

Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

Proyecto de Actividades Físicas Recreativas sustentado en los gustos y preferencias de la población para mejorar la utilización del tiempo libre del Consejo Popular Reina

Autor(es): Lic. Domingo García Arcia.

MSc. Arays Hernández Garay

MSc. Grisel Navarro Soto

E-mail: ahernandez@ucf.edu.cu

gnavarro@ucf.edu.cu

Curso 2010 - 2011

SINTESIS o Resumen.

En Cuba, la recreación la conforman una matizada gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresados individualmente, lo que hace que la actividad seleccionada, se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico.

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel que el partido y el estado conceden al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

Después de analizado lo anteriormente expuesto y de percatarnos que en el Consejo Popular Reina, no contaba con una oferta de actividades recreativas para la población, por lo que decidimos realizar un proyecto recreativo teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para que los mismos pudieran utilizar su tiempo libre de una forma sana y saludable.

Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 133 pobladores, de ellos 73 del sexo masculino y 60 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: observación, encuesta y entrevista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

INTRODUCCIÓN:

El estudio sistemático de los procesos reales, de las tendencias y volúmenes de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual de tiempo libre y Recreación. La determinación del grado de satisfacción de las demandas de servicios recreativos de la población en la etapa actual de desarrollo económico, prácticamente este problema sigue no solucionado. La ciencia económica estudia en mayor parte el complejo de necesidades de productos alimenticios, vivienda y otros bienes materiales. Además, hay que subrayar particularmente de que en este caso no se trata de las demandas solventes las cuales caracterizan el consumo realmente formado de servicios recreativos, sino las exigencias. El punto de vista en perspectivas debe considerar las necesidades recreativas, que reflejan la movilidad de la estructura del consumo. Sólo sobre la base del conocimiento de las leyes económicas de movimiento de las demandas recreativas se pueden elaborar las formas y métodos fundamentales de organización territorial y programas de la actividad recreativa.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituidas por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumple un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socio-económicas, que permitan la realización o no de este tiempo. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas. Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos, para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura de tiempo libre en la población.

La magnitud social que exige del servicio de la Recreación Física es imprescindible, el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población; cuestión que no sólo el INDER como organismo rector es participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones, así como el propio carácter de las necesidades de la población de actividades físicas en el tiempo libre; determinan la

necesidad del enfoque integral para su estudio y su satisfacción en las escalas de cada unidad administrativa territorial.

Los jóvenes son el grupo etario al que van dirigido la mayor cantidad de programas, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad, donde la recreación es un factor necesario en este proceso. Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos hasta los 25 años el joven presenta un marcado interés en lo motor por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afinamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Por lo antes expuesto y la carencia de un proyecto Físico, Deportivo y Recreativo que responda a los gustos y preferencia de la población, surge el presente estudio con el fin de aportar criterios a la situación de esta problemática teniendo en cuenta que esta es una de las líneas de investigación, por lo que se decidió llevar a cabo este trabajo.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **PROBLEMA CIENTIFICO**

¿Provocará la aplicación de un Proyecto de Actividades Físicas Recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población la mejoría de la utilización del tiempo libre del Consejo Popular Reina?

El **objetivo** de la investigación es: Implementar un proyecto de Actividades Físicas Recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población para mejorar la utilización del tiempo libre del Consejo Popular Reina

Dada esta posición se defiende como **hipótesis**:

La aplicación de un proyecto de actividades físicas recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población mejora la utilización del tiempo libre del Consejo Popular Reina

DESARROLLO

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *re-crea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la de la obligación diaria.

El objeto de la Recreación Física son indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. La tarea más importante que tiene ante sí la Recreación Física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir; en todo momento.

Desde este punto de vista, el diseño de la recreación se realiza sobre la base de proyectos que cumplan con los objetivos para los cuales se destina una buena recreación social. Estos proyectos se dividen en:

- ✓ Proyecto recreativo
- ✓ Proyecto integrador
- ✓ Proyecto puntual
- ✓ Proyecto de colaboración
- ✓ Proyecto técnico metodológico

POBLACIÓN Y MUESTRA

Muestra # 1: La población motivo de estudio está compuesta por un total de 252 habitantes, de ellos se seleccionó una muestra 133 habitantes comprendidos entre las edades entre 10 y 12 años, todos con derecho de practicar cualquiera de las ofertas recreativas propuestas, dicha muestra se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Muestra # 2: Se utilizó 19 especialistas o promotores en recreación para validar el proyecto a través del Criterio de experto

MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO: Experimento, Encuestas, Entrevista y Criterio de Experto

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO

Los resultados reflejados de la participación de la muestra en Actividades Físicas Recreativas y Deportivas, se arroja que sólo el 28.2 % de la muestra manifiesta participar en algunas de las actividades físicas recreativas, lo que expresa escasa participación en estas actividades.

Exponen los encuestados que la razón fundamental por la que no participan está dada por falta de ofertas de recreación que brindan los organismos encargados de estas (59.0 %). Sin embargo, se aprecia, que 47.4 % refieren poseer el tiempo disponible para participar en actividades, lo que permite realizar inferencias sobre la necesidad de planificar y diseñar un proyecto que tribuye a satisfacer esas demandas.

Por lo que se procede a proponer el siguiente proyecto

PROYECTO

Fundamentación del proyecto

En el Consejo Popular como es el nuestro muy carente de opciones recreativas para la población, este proyecto es un fuerte puntal para la recreación sana de los jóvenes mediante actividades físicas recreativas a partir de sus gustos y preferencia para realizar en tiempo libre, para los jóvenes representaría un medio a través del cual se contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual, además encontrarán un espacio de acción e independencia, una fuente de descanso activo, distracción y en sentido general se mejoraría la calidad de vida de los pobladores.

Este proyecto se fundamenta en la necesidad social de mejorar y ampliar los servicios que se brinda para el beneficio de la población joven, los cuales son demandantes de las actividades físicas para la utilización de su tiempo libre. Con el objetivo de incrementar opciones, y servicios a través de las actividades físicas recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de toda la comunidad.

OBJETIVO GENERAL

Nuestro objetivo general es el siguiente: Transformar la utilización del tiempo libre a través de Actividades Físicas Recreativas sustentadas en los gustos y preferencia del Consejo Popular Reina.

Plan de actividades.

A continuación expondremos cómo se desarrolla el proyecto que comenzó en junio del 2008. (Una semana de ejemplo). Hay que destacar que las actividades se intercalaban entre los diferentes sexos, en relación a las copas deportivas, para que de esa forma los jóvenes tuvieran las mismas facilidades de acceso a las mismas.

Día	Horario	Actividades
Lunes	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Competencia con palomas, ejercicios con pesas y Bailoterapia - Dominó y juegos de mesas
Miércoles	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Competencia con palomas, ejercicios con pesas y Bailoterapia - Dominó y juegos de mesas
Viernes	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Competencia con palomas, ejercicios con pesas y Bailoterapia - Dominó y juegos de mesas
Sábado	9:00 - 12:00 am.	- Copa Deportiva.
Domingos	9:00 - 12:00 am.	- Copa Deportiva.

INDICADOR PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Cuando se compara la participación en las actividades de forma general, antes y después de aplicado el proyecto de actividades físicas recreativas, observamos que la misma aumento, ya que antes solamente el 28,2 % realizaba actividad física de forma no organizada por no constar con ofertas recreativa, después de aplicado el mismo la participación en actividades aumenta a un 94,2 % (ver tabla No 3), lo que se puede apreciar una mejoría significativa en la evaluación de dicho indicador.

VALIDACIÓN DEL PROYECTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.

De los 8 elementos analizados, 6 mostraron categoría de **MUY ADECUADO** y 2 de **BASTANTE ADECUADO**, demostrando el correcto diseño del proyecto.

Teniendo en cuenta los criterios de valoración seleccionados y los resultados obtenidos en cada indicador, estos son válidos y fundamentados en la Tesis Proyecto de Actividades Físicas Recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población para mejorar la utilización del tiempo libre es necesario y adecuado. El criterio de expertos sirvió para constatar la validez teórica y metodológica de la estrategia propuesta (aporta elementos acerca de su posible efectividad) y maneja criterios sobre los indicadores a tener en cuenta para realizar las mediciones pertinentes.

Las sugerencias, ideas, críticas y recomendaciones expresadas por los expertos en los instrumentos aplicados fueron debidamente consideradas para esta versión de la Tesis, las fundamentales fueron:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del proyecto.
- ✓ Aumentar el tiempo de ejecución del proyecto a un año.
- ✓ Perfeccionar el cronograma del Proyecto, realizándolo de la siguiente forma: actividad, fecha, lugar, responsable, costo estimado, e impactos deseados, todo lo cual conforma una tabla.
- ✓ Impartir Charlas, Conferencias, Talleres, Superación en sentido general a los responsables del Consejo Popular y responsables de la organización Cultura y Deporte de los diferentes CDR que conforman el consejo, entre otros.
- ✓ Diagnosticar las áreas o instalaciones aledañas al Consejo Popular que se pueden utilizar para la realización de actividades deportivas, aunque se necesite de un breve traslado.
- ✓ Incluir la realización de peñas deportivas
- ✓ Eliminar el indicador Duración de la actividad, debido a que el mismo tiende a confundir con el de presupuesto de tiempo (magnitud de tiempo) ambos indicadores se da por el tiempo en horas y minutos que permanezca un sujeto en la actividad.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

1. Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que con la aplicación de un proyecto de actividades físicas recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población mejora la utilización del tiempo del Consejo Popular Reina.
2. La participación en las actividades físicas antes de ejecutar el proyecto era escasa por: la falta de ofertas recreativas que existía en el consejo popular.
3. Los resultados de los 3 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.
4. El criterio de experto nos arrojó que el proyecto era bastante adecuado, demostrando el correcto diseño del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Areiza Londoño, Maribel (2001) Recreación, Actividad Física y Salud Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
- Barreira Morales, Daikel (2008) La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Battle i Bastardas, Joan (2003) El Tiempo Libre infantil y juvenil Disponible en http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744. Consultado el 10 de mayo del 2009
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana
- Fulleda Bandera Pedro (2004) Recreación Física: el modelo cubano Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009.
- Gerlero, Julia (2005). Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
- Juanes Giraud, B. (2009) Proyecto de actividades físico-deportivas-recreativas en la comunidad penal de la Prisión Provincial de Ariza. Cienfuegos. Tesis de Maestría (Maestría Actividad Física Comunitaria) Cienfuegos, ISCF “Manuel Fajardo”. 78 h.
- Nuviala Nuviala, Alberto (2003) Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) nº 6, pp. 13-20
- Pérez Sánchez, Aldo (1993) Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas. La Habana, ED Pueblo y Educación.
- Pérez Sánchez, Aldo (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
- Pérez Sánchez, Aldo y col. (1997) Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México, Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, A. (2003) Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF “ Manuel Fajardo”