



FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“Manuel Fajardo Rivero”

CIENFUEGOS

*TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA*

*Propuesta de actividades físicas recreativas para
incrementar la participación de los adolescentes de 12
a 14 años.*

Autor: Dairobys López Solís.

Tutor: MSc. Felipe Fermin Quintero Figueroa.

2015

“Año 57 de la Revolución”

Pensamiento

*“Creando valores, creando capital humano,
creando ética y creando principios, la calidad de
nuestra educación alcanzará altísimos valores”.*

Fidel Castro.

Resumen

RESUMEN

El presente documento constituye una investigación que resume un año de trabajo, dedicados en demostrar y hacer entender cuanto es capaz de ofrecer la Recreación Física en materia de trabajo comunitario. Propósito que surge como resultado del llamado que hiciera la Unión de Jóvenes Comunistas del municipio de Palmira a organizaciones, organismos e instituciones, para trabajar de conjunto en la búsqueda de alternativas que permitan mejorar la calidad de vida en los adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira para evitar la utilización del Tiempo Libre en la práctica de determinadas actividades eminentemente pasivas y perjudiciales. Durante todo el período que abarcó la investigación se realizaron un sin número de actividades deportivo-recreativas tales como: Festivales Deportivos Recreativos, Planes de la Calle, Programas A Jugar, Juegos de Mesa, Juegos Tradicionales, etc.; que influyeron notablemente en la formación de una cultura recreativa en la población residente en ese Consejo Popular, permitiendo una disminución de conductas antisociales que han contribuido al mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes, por lo que sugerimos darle continuidad para seguir mejorando el modelo que caracterizaba a la recreación hasta ese entonces, dando respuesta en cierta medida a las insatisfacciones que con relación a este fenómeno existían, siendo necesario destacar el papel desempeñado por el Grupo de Trabajo Comunitario de dicho barrio, estructura que permitió unificar el esfuerzo de todos aquellos factores interesados y responsabilizados de impulsar y hacer realidad esta tarea.

Introducción

INTRODUCCIÓN

En nuestro país las investigaciones surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social ocurrido a partir del triunfo revolucionario, al desaparecer las clases antagónicas y pasar todos los medios, incluyendo los de recreación a manos de las masas, el tiempo libre se convierte en un elemento de desarrollo de la sociedad, el hombre y con ellas las necesidades de la población, para dotar su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado, lo cual tiene una connotación de gran importancia para el desarrollo de la sociedad socialista.

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, por lo que 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.

Maynoro, IP (7, 92) plantea que: “En nuestra patria, bajo el socialismo, el tiempo libre se ha considerado y se considera un valor social utilizable en la reconstrucción nacional, tanto en el campo económico como en el cultural, además de sus valores intrínsecos.” Antes del triunfo de la Revolución, la recreación poseía un carácter clasista donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, comienza a promulgarse un grupo de leyes revolucionarias y crearse una serie de organismos y organizaciones que contemplan las reivindicaciones señaladas en el programa del Moncada. En el año 1961 se crea el INDER, el cual realiza grandes esfuerzos para lograr el desarrollo del deporte, la educación física y la recreación, proclamándose el propósito de que estas actividades sean todo derecho del pueblo.

La recreación física constituye un subsistema de la recreación definida por los motivos físicos recreativos que forman parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo (Sosa Loy).

Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados a la autogestión y el auto desarrollo de la comunidad. La mayor parte de estos movimientos han surgido de las necesidades de la comunidad de sobrevivir. En lo que corresponde a la realidad cubana estos aspectos requieren de precisiones y matices particulares sobre todo porque el estado cubano , desde el 1 de enero de 1959 ha tenido como preocupación y ocupación esencial el desarrollo de la comunidad , la atención a todos los sectores de la población sobre todo los mas vulnerables .El paradigma de estabilización de los medios de producción ha sido conmovido y en varios sectores económicos ha cedido espacio a la asociación con capitales extranjeros .La recreación de los concejos populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la transformación de la conciencia ciudadana según lo cual el estado debía satisfacer todas sus necesidades y avanza hacia la concientización de que es la propia comunidad sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su desarrollo.

La cultura física, como actividad social y en especial la recreación física no escapan de los cambios dados en la sociedad y en la pretensión de desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

Una de las leyes fundamentales de la sociedad es satisfacer de forma racional las crecientes necesidades materiales y espirituales de la población .El desarrollo socioeconómico exige el tiempo necesario para la libre actividad vital de los hombres en sus tres niveles temporales, es decir entre dos jornadas de trabajo, el fin de semana y el tiempo libre de vacaciones que esta vinculado directamente al nivel de intereses, necesidades y otras motivaciones de la población.

De ahí que el adecuado uso del tiempo libre se convierta en una necesidad social, a la vez que resulta una importante tarea de cada individuo, pues en cierta medida de eso depende el papel que ellos puedan alcanzar en la producción y en los otros campos de la vida social y espiritual.

Estas son algunas razones que hacen que el estado y las organizaciones políticas y de masas se preocupen constantemente por establecer y consolidar las premisas objetivas, subjetivas y orientar el uso adecuado del tiempo libre. Conocemos que el tiempo social del día natural solo alcanza 24 horas y el tiempo que se invierta en

actividades sanas, enriquecedoras, saludables, etc. ...no puede ser empleado en otro tipo de actividades, sale la necesidad de la presencia de modelos recreativos diversificados y activos que garanticen el protagonismo de los adolescentes del sector . Trabajar en el tiempo libre y mejorar las condiciones del mismo en nuestra sociedad, es tarea de todos y no menos importante que la producción, la educación y la defensa.

El protagonismo del sujeto significa que las personas pasan de ser objeto de la recreación intensificando su papel en la toma de decisiones sobre cómo van a emplear su tiempo libre, en la libre elección de sus procesos recreativos, es el tiempo en que el sujeto heterocondicionado se auto condiciona y las actividades se constituyen en su medio.

En el tránsito del protagonismo es muy importante la asimilación consciente y participativa de los actores sociales, para no ser tratados como simples consumidores de actividades y tiempo libre, sino como elementos activos recreativos para el desarrollo de una cultura de tiempo libre. El protagonismo, y sobre todo el de carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos. Este protagonismo físico-recreativo se diferencia del criterio en que..."El individuo se distingue en particular cuando es capaz de concebir, crear y ejecutar a las acciones recreativas de carácter físico (Sosa Loy, Tesis Doctoral, Capítulo 1, Octubre de 2000).

Orígenes y Fundación:

Se supone que sus orígenes datan a partir de que se decreta la libertad de los esclavos y comienzan a asentarse en este territorio del municipio, a medida que se fueron incrementando las familias de negros libres y con ellos la práctica de religiones.

En la actualidad el Consejo Popular Elpidio Gómez cuenta con una población total de 3840 habitantes, está representado por una estructura de gobierno que responde a los intereses del Estado y el pueblo, compuesta por un Presidente de Consejo y 4 delegados de Circunscripción no profesional, 17 Comités de Defensa de la Revolución (CDR), 1 bloque con 5 delegaciones de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) además de la estructura del Partido Comunista de Cuba (PCC), Unión de Jóvenes Comunistas (UJC). Después de conocer las características de esta circunscripción, entraremos en los detalles de la comunidad objeto de nuestro trabajo investigativo.

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA:

En la medida que transcurre el tiempo, en nuestro país se adquiere un mayor grado de conciencia sobre la necesidad de prestar especial atención al estudio sistemático del fenómeno recreativo cubano, ante la complejidad que en torno a este se ha generado como consecuencia de las condiciones socio económicas que imperan desde comienzos de la década del 90.

La búsqueda de nuevas alternativas ante las necesidades y limitaciones surgidas en este período, han exigido adoptar nuevos enfoques cuya flexibilidad, dinamismo y creatividad brinda las posibles variantes que dan respuesta al creciente estado de insatisfacción que con relación a la recreación comenzó a experimentar la sociedad cubana a raíz del derrumbe del campo socialista y al recrudecimiento del bloqueo económico y financiero ya impuesto a nuestra isla desde comienzos del triunfo revolucionario a partir de la segunda mitad del siglo XX, situación que facilitó la aceptación y proliferación de determinadas actividades recreativas profundamente contradictorias a los principios y valores ético morales en los que se sustenta nuestro sistema socio político.

Es fácil imaginar la polémica que se genera en torno a este tema, en gran medida determinado por la enorme riqueza cultural acumulada por nuestro pueblo, el cual en los últimos años se ha enmarcado en una campaña educativa dirigida a crear una conciencia sobre la importancia que adquiere hacer un uso adecuado del tiempo libre con que contamos todos y a rechazar aquellas tendencias negativas que cobraron fuerza en esta etapa y se arraigaron de tal manera, que fueron y aún lo son, consideradas por muchos como premisas indispensables para poder experimentar satisfacción durante la realización de cualquier actividad.

Son numerosas las investigaciones realizadas en nuestro municipio que abordan las diversas temáticas sociales que se manifiestan en la población cubana residente en los barrios priorizados, teniendo presente la influencia que ejerce la práctica de actividades físico recreativas en la actitud y psiquis de todo individuo que se somete a una actividad planificada y dirigida con estas características.

Con relación a estas investigaciones, constituye un reto significativo para todos aquellos que se inician en el estudio de estas temáticas, ser merecedores de dar continuidad a un trabajo que gira en torno de una historia enriquecida por incontables

profesionales de la cultura física de nuestro territorio, muchos de los cuales hoy integran el claustro de profesores de la Sede Universitaria Municipal (SUM) de Palmira, que han contribuido al desarrollo de la disciplina de Recreación, especialidad que por lo general ha sido subvalorada y simplificada en extremo, y que por el contrario exige de un extenso cúmulo de conocimientos y experiencias, que nos permiten comprender los complejos procesos sociales a los cuales nos enfrentamos a diario.

Pese a todos los retos, el hecho de no haber nacido en la circunscripción # 16 objeto de estudio, y crecer concientes de las diversas problemáticas sociales que en ella se manifiestan, nos permitió elevar la confianza y crear la motivación suficiente para hacer realidad el presente trabajo y contribuir, por medio de los conocimientos adquiridos durante nuestra formación profesional, a mejorar en lo posible la situación social característica en esta circunscripción, así como mejorar la calidad de vida y ocupar un espacio importante en el marco del tiempo libre, las que alimentan un estado de insatisfacción en la población de 12 a 14 años, impulsados ante la incertidumbre que refleja la creciente preocupación sobre el futuro de las generaciones más jóvenes y el tipo de recreación que se debe practicar para hacer uso de un tiempo libre que constituya una garantía para el desarrollo de una personalidad lo suficientemente equilibrada para hacer frente a los incontables retos y situaciones que nos reserva la vida y salir airoso de todas ellas, todo lo cual da lugar a la siguiente situación problemática:

Situación Problemática:

Poca variedad de manifestaciones de la recreación física en la población con edades comprendidas entre 12 y 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez en el municipio Palmira.

Problema Científico:

¿Cómo incrementar la participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del Municipio Palmira?

El objeto de investigación es proceso de Recreación Física.

El campo de acción radica en incrementar la participación a las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.

Objetivo General:

Diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar la participación en la práctica de actividades físicas recreativas, de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.
2. Determinar los gustos y preferencias de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.
3. Diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas ajustadas a las necesidades para mejorar la calidad de vida de la población del Consejo Popular Elpidio Gómez con edades entre 12 y 14 años.
4. Validar teóricamente por criterio de especialistas la propuesta de actividades físicas recreativas ajustadas a las necesidades para mejorar la calidad de vida de la población del Consejo Popular Elpidio Gómez con edades entre 12 y 14 años.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Es común escuchar criterios que sostienen juicios y valoraciones relacionados con la recreación sin que la dimensión del término logre expresar su máximo contenido, asociado esto a una ridícula superficialidad que ampara el profundo desconocimiento que posee con relación a sus antecedentes, normas, principios, conceptos y procedimientos que la definen sin lugar a dudas como una categoría social de gran influencia psicológica y complejidad estructural. La misma constituye un fenómeno socio cultural fuertemente vinculado a la historia evolutiva de la humanidad, durante cuyas etapas se fue moldeando según las características del momento, y cumpliendo diversas funciones de acuerdo al carácter de las relaciones de producción y al grado de desarrollo de las fuerzas productivas. Con el fin de lograr una interpretación acertada sobre la complejidad que reúne todo este proceso, que en su conjunto comprende y explica las características que hoy define el fenómeno recreativo como lo conocemos, se hace necesario explicar a manera de síntesis todo el de cursar del mismo durante su desarrollo evolutivo.

En la actualidad se conoce que en la comunidad primitiva las relaciones de producción se basaban en la propiedad común sobre los medios de producción, caracterizándose estos por un escaso desarrollo que exigía la utilización casi absoluta y siempre apremiante de todo el tiempo social disponible, con el objetivo de garantizar los medios y recursos necesarios que aseguraran la permanencia y supervivencia de nuestra especie. Es por tal razón que nos atrevemos a asegurar sobre la imposibilidad o inexistencia de un tiempo que brindara las posibilidades y condiciones necesarias para la realización de actividades con un fin recreativo, libres de imposiciones o límites de algún tipo. Con la aparición del excedente en la producción y la correspondiente división social del trabajo se crean las condiciones que le permiten a la sociedad transitar hacia una nueva etapa, en la cual el modo de producción se sustentaba sobre la base de la explotación del hombre por el hombre, justificándose el surgimiento de la esclavitud como obra del destino y un resultado evolutivo que se explicaba por medio de la voluntad de divinidades y situaciones religiosas que favorecían a una minoría cuyo proceder encontraba respaldo total en el don a ellos concedidos.

A pesar del profundo carácter desigual e injusto que toda esta ideología representaba, brindó a esos pocos afortunados la posibilidad de disponer del suficiente tiempo libre

para concebir y consumir actividades sin condicionamientos u obligatoriedad alguna para su realización. En este sentido es oportuno señalar algunas referencias obligadas que ejemplifican lo explicado con relación a esta época y además constituyen los pilares que sostienen gran parte de lo que hoy conocemos en materia de actividad física y recreación, siendo representativo el caso de Grecia, cuna de los Juegos Olímpicos, y la civilización romana, con sus renombrados festivales y torneos de gladiadores, acogidos y disfrutados por grandes multitudes y que aún hoy continúan captando la atención e imaginación de millones de seres en el mundo.

Con la acumulación de grandes capitales en manos de una naciente burguesía que fue desplazando a las grandes élites del poder en aquel entonces, sumando además los levantamientos armados que sucedieron en toda Europa, cuyos pueblos agobiados de tanta injusticia comenzaron a exigir cambios, acompañado todo esto al desarrollo industrial que comenzó a experimentar aquella época, cuya vanguardia fue asumida por Inglaterra, constituyeron en su conjunto el motor impulsor que permitió una brecha hacia la formación de un nuevo modelo socio político y económico, el Capitalismo. Las transformaciones y oportunidades que este sistema ofrecía, permitió que una mayor parte de la sociedad hiciera uso de tiempo para las creaciones culturales, artísticas y científicas, aunque las condiciones más favorables surgen durante los inicios de la industrialización, cuando se comienza a concebir la posibilidad de disponer un tiempo para restablecer las energías gastadas durante el proceso productivo y sostener así la capacidad generadora de las fuerzas productivas. Como consecuencia, la actividad recreativa del proletariado devino también en un auto desarrollo del mismo como clase, cuyas bases se explican a través de las luchas por la disminución de la jornada laboral, condiciones de trabajo, derecho a la educación, a la recreación, al deporte, al arte, etc.

Sin dejar de reconocer el enorme salto que significó en su momento, el Capitalismo, con su ley fundamental de la ganancia, no eliminó las contradicciones y desigualdades que con relación a este fenómeno ya existían, lo que se explica por las condiciones y características socio-económicas que imperan en este sistema, un modelo cuya economía ha demostrado como crece la inestabilidad o inseguridad que consume a las clases sociales en una constante incertidumbre, donde el futuro de millones de seres humanos reside en una ideología alimentada por el consumismo desenfrenado, la especulación, la propiedad privada, la competencia desigual y descontrolada que propicia situaciones insostenibles y enajenantes que constituyen limitaciones

infranqueables ante innumerables aspiraciones y metas a las cuales aspira la humanidad.

Es por ello que la existencia de un tiempo para realizar actividades recreativas el cual estará amenazado por el permanente interés de la burguesía en prolongar el tiempo de trabajo, motivados por obtener una mano de obra cada vez más barata. En contraposición, en el Socialismo la recreación ha alcanzado la máxima expresión de justicia social en función del auto-desarrollo, que significa una utopía en el Capitalismo y en nuestro país es una realidad constatable, permitiendo así la formación de una conciencia capaz de regular el modo de interpretar de un individuo y reflejarse en su accionar cotidiano, ejerciendo conocimientos y derechos consolidados ante principios socialistas que garanticen una influencia positiva y desarrolladora en la realidad en que actúe.

Conocemos que el tiempo extra-laboral abarca las dos terceras partes del tiempo global con que disponen los hombres, dato que justifica la necesidad cada vez mas creciente de estudiar, elaborar y proponer actividades destinadas para el uso del Tiempo Libre, siempre en correspondencia con los gustos, intereses, necesidades y motivaciones que poseen los individuos, de manera que su realización promueva y transmita una conducta en correspondencia con los principios y valores que define y defiende nuestro sistema sociopolítico. La complejidad que posee esta categoría justifica realizar a continuación algunas consideraciones teóricas en torno a ella, remitiéndonos a criterios y valoraciones de importantes investigadores que han tratado de alguna manera de definir y explicar lo concerniente a este fenómeno según el destacado filósofo alemán Carlos Marx, el tiempo libre es aquel que existe por encima del tiempo de trabajo, y que se divide en tiempo de ocio y en tiempo para la realización de una actividad más elevada, convirtiendo a aquel que la realiza en otro sujeto superior en calidad, cuya nueva condición alcanzada se refleja en la actividad productiva.(6)

En este concepto se define las dos funciones que Marx le atribuye a la recreación, señalando en primer lugar el ocio, y en un segundo momento a la actividad más elevada, destacando como esta última es capaz de transformar al hombre mediante la formación de nuevas condiciones y rasgos que le permiten participar en el proceso de producción, ya como su organizador y conductor, beneficios por el cual se le conoce también a esta función como auto desarrollo, al facilitar la formación en los individuos

de hábitos responsables que determinan un mayor protagonismo del sujeto y el desarrollo de habilidades que lo prepara para enfrentar en mejores condiciones cualquier problemática o conflicto social.

Las definiciones elaboradas por los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, plantean que el tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas, que dentro de una propiedad común presenta características diferenciadas, pero que además es el tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí una vez que con su trabajo el individuo ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su desarrollo material y espiritual, viéndolo desde el punto de vista del individuo como el tiempo de realización de actividades de opción no obligatorias donde interviene su propia voluntad. (7)

Según Ramón Moreira Barahona, uno de los tres elementos que integra la recreación es el tiempo de su realización, explicando que este se divide en un tiempo relacionado con la producción y uno no relacionado directamente con ella, cuya dimensión está determinada por el grado de desarrollo de las fuerzas productivas, que se traduce en cierta cantidad de tiempo con que dispondrá la sociedad para recuperar las energías gastadas durante el proceso productivo.

Resumiendo podemos concluir que el tiempo libre o el tiempo de la recreación solo existe cuando se crean condiciones socioeconómicas que permite satisfacer las necesidades vitales humanas que corresponde a la sociedad específica concreta que se trate, dependiendo del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter que posea las relaciones de producción, de ahí las diferencias que destacan al sistema Socialista y al Capitalista, en cuanto a la función que desempeña y a la forma de manifestarse de esta categoría.

Las actividades relacionadas con el tiempo de reproducción se caracterizan por un alto grado de obligatoriedad y necesidad, que decrecen en las llamadas actividades utilitarias, las que poseen una flexibilidad desde la perspectiva de la oportunidad y la forma a ejecutarse, siendo aquellas actividades que caracterizan por su bajo grado de obligatoriedad permitiéndole al individuo optar por una u otra alternativa guiados por intereses y motivaciones, las que nos permiten afirmar que realmente estamos en presencia del fenómeno recreativo, considerando que "lo recreativo de una actividad no está en ella misma, sino en la actitud con que la enfrenta el individuo", 8, por tanto el tipo de actividad, así como su intensidad y complejidad está determinada únicamente

por el individuo que la practica, no sucediendo así en el caso de la práctica de deportes donde la intensidad, el volumen y la exigencia son impuestos, regulados y controlados por agentes externos. Lo expresado hasta aquí constituye criterios suficientes para reconocer la relación que existe y se establece entre recreación y tiempo libre, donde uno depende de la existencia del otro y este sin embargo no la determina.

Debido a la amplia variedad de actividad que puede desempeñar un rol recreativo, estas se clasifican en tres grandes grupos: las artísticas y de creación, cuya función está relacionada con lo estético, la expresión; las que se denominan como medio de comunicación masiva, cuya función se relaciona directamente con la información y la comunicación; y las actividades educativas, físicas y deportivas, que se relacionan con el interés motriz, pero lo esencial de todas ellas es que representan formas culturales que ratifican a la recreación como un fenómeno cultural.

Es significativa la necesidad de reconocer el interés motriz que radica en toda actividad recreativa, el cual decrece en la medida que se incrementa la edad de los practicantes, reflejándose en la motivación que estos demuestran hacia la realización de actividades, aspecto por el cual es necesario educar desde edades tempranas sobre la realización de actividades físico-recreativas y deportivas, sobre la base de una cultura que le permita al individuo extender lo máximo posible sus condiciones físicas, y además adquirir la habilidad de moldear, adecuar o transformar las características de una actividad cualquiera, de manera que esta no limite su realización como consecuencia de impedimentos de algún tipo, reconociendo al tiempo libre como el espacio que prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despertando el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales e incentivando el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canalizando las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

En su desarrollo histórico el hombre ha sido capaz de analizar, cada vez con mayor precisión, procesos y fenómenos que hacen posible reflejar la realidad mediante conceptos que facilitan su mayor comprensión. A continuación ofrecemos algunos enfoques y conceptos que constituyen un intento por definir desde diferentes perspectivas y con una visión propia el significado que le confieren a la recreación.

Según el destacado sociólogo francés Joffre Dumazedier, la recreación es el conjunto

de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o desarrollar su formación e información de manera desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y personales, esta definición es conocida popularmente como la de las tres D, descanso, diversión y desarrollo. (1)

El norteamericano Harry A. Overstrut, la define como el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Por su parte Bolaño Mercado la define como una experiencia o vivencia necesaria que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria en virtud de sensaciones de agrado y placer que le propicia la realización de actividades que no poseen connotación laboral o económica, pues en efecto se realizan en el marco del tiempo libre o en el ocio, cargadas de contenido lúdico. (2)

La definición que ofrece el Dr. C. Desiderio Sosa Loy, profesor titular de la Facultad de Cultura Física en Villa Clara, sostiene que es un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuyan al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida a partir del protagonismo del sujeto. (3)

Es fácil apreciar en todas y cada una de estas definiciones, que pese a la diversidad de criterios, existen similitudes que sostienen y reconocen cuanto es capaz de ofrecer la práctica de actividades recreativas en lo referente al bienestar físico y espiritual de los individuos durante su desarrollo integral, como un elemento que enriquece y transforma constantemente a la sociedad. Por tal razón no es permisible que la recreación continúe siendo simplificada de manera en que aún hoy muchos la conciben, hasta llegar a comprenderse que este es un fenómeno esencialmente dialéctico que cobra proporciones objetivas trascendiendo durante nuestro proceso evolutivo, convirtiéndose en una influyente fuerza vital que nos impulsa de manera incontenible hacia el desarrollo.

No podemos asumir que el ser humano simplemente por intuición o iniciativa propia, y

respondiendo a intereses específicos sabrá elegir siempre de manera acertada aquel producto recreativo que responda a sus necesidades sociales.

¿Cómo hacer posible que un individuo esté lo suficientemente preparado para comprender los beneficios y perjuicios que pudieran resultar de una elección determinada y que además, posea la habilidad de analizar antes de seleccionar las posibles consecuencias producto de su elección, y quedar satisfecho con cualquiera de los resultados?

De ahí la importancia que adquiere la transmisión de conocimientos y la creación de habilidades capaces de moldear, transformar o crear un productor que responda a las circunstancias y posibilidades existentes, garantizando un resultado satisfactorio, ya sea el esperado o no. Es por ello que la formación de una cultura para lograr un correcto aprovechamiento del tiempo libre debe comenzarse desde edades tempranas, permitiendo de esta manera contribuir transitoriamente al desarrollo integral del individuo, mediante la formación y consolidación de principios y valores que constituyan un mecanismo regulador que permita la prevención y el control de conductas antisociales y delictivas.

Debido a la importancia que ello adquiere, nuestro país dedica especial atención dedicando esfuerzos que conducen hacia el logro de tales objetivos, constituyendo ejemplo el artículo reflejado en la Constitución de la República donde se reconoce el derecho y el disfrute de los beneficios que ofrece la cultura física, el deporte y la recreación, garantizado por la inclusión y práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el sistema general de enseñanza, así como la amplitud de la instrucción y los medios necesarios puestos a disposición del pueblo, facilitando la práctica masiva del deporte y la recreación.

De igual manera, en el informe central del primer Congreso del Partido Comunista de Cuba, celebrado en 1975, se establecen algunas acciones específicas dirigidas al desarrollo de diversas acciones con la finalidad de ocupar el tiempo libre y enriquecer culturalmente a nuestro pueblo. Señalando la necesidad de mejorar, ampliar y sistematizar la participación de la población en los Programas de Recreación.

Con relación a este tema, en el segundo Congreso del Partido, celebrado en 1980, en su informe central se reconoce la importancia que posee la adecuada utilización del tiempo libre para canalizar los intereses de la juventud y dar respuesta a las

necesidades sociales positivas, recomendando a los Órganos del Poder Popular, con el apoyo de los Organismos que integran la Administración Central del Estado y a las Organizaciones Políticas y de Masas, trabajar sistemáticamente por ofrecer mejores posibilidades recreativas

En el Código de la Niñez y la Juventud, documento elaborado en el Tercer Congreso de la UJC, celebrado en abril de 1977, y aprobado el 28 de junio de 1978 por la Asamblea Nacional del Poder Popular, se recogen los deberes y derechos de las jóvenes generaciones, así como las obligaciones de las personas, organismos e instituciones que intervienen en su formación integral, reconociendo que la recreación constituye un importante factor para canalizar los intereses y necesidades de los niños, adolescentes y jóvenes, contribuyendo a que estos inviertan de forma sana su tiempo libre.

De modo más reciente, en el discurso pronunciado por Fidel Castro en la clausura del Octavo Congreso de la UJC, celebrado en diciembre del 2004, expresó: "Urge proseguir la tarea de propiciar una recreación sana, culta y útil para nuestros jóvenes, en la que utilicemos todas las posibilidades abiertas y los recursos con que hoy contamos gracias a los Programas de la Revolución.

De esta manera consideramos que ha quedado explícita y demostrada la relación que existe entre tiempo libre y recreación, así como la importancia que adquiere conocer con profundidad cada una de estas categorías, de forma que puedan ser utilizadas para canalizar intereses y moldear conductas en individuos que sean capaces de impulsar a mediano o largo plazo el modelo social que aspiramos construir en nuestro país.

A continuación haremos referencia a algunos conocimientos teóricos relacionados con la recreación física, en un intento por explicar los criterios fundamentales sobre los que nos apoyamos para comprender esta categoría.

La recreación física se sustenta en propuestas y alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades, proponiéndose la estimulación de una actitud recreativa con efecto renovador tanto físico como mental, a

partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, teniendo como soporte temporal al tiempo libre, como aquel momento en que las personas disponen de sus posibilidades para dedicarse a actividades placenteras como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad. Y como soporte material el medio donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por la comunidad, ya sea urbana o rural y apoyándose en las instituciones comunitarias dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos, teniéndose en cuenta el marcado objetivo ideológico que se expresa por medio de principios y valores humanos que fortalecen los sentimientos de pertenencia e identidad nacional, contribuyendo a elevar la calidad de vida de la población, en su diversidad de grupos etéreos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas de forma sana y formativas como parte de la misión de la Cultura Física de prevenir hábitos y conductas antisociales.

Retomando una vez más al sociólogo francés Joffre Dumazedier, este establece diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo como práctica las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores y entrenadores), y por alumnos (educación).

En el CD de Universalización de la carrera, podemos encontrar la definición que ofrece Jesús Martínez del Castillo, la cual expresa que las prácticas físicas del tiempo libre son aquellas que pueden desarrollarse con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas), sin importar cual sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes o la entidad organizadora.

El Dr. C Desiderio Sosa Loy, en su Tesis Doctoral, la define como el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación, y utiliza los valores de la cultura física de la población, con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual y creativo. Pero además, el mismo autor ofrece una definición sobre el deporte recreativo, donde expresa que este es el deporte del tiempo libre, del protagonismo, de la elección, el deporte sin cronómetro, sin cámaras de filiación, sin jueces ni reglamentos impuestos, donde la complejidad y la intensidad es fijada por los propios participantes. (5)

Por tanto, la tarea más importante que persigue la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de las actividades destinadas a ocupar el tiempo libre, dirigidas a satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, género y ocupacionales, de manera que no es posible concebirse si no se tiene en cuenta la preparación física y mental de los individuos, nivel cultural, edad, sexo, temperamento, capacidades, posibilidades, intereses, motivaciones, aspectos que en su conjunto demuestra la complejidad y el verdadero reto que significa alcanzar por esta vía la satisfacción de los más variados intereses sociales. Ejemplo de ello lo constituyen los objetivos que persigue la Recreación Física y que enumeramos a continuación:

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar un nivel de preparación física superior.
3. Contribuir a la formación de hábitos socialmente aceptables.
4. Brindar oportunidades para la formación moral y el desarrollo socio-político e ideológico.
5. Facilitar la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común permitiendo la profundización en la concepción científica del mundo.
6. Conocer las actividades que forman parte del Programa de Recreación Física.
7. Cumplir una función educativa y auto educadora.
8. Estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento o capacidad.

Como consecuencia del contenido que aborda la presente investigación es necesario explicar brevemente lo que se entiende como trabajo social, el cual no es más que la disciplina cuya misión fundamental es facilitar el desarrollo de las potencialidades y capacidades humanas, así como la prevención de las disfunciones sociales, reconociendo ante todo el rol que desempeñan las instituciones y el sistema político vigente, en la regulación de la participación de los individuos en los procesos sociales.

Las necesidades sociales son un producto de las relaciones que se establecen entre los seres humanos, adquiriendo no sólo carácter económico, político y cultural, sino que además comprende necesidades relacionadas con la reproducción física y espiritual de los individuos, comprendiendo procesos de producción y reproducción de bienes que condicionan y determinan constantemente las necesidades sociales existentes y sus diferentes formas de manifestarse en cada formación económico social

y en cada momento histórico, presentándose en cada uno ciertas contradicciones y conflictos que por lo general no tienden a ser cuestionados y si considerados como normales y necesarios, siendo representativas aquellas tendencias y criterios que persisten aún con relación a la recreación y que ocasionan perjuicios para la salud humana, limitándose el desarrollo personal y social de los individuos, de ahí la importancia que adquiere la formación de una conciencia que permita la autonomía y el protagonismo suficiente para modificar los estilos de vida, hábitos, costumbres y concepciones que permitan prevenir conflictos e incrementar la calidad de vida de la población, siendo posible según la capacidad que se demuestre para identificar, enfrentar y resolver problemas mediante el desarrollo de una conciencia crítica con la flexibilidad suficiente para aceptar e impulsar cambios que encaucen sus acciones hacia un resultado positivo tanto para en lo particular o aquella área o grupo donde actúa.

Un proceso cuya complejidad exige conocer los tres niveles en los que se desarrolla la intervención durante el trabajo social, comprendiendo en primer lugar el nivel Socio-comunitario, el que funciona como una estructura de relaciones entre organizaciones económicas, educativas, culturales, políticas, laborales, etc., y los grupos que interactúan en un mismo entorno donde el proceso de intervención esta dirigido a la solución de los problemas compartidos entre grupos de la comunidad, lo cual exige trabajar con dimensiones sociológicas en las que se destacan los aspectos geográficos, ecológicos, demográficos, y todo aquello relacionado con los elementos culturales, ideológicos y morales (creencias, valores y símbolos).

El segundo nivel es el psicosocial, el cual comprende las relaciones que se establecen entre los individuos teniendo presente los aspectos fundamentales que definen a un grupo, las organizaciones y las instituciones, como sistemas interdependientes cuyo estudio facilita la comprensión de las conductas sociales y sus formas de manifestarse.

Y como tercero y último tenemos el nivel psicológico, el que actúa en el plano individual, dirigido al estudio de factores biológicos, sociales, psicológicos, adquiriendo un peso relevante los aspectos cognoscitivos y emocionales. En todo este proceso al cual nos hemos referido, intervienen agentes de socialización como la familia, la escuela, grupos laborales, organizaciones de masas, instituciones religiosas, culturales, jurídicas, económicas y políticas, cada uno de ellos desempeñando en diferentes momentos un papel predominante, ocupando siempre un espacio permanente la

familia, sobre todo en las primeras etapas de la vida cuando el niño se enfrenta por primera vez al aprendizaje de habilidades, hábitos y conocimientos que le permiten posteriormente adentrarse y adaptarse al medio escolar, acelerando su desarrollo ante la influencia que ejerce el proceso docente educativo que en ella tiene lugar.

Comprender la dinámica de cada uno de estos factores y agentes que intervienen en el proceso de socialización y cuando son capaces de determinar e influir en un individuo, nos permite diseñar estrategias encaminadas hacia la modelación de una conducta para alcanzar la estabilidad emocional necesaria y el desarrollo positivo y armónico de las relaciones sociales.

En la actualidad son reconocidos los beneficios que aporta para la salud la práctica de la actividad física, ubicando al ejercicio físico, al deporte y la recreación como elementos fundamentales para la profiláctica y la terapia de los males que afecta al hombre. El movimiento es una necesidad biológica del hombre constituyendo el fundamento elemental de su salud. La disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por sí solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, sin mencionar la influencia estimulante que condiciona el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

Entre las enfermedades que mayor incidencia tienen en el hombre y que impiden que este llegue al máximo de la edad promedio de vida con buena salud, son las llamadas enfermedades de la civilización, las que pueden ser agrupadas de la siguiente forma:

- 1 Enfermedades del metabolismo, isquemia del corazón, infarto cerebral, várices, arteriosclerosis, obesidad y diabetes.
- 2 Enfermedades provocadas por sobrecargas del sistema nervioso, enfermedades psíquicas, psicopáticas, tales como úlceras, hipertensión, etc.
- 3 Enfermedades por accidentes de trabajo, de comunicación, relacionados con interrupciones de los órganos sensitivos y limitaciones de la capacidad física y mental.
- 4 Enfermedades surgidas por la influencia negativa del medio, envenenamiento, enfermedades laborales, intoxicación, radiación, influencia de productos tóxicos, fertilizantes.

De estos grupos los más peligrosos son los metabólicos, así como los de sobrecarga del sistema nervioso central, además de ser los más comunes.

Una de las características que sobresalen a partir de los logros sociales que hemos

conquistado en nuestro país, es con relación al desarrollo que ha alcanzado el sistema nacional de salud, el cual abarca la atención del ciento por ciento de la población en todos sus niveles, alcanzando en las ultimas décadas innumerables éxitos con relación al control y erradicación de diversas enfermedades. Sin embargo aún son preocupantes algunos indicadores que constituyen señales de alarma. Según estadísticas, las enfermedades cardiovasculares representan el 36% de las causas de mortalidad en nuestro país. Los factores de hipertensión arterial se encuentran incorporados en el 17% de la población mayor de 15 años, alcanzando en las zonas urbanas un índice del 20%. Los accidentes cerebro vasculares son actualmente la tercera causa general de muerte, y en conjunto con las enfermedades del corazón constituyen mas del 50% de ellas. Ligadas a estas enfermedades aparecen factores como el sedentarismo, la obesidad, la ingestión de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar.

En nuestra sociedad se manifiesta un fenómeno marcado de envejecimiento poblacional. Actualmente la expectativa de vida para la mujer es de 76 años, y para el hombre es de 73 años, lo cual ha determinado que la población cubana mayor de 60 años hoy represente el 14% de los habitantes, esperándose que para el año 2025, 1 de cada 4 cubanos hayan alcanzado los 60 años, situación que constituirá un verdadero reto para las instituciones de seguridad social, de salud y comunitarias, así como para diversos sectores de la economía, donde la fuerza Técnica se verá seriamente comprometida.

A continuación, algunos de los beneficios que brinda para la salud la práctica de actividades física, recreativas, las cuales ayudan a:

1. Liberar carga de tensión nerviosa
2. Aumentar la capacidad respiratoria.
3. Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
4. Oxigenar todos los tejidos del organismo.
5. Consumir todos los excesos de grasas y ayudar a la función digestiva.
6. Ayudar a las funciones de eliminación.

Estos elementos por sí solos le confieren a la recreación física una significativa importancia como método eficaz para el logro y mantenimiento de la calidad de vida de la población.

El logro de resultados positivos en investigaciones con objetivos tan ambiciosos como la presente, requiere conocer y comprender el significado de aquellos elementos que explican y definen el comportamiento humano, permitiéndonos además, mediante su dominio, incidir sobre aquellos rasgos que caracterizan la personalidad de un individuo y regular de alguna manera su comportamiento.

Los diversos procesos psicológicos se expresan de manera interrelacionados desde los primeros momentos de nuestras vidas, conformando una síntesis de integración psíquica cada vez más compleja, unido a la aparición de la conciencia, que nos permite reflejar activamente nuestro entorno, y conformar una imagen personal de nosotros mismos, diferenciarnos de los demás.

La comunidad según la definición de la Dr. Norma Vasallo Barreto, es un sistema social diferenciable en la división política, con un entretelado social que permite a través de la participación social estable, las relaciones interpersonales, la comunicación y con ello la emergencia de intereses comunes y el desarrollo de un componente psicológico que sirve de apoyo a cada uno de sus miembros, cumpliendo funciones de integración y desarrollo que le otorga un sentido de pertenencia e identidad. (Psico-111).

Metodología:

Población:

95 adolescentes del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira, con edades comprendidas entre 12 y 14 años..

Muestra 1:

9 dirigentes del Consejo Popular.

Muestra 2:

Se tomó como muestra a 7 especialistas para la validación teórica de la propuesta de ejercicios seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Poseer grado académico de Licenciado o Máster.

- Poseer grado científico.
- Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de recreación física.
- Haber realizado trabajos de investigación científica.
- Tener al menos una publicación.
- Haber participado en eventos científicos.

Métodos y Técnicas:

Métodos del nivel teórico

Analítico Sintético:

Se basa en los procesos cognoscitivos, permitiendo la descomposición del fenómeno recreativo en los principales elementos y categorías que lo conforman, comprendiendo las particularidades, relaciones y características que lo definen.

Histórico Lógico:

Permite el estudio de los antecedentes que se relacionan con el surgimiento y desarrollo del fenómeno recreativo en su devenir histórico.

Del nivel Empírico

Observación directa y no participante:

Por esta vía recogimos información acerca de las características principales que presenta la circunscripción # 16 del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira con relación a las actividades físicas recreativas, nivel de vida de la población, la educación, la salud, las conductas antisociales, instalaciones deportivas, recreativas y entidades económicas.

Encuesta:

Esta se realizará a los adolescentes de la comunidad en función de recopilar información sobre los gustos y preferencias para desarrollar nuestro trabajo.

Entrevista:

Esta se les realizara a los dirigentes de los diferentes factores que integran la comunidad para recopilar información acerca de las características de esta zona.

Criterio de especialistas: Este instrumento fue aplicado a 7 especialistas en recreación física, con la intención de obtener la mayor información y valoración acerca de la pertinencia de la propuesta de actividades físico recreativas para los adolescentes entre 12 y 14 años del Consejo popular Elpidio Gómez.

Estadísticos matemáticos:

Se utilizaron distribuciones empíricas de frecuencias para presentar los resultados de la encuesta y la entrevista, de ellas se tomaron los valores porcentuales y modales.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL PROCESO INVESTIGATIVO

Para la realización del análisis de los resultados partimos de la caracterización de la comunidad objeto de estudio, la que mostramos a continuación:

Características de la circunscripción # 16 del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.

Este es un asentamiento totalmente urbano, cuenta con un total de 840 habitantes, donde la mayoría de ellos proceden de familias obreras, el nivel cultural que predomina es de noveno grado a 12 grado.

Cantidad de habitantes: 840 M: 396 F: 444

Cantidad de viviendas: 94

Entre 12 y 14 años: 66

Recursos con que cuenta:

Esta circunscripción cuenta con, una bodega, un área deportiva y un consultorio medico.

Estructura de gobierno:

Cuenta con el delegado de circunscripción, dos zonas de los CDR con 17 CDR con toda la estructura completa y al igual que los 1 bloque con 5 delegaciones de la FMC.

Motivados ante la preocupación expresada por la Dirección del Gobierno, la UJC y la OPJM del municipio Palmira acerca de la ocupación del tiempo libre y la calidad de vida de los adolescentes comprendidos en edades entre 12 y 14 años, centramos nuestra atención específicamente en la circunscripción # 16 , para realizar una caracterización y un diagnóstico que nos ofreciera con la mayor exactitud posible, conocer las principales actividades que se realizan en el tiempo libre por los adolescentes, así como la situación actual de la recreación en dicho asentamiento poblacional, objetivo para el cual se diseñaron y aplicaron una serie de métodos como la entrevista, la encuesta y la observación, cuyos resultados constataron la existencia de un modelo físico recreativo de pocas actividades.

La Observación se realizó con dos frecuencias semanales, nos fue brindando la información necesaria acerca de toda la situación existente en las diferentes etapas de dicho asentamiento y los resultados de la participación a las diferentes actividades.

Tabla de los resultados de participación durante las observaciones				
Indicadores	C de Ob.	C Participantes	C Activos	C Pasivo
Actividad cultural recreativa	5	50	45	5
Festival de papalote	3	38	35	3
Turismo deportivo	2	24	20	4
Juegos Lúdicos	10	28	22	6
FDR	5	31	30	1
Visita al museo	5	20	15	5
Encuentro deportivo	11	23	21	2
Proyección de videos	3	31	28	3
Total	44	245	216	29

Los resultados de las **entrevistas** realizadas a dirigentes de los diferentes factores que allí radican nos dio como resultado la insatisfacción existente en la población con relación a la situación que presenta la Recreación en dicho asentamiento con relación a los factores que integran la comisión de recreación como responsables de esta problemática, aunque todos reconocen que la carencia de medios e implementos deportivos constituye sin lugar a dudas un problema que justifica en parte el pobre desempeño de los especialistas de la Cultura Física, sin embargo consideran de insuficiente y muy escaso, el esfuerzo y empeño dedicado por los organismos correspondientes y las organizaciones políticas y de masas del territorio, en buscar alternativas que de alguna manera satisficiera las necesidades recreativas de la población.

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	No	%
9	Programación recreativa del Combinado para este grupo atareo	7	77,7	2	22,2
	Idoneidad de los lugares para la realización de las actividades	3	33,3	6	66,6
	Trabajo del grupo de recreación	7	77,7	2	22,2
	Calidad de las actividades.	3	33,3	6	66,6
	Satisfacción y participación en las actividades	1	11,1	8	88,8
	Divulgación y propaganda	1	11,1	8	88,8

Mientras, los resultados de la **encuesta** determinó que las actividades recreativas físicas que más gustan son: el béisbol, con un 83%, el voleibol con un 89%, el fútbol con un 97%, el baloncesto con un 81% el A Jugar el 96%, el Plan de la Calle el 68 %, el Turismo Deportivo el 51%, los juegos de mesa 77%, los juegos tradicionales 66% de los encuestados. Con relación a las actividades que mayormente realizan son el fútbol, el plan de la calle y el A Jugar.

De los juegos de mesa prefieren el dominó con un 97% y de los tradicionales el trompo los varones el 91% y el Yaqui las hembras con un 96%, datos que demuestran una vez más las características de las actividades que realizan esta población en su tiempo libre.

Una vez planificadas las actividades recreativas, teniendo en consideración los resultados obtenidos del diagnóstico realizado, ante la magnitud de la situación a la cual nos enfrentábamos, comprendimos la necesidad de vincular a nuestra investigación al Grupo Comunitario de la zona, conscientes de las enormes posibilidades que este podría ofrecernos, al estar facultado a facilitar las coordinaciones necesarias para la realización de cualquier tipo de intervención comunitaria, ya que este es un grupo que está integrado por representantes de todos los sectores, encargados de velar por la correcta funcionalidad de la comunidad en todo su conjunto. Por lo que entendimos necesario e imprescindible contar con el apoyo de todos aquellos factores dispuestos a contribuir al éxito de la investigación.

A partir de ese momento y luego de un profundo análisis del diagnóstico es un tema permanente a tratar, en las reuniones que se efectúen mensualmente por el Grupo de Trabajo Comunitario de la zona.

Aunque no podemos pecar de autocomplacientes y pensar que se han resuelto los problemas que motivaron la realización de este trabajo, confiamos en que hoy estamos en mejores condiciones y preparados para asumir el retos que se nos impone y alcanzar finalmente los objetivos trazados.

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Después de haber analizado los datos anteriores nos dimos a la tarea de efectuar una coordinación con los organismos y organizaciones que tienen incidencia directa en la circunscripción seleccionada como la UJC, la FMC, CDR, salud, el sectorial de deporte, el delegado de la zona y demás integrante del grupo comunitario y explicándole la importancia de aplicar la propuesta para el desarrollo sistemático de las actividades físicas recreativas y hacer un correcto uso del tiempo libre.

Valorando las condiciones objetivas y subjetivas para el desarrollo de las diferentes actividades, se pudo conocer cuales eran de su preferencia.

Deportes Populares

1. Voleibol Recreativo.
2. Béisbol Recreativo.
3. Fútbol Recreativo.
4. Baloncesto Recreativo.

Juegos tradicionales

1. Los Agarrados.
2. Los Escondidos.
3. La Gallinita Ciega.
4. El Trompo.
5. Los Yaqui.
6. El Chucho Escondido
7. El Pon
8. La Suiza
9. Cometas y Objetos Volantes

Juegos de mesa

1. Dominó.
2. Dama.
3. Parchí.
4. Ajedrez.

Actividades Recreativas

1. Festivales Deportivos Recreativos.
2. Plan de la Calle.
3. A Jugar.
4. Turismo Deportivo

Objetivos:

1. Lograr una masificación y satisfacción de la población en edades entre 12 y 14 años.
2. Utilizar de una forma correcta el tiempo libre.
3. Incorporar hábitos sociales a la población.

4. Contribuir a la formación moral, política e ideológica de los adolescentes.
5. Contribuir de una forma directa a una mejor calidad de vida.

Indicaciones Generales:

1. Que las actividades sean de preferencia y gusto de los participantes.
2. Que estén al alcance de la población, teniendo en cuenta el sexo, edad, capacidad.
3. Que sean accesibles y sus objetivos posibles de alcanzar.
4. Las actividades deben de estar acorde con las necesidades de recurso.

Crear a nivel de circunscripción equipos de las diferentes disciplinas para tener encuentros deportivos con las demás zonas del poblado estimulando con reconocimiento al mejor equipo y el más destacado y lograr así una mayor masividad en los jóvenes, contribuyendo a formar valores como el compañerismo, responsabilidad, patriotismo y de esta forma una mejor conducta social acorde con los principios de la revolución.

Como parte de la propuesta de actividades, hemos establecido un grupo de acciones complementarias dirigidas a la propaganda y divulgación, el que describimos a continuación.

1. Colocar mensualmente carteles en los lugares más frecuentados, con las actividades a realizar.
2. Coordinar con el sectorial de deporte la presencia en la comunidad de especialistas o deportistas destacados, para impartir conferencias y charlas sobre la importancia de las actividades físicas, recreativas para el bienestar de la salud.
3. Establecer como áreas permanente de actividades de la comunidad el terreno de fútbol y el parquecito.

Validación por criterio de especialistas

Criterio de especialistas (ver Anexo 3).

Criterios más importantes emitidos por los especialistas

1. Los especialistas plantean que es posible insertar la propuesta de actividades físicas recreativas.
2. Plantean que ayuda a resolver un problema de la práctica.

3. Está adecuadamente estructurada la propuesta de actividades.
4. Cada aspecto ofrece los elementos metodológicos que orienten la ejecución de la propuesta por parte de los profesores.

Conclusiones

CONCLUSIONES

- La propuesta de actividades físicas recreativas contribuye a incrementar la participación de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.
- En el diagnóstico realizado mediante las diferentes vías se pudo constatar la poca participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez en las actividades físicas recreativas.
- Se pudo determinar que los gustos y preferencias de los adolescentes de 12 a 14 años están dados en actividades culturales, encuentros deportivos recreativos, proyección de videos y festivales deportivos recreativos.
- Los resultados obtenidos facilitaron diseñar una propuesta de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez.
- Los especialistas son del criterio que la propuesta de actividades físicas recreativa es eficaz para incrementar la participación en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular Elpidio Gómez del municipio Palmira.

Recomendaciones

RECOMENDACIONES

1. Que el presente trabajo se le de continuidad y se incluya en el Proyecto Integrador Recreativo del Consejo Popular Elpidio Gómez.
2. Que los especialistas de la cultura física valoren la propuesta de actividades físicas recreativas para su posible aplicación en las demás circunscripciones del municipio Palmira.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA.

Álvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardía, Virginia. (1998) Metodología de la Investigación. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.

Castellanos Cabrera, Roxanne. (2003) Psicología selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.

Castro Ruz, Fidel. (1977) Discurso del 6 de octubre en la EIDE "Mártires de Barbados".

Cuba (1990) Código de la niñez y la juventud. Ciudad de la Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Cuba (1876) Informe Central del IV Congreso del PCC. La Habana, Editorial Política.

Domínguez García, Laura. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. La Habana, Editorial Félix Varela.

Fabelo, José Ramón. (1996) La formación de valores en las nuevas generaciones. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

Garcías, Fernando (1993) Normas para el Tiempo Libre y Ocupado. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Gonzáles Maura, Viviana. (2001) Psicología para Educadores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Herrera Figueredo, S. (1998) El tiempo libre y la participación en la cultura física de la población de Pastorita. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.

Ibarra Martín, Francisco. (2001) Metodología de la Investigación Social. La Habana, Editorial Félix Varela.

Lemus Alberola, J F. (2003) Principales causas que afectan la recreación cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.

Lopategui Corsino, Edgar (2002) Recreación, Universidad de Puerto Rico.

- Menéndez del Dago, Hermenegildo. (1996) Problemas de la adolescencia. La Habana, Editorial Academia.
- Moreira, RB (1977) La Recreación un Fenómeno Sociocultural. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Sánchez, Aldo. (1993) Técnicas Metodológicas. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Sánchez, Aldo. (1986) Tiempo Libre y Recreación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- PCC (1978) Plataforma Programática del PCC. La Habana, editorial Pueblo y Educación.
- PCC (1975) Tesis y Resoluciones del Primer Congreso del PCC. Editorial Ciencias Sociales.
- Petrovich. (1982) El Tiempo Libre en el Desarrollo Armónico de la Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- Rivero Herrera, Mayra. (1995) Adolescencia y conducta desviada. La Habana, Editora Política.
- Rodríguez, Feijoo (1982). Qué hacen los Jóvenes en su Tiempo Libre. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- Rodríguez Millares, Eulogio. (1989) Tiempo libre y Personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- Zamora Fernández, Rolando. (1984) El Tiempo Libre de los Jóvenes Cubanos. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Anexos

Anexo # 1

Encuesta:

A continuación te planteamos una serie de preguntas que necesitamos que les des respuesta con la mayor sinceridad posible, para nosotros poner en función de tu comunidad nuestra experiencia y deseo de cooperación.

Nivel escolar_____ Edad_____ Sexo_____

1. ¿De que medios dispone para la Recreación en su casa?

a) Radio_____ 2) Televisión_____ 3) Grabadora_____ 4) Video_____ Otros_____

2. ¿Con cuales de estos medios te recrea más?

1)_____ 2)_____ 3)_____ 4)_____ Otras _____

4. ¿Cuáles son los deportes que más te gustan? Enuméralos por su orden.

Voleibol_____ Baloncesto_____ Atletismo_____ Béisbol_____ Fútbol_____

Boxeo_____ Karate _____ Ajedrez_____

5. ¿Cuáles son las actividades recreativas que más le gusta realizar? Enumérelas.

a) Activas: Fiestas_____ Ir a la playa_____ Excursiones_____ Otras_____

b) Pasivas: Ver películas_____ Leer_____ Jugar Dominó_____ Jugar Ajedrez_____

Dama_____ Otras_____

6. Marque con una X las actividades recreativas deportivas que brinda tu comunidad.

Deportiva:

Voleibol_____ Baloncesto_____ Atletismo_____ Béisbol_____ Fútbol_____ Boxeo_____

Recreativas:

Fiestas_____ Viajes a Playas y Ríos_____ Campismos_____ Excursiones_____ Festival

Recreativo_____. Otras_____

7! Cuales son los juegos tradicionales de su preferencia enumérelos ;

Pesca_____ Enganchar la argolla _____ Enlazar el toro_____ Subir el palo encebado

_____ Otras_____

Anexo # 2

Entrevista:

1. ¿Cuáles son las principales actividades que desarrollan los adolescentes comprendidos en edades de 12 a 14 años en su Tiempo Libre?
2. ¿Con qué sistematicidad el INDER de tu territorio visita la comunidad?
3. ¿Con qué medios cuenta usted para realizar actividades físicas, deportivas y recreativas?
4. ¿Con qué instalaciones cuenta la comunidad para realizar estas actividades?
5. ¿Con qué frecuencia se realizan actividades físicas recreativas en la comunidad?
6. ¿Qué opinión usted posee acerca de las actividades que desarrollamos en su comunidad?
7. ¿Posee alguna sugerencia para enriquecer nuestro trabajo?

Anexo # 3

Criterio de Especialistas.

Objetivo: Obtener la mayor información y valoración acerca de la pertinencia de las actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adolescentes entre 12 y 14 años.

Para la revisión de la propuesta de actividades por los especialistas se evaluaron diferentes indicadores:

1. Fundamentación teórica de la propuesta de actividades.
2. Correspondencia de las actividades que se proponen con las necesidades de los adolescentes.
3. Correspondencia con la edad y las particularidades de los adolescentes.
4. Asequibilidad para la ejecución de las actividades físicas recreativas.
5. Las actividades propuestas y las sugerencias para su realización, como una herramienta para el trabajo comunitario.