenidos en el anterior capítulo, determinando así las actividades recreativas de preferencias por los adultos mayores.

Grafica 1, se muestran los resultados de las actividades recreativas motrices en el cual se puede determinar que ellos prefieren caminar es una forma de recrearse para ellos, es lo que más le

gusta. con un 28%. Eso arrojó la encuesta, seguidas también un gran porcentaje opinaron que las danzas y los ejercicios de movilidad articular con un 22% son actividades en los que ellos desean participar.

Grafica 2, se encuentran los resultados de las actividades recreativas culturales en los que arrojaron que las actividades que le gusta hacer, con un 31% es la visitas a museo y casa culturales. Yo pienso que es porque es algo diferente le llama la atención realizarlo, se puede observar que segundo lugar están las manualidades con un 24%.

Grafica 3, las actividades recreativas sociales que ellos desean realizada según los datos obtenidos en las encuestas son las fiestas en primer lugar con un 30%. En segundo lugar con un 24% es charla con los amigos.

Las actividades menos frecuentes son los deportes recreativos y trotar debido a que ellos creen que su capacidad física no se presta para realizar dicha actividad pero que en la encuesta entra entre las opciones. Ellos cuentan con una cancha de micro hay se realizan ejercicios de movilidad articular pero no con mucha frecuencia. En ese mismo lugar realizan bailes como carranga, cumbia entre otros, estas actividades la mayoría participan con mucha disposición y se divierten.

De manera de análisis general se puede establecer que las actividades recreativas son de vital importancia para la comunidad porque a través de estas se pueden integrarse participando de forma activa. En las actividades recreativas que el adulto mayor prefiere realizar son las que ellos al ejecutarlas le genera más diversión.

## 6. CONCLUSIONES

Este trabajo permitió conocer las principales actividades recreativas que prefieren realizar el adulto mayor de la comunidad Juan XXIII de Pamplona Norte de Santander, por medio de unas encuestas. Las actividades recreativas se clasificaron en tres grupos como son motrices, culturales y sociales. En cada grupo hay varias actividades recreativas donde ellos escogieron la de su preferencia. La recolección de estos datos se analizaron y sus resultados se representaron por porcentajes con gráficas. Las actividades recreativas motrices que más le gustan son las caminatas con un 30% y en segundo lugar las danzas 22%. En cuanto a las actividades recreativas culturales las preferidas son las visitas a museo, casas culturales con un 30%, y las actividades recreativas sociales que desean participar son las fiestas con 30%, seguidas de las charlas con los amigos con un 22%. Se concluyó con esta investigación que conociendo a la población se puede planificar, organizar y dirigir una recreación para satisfacer sus necesidades, donde ellos van a elevar su participación de una forma más espontánea.

## BIBLIOGRAFÍA

- Rodríguez, Eulogio (1988: 15) Algunas consideraciones sobre la recreación  
<http://es.scribd.com/doc/79892924/Clasificacion-de-las-actividades-recreativas>.
- Lic. Raúl Garriga Corrales 2009 “Propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor en la Comunidad La Norma”
- <http://www.efdeportes.com/efd139/actividades-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>
- Revista cubana salud pública 2015 “actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”
- Hernández, Abel (2001: 9)

- 
- Sajón, citado en Ramos (1986).
  - Montero (1995),
  - (Lazarsfeld, 1971.pp, 193-194 ) la encuesta como un método
  - <http://www.efdeportes.com/efd160/plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-adolescentes.htm>
  - Pérez Sánchez, Aldo y col. (1997) Recreación. Fundamentos Teóricos y Metodológicos. México, (s.c). 180p.
  - <https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>
  - Los Santos S. La recreación en la tercera edad. Lecturas: Educación física y Deportes. Rev Dig Dep. 2002 [citado 29 Ago 2003];8(45). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd45/edad.htm>
  - <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/SAMartinez.html>
  - Plan de actividades físico-recreativas para elevar la participación del adulto mayor de la comunidad ‘Santiago Mariño’ municipio Barinas  
<http://www.efdeportes.com/efd196/elevar-la-participacion-del-adulto-mayor-de-la-comunidad.htm>