

ACTIVIDADES PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO EN LOS JÓVENES DEL CONSEJO POPULAR SAN JOSE DE MARCOS.

Lic. Gregorio Omar Luzbet Sánchez

FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS

RESUMEN

Esta investigación está enmarcada en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad. San José de Marco, los jóvenes no disponen de actividades físicas que satisfagan sus intereses recreativos. por ello el autor se ha propuesto un conjunto de actividades físico recreativo que den un mejor uso al tiempo libre en este consejo popular. En el se han utilizado métodos y técnicas investigativas tales como: dentro de los métodos empíricos, la encuesta. La entrevista y las observaciones a actividades deportivas y recreativas siendo procesados los datos matemática y estadísticamente, como métodos teóricos: analítico-sintético. Inductivo-deductivo, histórico- lógico, criterio del especialista, análisis de documentos..Los principales resultados afirman que con una correcta planificación de un conjunto de actividades físicas recreativas se puede dar un mejor uso al tiempo libre en el Consejo Popular.

Palabras claves: Actividades para el empleo del tiempo libre en los jóvenes.

Introducción.

En nuestros días la población cubana exige una mayor atención relacionada con la preservación de la salud y la práctica sistemática de ejercicio físico, esto se debe al incremento del desarrollo social, transformaciones que surgen en el seno de las sociedades y la creciente necesidad de satisfacer sus demandas espirituales y materiales.

Teniendo en cuenta la necesidad que tienen los diferentes sectores poblacionales de mejorar su calidad de vida y de buscar un medio que compense las energías gastadas en el proceso de producción de los trabajadores, estudiantes, amas de casa y jubilados, se hace necesario buscar alternativas en su beneficio, mediante la realización de actividades de carácter recreativo que satisfagan los diversos intereses y motivaciones y a la vez eviten los vicios, las ilegalidades en los jóvenes que fueron rezagos del pasado que tanto afectaron al país.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación este teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir. Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres. La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin

dificultades. Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo.

El deporte, la cultura, la recreación y el descanso están dados a liberar tensiones producidas por el trabajo y las horas de estudio, siendo un papel importante en la vida de los hombres ya que la recreación ayuda a reponer las energías gastadas en el proceso de producción.

A la práctica de la cultura física y el deporte le corresponde un papel muy importante en la utilización del tiempo libre ya que brinda posibilidad de sano disfrute y la preservación de la salud, incrementando axial la práctica masiva del deporte en Cuba.

Conocemos las serias limitaciones económicas en que vivimos si se quieren realizar actividades de calidad, es importante que cada área de recreación aunque sea, tenga un mínimo de medios de implementos, ya que la falta de estos limita a veces la práctica de varias actividades.

El tiempo libre contiene la actividad cultural, recreativa, deportiva, la cual posee valores educativos que son positivos. La poca o ninguna práctica deportiva acorta el período de vida debido a la falta de actividad física, es por ello que se debe tener en cuenta las principales características socio-psicológicas de la recreación:

- 1- Actividades realizadas libres de cualquier obligación externas.
- 2- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3- El disfrute a través de la participación es el elemento esencial de la recreación.
- 4- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en otras actividades que no nos aportan ningún desarrollo personal o en actividades que emplean comportamiento de riesgo. Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones deportivas y recreativas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivo.

Por todos es conocido que la cultura física y la recreación física de forma directa han experimentado un gran auge en el mundo como vía para mejorar las condiciones físicas del hombre, a la vez que influye en su calidad de vida y en la formación de diferentes valores.

Es evidentemente mayor la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporadas a las diversas formas de la practica activa de la cultura física, dada la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio en las relaciones hombre-medio en comparación con otras actividades corporales.

A partir de las características socio demográficas del territorio Jagiey Grande específicamente, y la necesidad que tienen sus habitantes de realizar actividades físicas recreativas y culturales como forma de entretenimiento y aprovechar así el tiempo libre de una forma creativa y sana, el autor de la presente investigación pretende proponer un conjunto de actividades físicas recreativas, que se corresponda con las nuevas exigencias de la utilización del tiempo libre en la comunidad de San José de Marcos, con el objetivo de cambiar el pensamiento de personas que no dan utilización adecuada al tiempo libre.

Como objetivo general nos propusimos

Proponer un conjunto de actividades físicas recreativas, que den un mejor uso al tiempo libre en la comunidad de San José de Marcos.

Desarrollo.

Todos lo que habitamos en la comunidad de San José de Marcos , teniendo en cuenta su ubicación geográfica , podemos decir que se encuentra enclavado en el corazón mismo de la empresa citricola victoria de Girón, siendo esta empresa la razón de ser de esta comunidad , la base de su población que esta integrada por campesinos que residían de forma aislada en la periferia de este territorio que ha recibido el beneficio de reanimación trasformación que logro la revolución, con la reanimación de toda la comunidad de forma general conocemos muchas de las características del entorno desde el punto de vista social y cultural, pero en la realidad, no todos tienen el conocimiento real de los recursos naturales, la comunidad ofrece un ecosistema muy diverso que a la vez se convierten en ecosistemas que son idóneos para poner en practica un adecuado sistema de actividades en el aprovechamiento del tiempo libre que garantice la satisfacción y los intereses de diversas edades y sexos. .

En la actualidad la comunidad tiene una población de aproximadamente dos mil quinientos cuarenta y ocho mil habitantes que se dedican fundamentalmente a la actividad plantación de cítrico y atención a las mismas

Por las características socio demográficas que presenta la localidad se hace difícil satisfacer las demandas recreativas en los consejos populares es por ello, que se hace necesario trazarse mecanismos que contribuyan a dar uso al tiempo libre de la población, apoyándonos en las amplias ventajas que aporta la actividad física, tanto en lo cultural

como en lo físico y lo psicológico, da al hombre salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo.

Es de considerar la preocupación que deben tener todos los sectores que trabajan directamente con la comunidad la atención a aquellas zonas rurales donde la práctica deportiva y la recreación no llegan con la calidad necesaria. Por lo que todos unidos debemos buscar la estrategia o vía más asequible para ser llegar a la comunidad una forma de recreación más sana, que tributen al desarrollo armónico de la personalidad, para ello se aplican en la actualidad grupos de proyectos vinculados a la atención directa a la población. Es importante señalar el trabajo que desarrollan las direcciones municipales del INDER en coordinación con el ministerio de Salud, Educación y Cultura, en un estrecho vínculo con las diferentes organizaciones de masas.

Según indicaciones metodológicas del departamento de recreación

Es imprescindible que la población y las instituciones de atención social conozcan el objeto de la Recreación Física que, indudablemente, son: Los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc.

Por tanto 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.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos.

Entre los gustos y preferencias generalizados en nuestro pueblo, se encuentran:

- Encuentros de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol..)
- Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...)
- Juegos populares de mesa (Dominó, Damas, Parchís, cartas...)
- Eventos novedosos (Aeromodelismo, Deporte canino, Cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Cicloacrobacia...)
- Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)
- Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias...)
- Parques recreativos y naturales (zoológicos, campañas, rutas ecológicas...)

Concepto de Recreación Física

Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. . Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Recreación para la comunidad: Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de métodos constructivos que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela y el hogar.

Comunidad: Grupo humano que habita un territorio determinado, con relaciones interpersonales, históricas, forma de expresión, tradición y sobre todo intereses comunes.

Recreación para las comunidades: Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad, por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que benefician al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar , la iglesia, etc.

Recreación activa

Trabajo Comunitario: No solo trabaja para la comunidad ,ni en la comunidad , ni siquiera con la comunidad , es un proceso de transformación desde la comunidad sonada, planificada, ejecutado y evaluado por la propia comunidad .

Trabajo comunitario integral : Es potencial los esfuerzos y la acción mancomunada y organizada de toda la comunidad , sector , organismos , organizaciones ,instituciones, etc,para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo

Calidad de vida: Mejoramiento de las condiciones de vida de un ser humano , que tenga garantizada su salud , condiciones materiales espirituales, seguridad social ,etc.

Tiempo libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la

Acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de re-creación, de crecimiento y desarrollo personal.

Ocio: Tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente.

Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (necotium).

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

Programa de recreación: En los sistemas de planeación estratégica hay que identificar los siguientes momentos, o etapas: plan, programa, proyectos, actividades, tareas.

Nuestro Programa tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físico-recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales basados tanto en la misión como en la visión de la institución.

Proyecto recreativo: Es mucho más que un Plan de Acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del Programa. Vamos a caracterizar en este Manual los siguientes tipos de proyectos: integradores, puntuales, de colaboración y técnico metodológicos. Observación.

Diagnostico: Criterio valorativo del entorno social donde se desea desarrollar un proyecto, mediante el análisis de la información aportada por el levantamiento a fin de evaluar el pronóstico expuesto en la hipótesis de trabajo, y cuyo resultado será la identificación de

los factores condicionantes del mismo, que se resumirán en un instrumento de diagnóstico, como la matriz DAFO.

Actividades y tareas: Una vez planteados los objetivos del proyecto, lo más importante es el proceso que permita alcanzar las metas previstas, el que se materializa en un cronograma de acciones a cumplimentar durante el tiempo que enmarca la ejecución del proyecto, y en el que se recogen las actividades principales, aquellas imprescindibles para satisfacer las diversas etapas del proyecto, cronológicamente expuestas, cada una de las cuales genera un cierto número de tareas, que son la acción más concreta del proceso de planeación.

Impactos: La efectividad de un proyecto se mide por sus impactos, o resultados concretos y medibles que se aportan al logro definitivo del objetivo estratégico planteado. Pueden evaluarse tanto cuantitativa como cualitativamente, e incluso de ambos modos, pero en cualquier caso han de contribuir a la solución del problema por el que se originó el proyecto. En el Programa de Recreación Física los impactos más importantes son los que contribuyen a la materialización de los beneficios de la recreación.

Beneficios de la recreación: Aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos- desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Actividades y tareas: Una vez planteados los objetivos del proyecto, lo más importante es el proceso que permita alcanzar las metas previstas, el que se materializa en un cronograma de

acciones a cumplimentar durante el tiempo que enmarca la ejecución del proyecto, y en el que se recogen las actividades principales, aquellas imprescindibles para satisfacer las diversas etapas del proyecto, cronológicamente expuestas, cada una de las cuales genera un cierto número de tareas, que son la acción más concreta del proceso de planeación.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y

sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los

Diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano **Haría**

A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:"

La Recreación es 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 u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen Teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada. Plantean una definición de trabajo: "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de Actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas). Y que se

agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. También plantea una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

Según Aldo Pérez: Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, positiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante los cuales se obtiene la felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Según Aldo Pérez Sánchez “ La recreación física en Cuba se le ha querido mirar como una actividad destinada a llevar el tiempo libre del individuo junto con otras actividades”, sin embargo estos análisis se han hecho a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Objetivos de la Recreación Física.

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - ◆ Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
6. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física:
 - ◆ Planes de la Calle.
 - ◆ Festivales Deportivos Recreativos
 - ◆ Círculos de Recreación Turística
 - ◆ Deportes de Orientación
 - ◆ Animación Recreativa
 - ◆ Objetos Volantes
 - ◆ A Jugar

- ◆ Turismo Deportivo
- ◆ Pesca Deportiva
- ◆ Caza Deportiva
- ◆ Deporte Canino
- ◆ Deporte Subacuático
- ◆ Ludotecas
- ◆ GO
- ◆ Billar recreativo
- ◆ Campamento recreativo
- ◆ Modelismo Naval y Aéreo
- ◆ Dama Internacional
- ◆ Juegos Tradicionales
- ◆ Construcción de Medios

Principales objetivos del trabajo recreativo a desarrollar en las comunidades y consejos populares.

1. Lograr el incremento cuantitativo y cualitativo en la prestación de servicios masivos de Recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitario.
2. Lograr la renovación de los métodos de trabajo mediante la búsqueda de incentivos que estimulen la participación en los proyectos recreativos que se elaboran (teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades de la población.
3. Mantener actualizados a los técnicos (promotores) y activistas, de la especialidad, desarrollando seminarios, talleres, cursos de capacitación en todas las instancias, elevando el nivel científico-técnico.

Acciones Fundamentales

4. Establecer alianzas de trabajo coordinadas con las Comisiones Deportivas con el fin de vincular los deportes a proyectos populares recreativos para la población, los que pudieran enriquecer nuestro contenido en el trabajo Comunitario con Deportes como el fútbol (con sus variantes), baloncesto(3 vs 3) y atletismo (jugando al atletismo, yo si puedo, mas rápido que el viento) entre otros.
5. Creación de proyectos de actividades recreativas que se ajusten tanto a las necesidades e interés de diferentes, asentamientos, comunidades, como a determinados sectores

poblacionales como pueden ser a trabajadores, a grupos participantes de la 3ra edad, y a estudiantes de la enseñanza media, que requieren un tratamiento priorizado.

6. Incrementar las posibilidades de divulgación a través de los medios masivos de divulgación, incluyendo la posible creación de un programa de participación por televisión, como fueron hace algunos años "A Jugar" y "Maratón Recreativo".

7. Efectuar las competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e Inter.-barrios.

8. Consolidar la cultura del uso múltiple de los recursos materiales creados de forma artesanal o por industrias locales, así como el rescate y desarrollo de los juegos tradicionales.

9. Efectuar Festivales Deportivos Recreativos, Juegos Deportivos de Participación, Planes de la Calle, "Competencias A Jugar", Juegos Inter.-Consejos, dando así cumplimiento a la Resolución # 92 que norma el trabajo de la Recreación en los territorios.

10. Lograr la integridad y cohesión de la Comisión de Recreación en el consejo popular, para un mejor desarrollo de las actividades recreativas.

Pronunciación de la ONU

La Organización de Naciones Unidas (ONU) se ha pronunciado respecto al desarrollo comunitario. Se considera que el sentimiento de identidad acorde con la comunidad y sus propósitos y objetivos, es una precondition para general y sustentar el desarrollo de la comunidad. Esto se entiende como el proceso destinado a crear condiciones de progreso económico y social para toda la comunidad, con la participación activa de sus miembros en el mejoramiento de su nivel de vida y en dependencia de su propia iniciativa.

El desarrollo comunitario lo integran, según la posición de dicho organismo internacional, los procesos por medio de los cuales, los esfuerzos mismo se unifican con los de las autoridades para mejorar las condiciones económicas, sociales y culturales de las comunidades, para integrarla a la vida nacional, de forma tal que contribuya también al desarrollo de la nación. Este conjunto de procesos según la (ONU) esta constituido por dos indicadores especiales:

- Participación de los habitantes en los esfuerzos por mejorar su nivel de vida, en dependencia de sus ideas, iniciativas y propósitos.
- Prestación de servicios Tanto técnico como de otra índole, de manera que se estimulen las iniciativas, la autoayuda y la colaboración mutua con vista hacerlo mucho más eficaces.

Según varios indicadores, el desarrollo comunitario como proceso, posee gran importancia en el sentido organizacional y educativo:

Organizacional: Porque requiere la reorientación desde las instituciones existentes o la creación de nuevos tipos de instituciones.

Educativo: Por que implica el cambio de actitudes y practicas que obstaculizan las mejoras socio económicas. En sentido general, fomenta mayor receptividad para el cambio.

Favorece el desarrollo de la capacidad del pueblo para formarse juicios acerca de los efectos de las actividades, para determinar los cambios tecnológicos necesarios y para adaptarse a los cambios promovidos por las fuerzas externas.

Estrategias del gobierno Cubano para incrementar la participación de la población en las actividades físicas.

Las altas esferas del gobierno cubano se han trazado como estrategia buscar en la comunidad una forma de recreación más sana, para ello se aplican en la actualidad un grupo de proyectos vinculados a la atención directa en la comunidad, donde tienen un grupo de acciones las diferentes organizaciones que en ella radican, Es importante señalar el trabajo que desarrolla las direcciones municipales del INDER en coordinación con el ministerio de Salud, Educación y Cultura, en un estrecho vinculo con las diferentes organizaciones de masas.

Por citar algunos de estos proyectos mencionaremos:

- El trabajo con el adulto mayor.
- La Gimnasia para embarazadas.
- La Gimnasia Básica para la mujer.
- La preparación Física.
- La gimnasia laboral.

Estos proyectos poseen una gran importancia desde el punto de vista social ya que da la posibilidad a todos los integrantes de la comunidad vincularse a la recreación física y de una forma u otra satisface los intereses cada vez más creciente de la población, para el desarrollo optimo de los mismos se debe crear los espacios y oportunidades, lo que presupone realizar un estudio para conocer cuando y donde la población adulta desea y puede realizar la actividad ya que hay que tener en cuenta, que los que participan son las amas de casa, trabajadores, personas sin vinculo laboral que es necesario vincularlos a la sociedad y en algunos casos estudiantes. Por lo que debemos ofrecer un horario de servicio el cual sea el más factible.

Para realizar cualquier programación de actividades se debe tener en cuenta que la comunidad es una instancia macro social con particularidades socio- históricas que condicionan en parte, de manera particular la vida en él y en donde la recreación física como otras de la vida de la esfera social debe programarse atendiendo a que las correspondientes esferas de la vida originan formas típicas de participación y preferencia de las actividades recreativas y que las estructuras organizativas e institucionales del municipio así como las otras formas de organización socio políticas superiores proporcionan al individuo escalas de valores sociales y normas de conductas que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue la recreación física.

La recreación física en la comunidad tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población. Por lo que la elaboración de los programas juega un importante papel sobre todo en la programación de la recreación pero para ello existen todo un conjunto de particularidades en los cuales si es preciso detenernos, dado que son el resultado de la acumulación de experiencias y resultados investigativos que permiten trabajar con una metodología específica este tipo de programación y a la vez que los hacen un fenómeno complejo y dinámico.

En la actualidad queda descartada la posibilidad de que hacer con un programa, consiste en ofrecer una serie de actividades carentes de cohesión o relación entre sí, y sí destaca la necesidad de que exista un propósito unificador que marca la dirección por seguir, para que la población a quien va dirigido avance hacia la consecución de las metas que se ha fijado con anticipación. Vale la pena enfatizar que el programa no es un fin en si mismo sino la herramienta, el medio para alcanzar los propósitos principales de la recreación en la comunidad.

El programa comprende muchas clases de actividades, pero las actividades por si solas no hacen el programa ya que la ejecución de una serie de ellas aunque resulten interesantes puede que no conduzca a ninguna parte en cuanto a valores formativos

Muestra .

Este trabajo se realizo en el Municipio de Jagüey Grande, Provincia de Matanzas, donde se selecciono como objeto de investigación el consejo popular de San José de Marcos con una población general de (1871), Para poder dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación fue seleccionada una muestra integrada por 150 personas de la localidad en edades comprendidas de 14 a 35 años de los cuales pertenecen al sexo femenino 75 y al sexo masculino 75

Personal encuestado en el consejo: 150

	Edad	Cant.	Estudiantes	Trabajadores	Amas de casa	Total.
Sexo	13- 17	25	25	-	-	75
Femenino:	18- 20	25	20	5	-	
75	21- 35	25	4	14	7	
Sexo	13- 17	25	25	-	-	75
Masculino:	18- 20	25	21	4	-	
75	21- 35	25	2	23	-	
Total			97	46	7	150

La encuesta se aplico a estudiantes, trabajadores y amas de casa.

Métodos y procedimientos.

En el desarrollo de nuestro trabajo nos apoyamos en métodos y técnicas investigativas que nos ayudaron a obtener resultados valiosos.

Como métodos teóricos:

- Analítico – sintético.
- Inductivo – deductivo.
- Histórico – lógico.
- El criterio de especialistas.

El análisis de documentos.

Estos métodos se utilizaron fundamentalmente en las revisiones bibliográficas en busca de materiales relacionados con el trabajo comunitario que se realiza en los consejos.

Como métodos empíricos.

- La observación.
- La técnica de la entrevista.
- La técnica de la encuesta.

Es de señalar que los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente según corresponda

Para una mayor efectividad, se aplico la encuesta en tres etapas:

- Elaboración del cuestionario.
- Aplicación de la encuesta.

- Recopilación y procesamiento de los datos.

Se procedió de la siguiente forma:

Se le explico en que consistía la investigación, los objetivos que nos proponíamos y se les facilito un grupo de ideas relacionadas con las actividades físicas recreativas a ofertar, para que nos dieran su criterio y nos corrigieran la propuesta señalando las deficiencias y perfeccionarlas de acuerdo al grupo social a quien va dirigida.

Técnicas de estadística y procedimientos

Después de agrupar la información obtenida, procedimos a procesar su resultado mediante las siguientes operaciones:

La categorización, que se basa fundamentalmente en el tipo de sexo y la edad.

La organización, que se basa en las posibles respuestas que nos podían exponer en cada una de las preguntas.

Para realizar la tabulación utilizamos una computadora Pentium 4, que nos ayudo a agrupar el resultado de los datos procesados en diferentes tablas, ubicando la repuesta y el por ciento obtenido, para ello, utilizamos el método porcentual.

Materiales utilizados.

Los materiales utilizados:

- Planillas para las encuestas y las entrevistas.
- Cámara fotográfica. Revisar para poner fotos
- Computadora Pentium 4

Propuesta.

Propuesta de actividades físicas - recreativas a tener en cuenta en el aprovechamiento del tiempo libre en la Comunidad San José de Marco.

Principales aspectos a tener en cuenta:

- Prioridad.
- Integralidad.
- Sistemática.
- Profesionalidad

Prioridad: Porque es capas mediante el trabajo sistemático de promover la cultura física y el deporte a todos los rincones de la población arrastrando a personas sin excluir sexo ni edad, las actividades recreativas se pueden realizar con el menor de los recursos e incluso elaborados por ellos.

Integralidad: Por que el INDER posee toda una fuerza técnica de la que se pueda disponer para llevar a cabo su objetivo, es capas de dar mejor uso a los recursos existentes,

hace llegar el Deporte y la Educación Física y los medios de la Recreación a todos los sectores.

Sistematicidad: Porque tiene la posibilidad de trabajar todo el año en diferentes áreas, además de crear instalaciones abiertas en un horario amplio y se pueden mantener las escuelas abiertas los fines de semana donde se puedan ofrecer actividades recreativas físicas de forma permanente.

Profesionalidad: La dirección del INDER, posee las indicaciones metodológicas con el debido perfeccionamiento y la distribución del trabajo en proyectos recreativos que abarcan todos los sectores, los cuales mantienen un reconocimiento social y en especial a los profesores que atienden estos proyectos.

Propuesta de actividades ofertar.

- Brindar por parte de la dirección de deportes, documentación y asesoramiento metodológico a los profesores y activistas acerca de actividades que se puedan realizar en la comunidad.
- Gestionar por parte del consejo popular, que en las escuelas se desarrollen con sistematicidad actividades deportivas y recreativas aprovechando al máximo sus instalaciones, ya sea en el tiempo libre o en el horario de recreo, fundamentalmente los fines de semana.
- Organizar en la Comunidad actividades vinculadas a la naturaleza donde se integren personas de diferentes edades , relacionados con el cuidado del medio ambiente del territorio.
- Que el INDER en coordinación con la Comunidad cree locales de ludo tecas como una opción para los niños y otras edades que contemplen diversos juegos de mesa y juegos didácticos. Divulgar y desarrollar actividades recreativas con la participación de los niños y jóvenes.
- Apoyar en la Comunidad el trabajo que viene realizando los estudiantes de la Facultad de Cultura Física en el rescate y construcción de las instalaciones recreativas.
- Continuar trabajando en los proyectos comunitarios de Recreación integral, como son los proyectos recreativos para barrios priorizados.
- Trabajar en la divulgación de la práctica del deporte como principal opción recreativa.
- Realizar ligas de barrios de los deportes populares (béisbol, fútbol, Softbol, Voleibol y baloncesto) así como los que sean tradicionales de cada lugar.
- Incentivar los torneos ínter centros de trabajo.

- Mejorar el aseguramiento de medios para la recreación comunitaria como la construcción de medios rústicos.
- Priorizar el trabajo con los jóvenes logrando un incremento de participación en las actividades.
- Realizar prácticas sistemáticas de juegos y deportes.
- Realizar actividades físicas individuales que sean gratificantes y ayuden a mantener la condición física como: trotes, caminatas, cicloturismo, juegos de esparcimiento.
- Participar en deportes o juegos tradicionales foráneos.
- Participar en eventos o campeonatos de domino, ajedrez, damas, etc., a nivel de barrio.
- Incrementar los deportes o actividades con animales.
- Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen sus avances en la actividad física mediante tablas gimnásticas.
- Apoyar los programas de actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivos, etc.
- Divulgar programas y actividades variadas que se realicen de forma sistemática en cada localidad.
- Establecer convenios territoriales con las industrias locales para la producción de implementos destinados a la comunidad.

Análisis de los resultados de la encuesta a la población.

En el municipio de Jagüey Grande fueron encuestados 150 personas correspondientes a la Comunidad de San José de Marcos del cual 75 fueron del sexo femenino y 75 del sexo masculino.

De las encuestas realizadas las 150 fueron consideradas como validas se obtuvieron los siguientes resultados.

Pregunta 1

Referente a las actividades deportivas y recreativas que son ofertadas en la comunidad y dirigidas por algún organismo de 150 encuestados.

- 25 señalan que siempre lo que representa un 16,66%,
- 75 que solo en ocasiones para un 50 %.
- 50 señalan que nunca para un 33,33 %.

Como se puede apreciar un 83,33 % señalan que las actividades físicas recreativas en esta localidad no se realizan y cuando se realizan es en las escuelas lo que indica que los organismos no siempre están presentes en las organización de las actividades deportivas que se le oferta a la población.

Pregunta 2

De las actividades deportivas y recreativas que son ofertadas en la comunidad las más realizadas son:

En este orden

- 1- Fútbol_ (94.66%)
- 2- Béisbol.- (82.66%)
- 3- Actividades culturales.- (86%)
- 4- Voleibol-(0)
- 5- Programas a jugar.- (0).
- 6- Baloncesto-(20%)
- 7- Juegos campesinos-(0%)
- 8- Actividades recreativas-(13.33%)

Pregunta 3

En esta pregunta de 150 encuestados:

- 140 coinciden en que las actividades recreativas y deportivas deben realizarse los fines de semana lo cual representa un 93.33% de la población encuestada.
- 10 todos los días, lo que representa 6.66%

Como se puede apreciar los habitantes de esta localidad prefieren que se realicen las actividades los fines de semana debido a que la mayoría de la juventud se encuentra descansando los fines de semana.

Pregunta 4

En esta pregunta el 100% de los encuestados plantean que las actividades recreativas y deportivas es conveniente realizarlas en horario de la tarde.

Pregunta 5

En esta pregunta de los 150 personas encuestadas, 121 personas señalan que les gustaría participar en estas actividades como participantes lo cual representa un 80,66%, el resto que son 29 que prefieren ser espectadores lo que significa un 19.3 %.

Aquí en esta pregunta se pone de manifiesto los gustos y preferencias de las personas ya que no todas prefieren realizar en el tiempo libre actividades físicas.

Pregunta 6

En esta pregunta de las 150 personas encuestadas, 11 se refieren a que la mayoría de las actividades que se realizan son dirigidas por los activistas del INDER, lo que representa un (7.3%), 139 señalan a las actividades de Cultura para un , lo que representan un (92.62%)

Pregunta 7

En esta pregunta los 150 encuestados expresan que las actividades son realizadas en áreas deportivas y parque lo que representa un (100%),

Respuesta 8

En esta pregunta de los 150 encuestados, 14 evalúan las actividades de bien lo que representa un (9.3%), 122 la evalúan de regular lo que representa un (81.33%).y 14 de mal. Lo que representa un (9.3%)

Esta evaluación reafirma que las actividades que se desarrollan no tienen la calidad debida por lo que no responde a las motivaciones e intereses de los habitantes de la Comunidad.

Respuesta 9

En esta pregunta las actividades que más se realizan son:

- 1-Ver la televisión...(90%)
- 2-Oír música. (75%)
- 3-Conversar con sus amistades (21.3%).
- 4-Tomar algunos tragos con los amigos. (2.2%)
- 5-Otras actividades. (3.4%)
- 6-Leer. (3,5%)
- 7-Practicar deportes. (52 %)
- 8-Pasear. (6,8%)
- 9-Pescar. (1.3%)
- 10-Cazar. (0%)

Esta pregunta se refiere a los medios de información de las actividades que se ofertan a la población para saber cual es el horario de realización de las actividades recreativas se describen en el siguiente orden.

- 1.- Carteles o murales. (0%)
- 2.- Mediante los promotores culturales. (75,3%)
- 3.- Mediante las escuelas. (0%)
- 4.- Los CDR. (0%)
- 5-. Presidente del Consejo Popular (85.4%)

Pregunta 10

En esta pregunta evalúan la divulgación de las actividades.

- Buenas 13 lo que representa un (6,66%).
- Regular 122 lo que representa un (81.33%)
- Mala 15 lo que representa un (10%)

Como se puede apreciar la divulgación en esta zona el mayor por ciento lo evalúa de regular, esto se debe a que la información no llega a la población de la forma más correcta lo cual incide en el incremento de la participación de la población en las actividades.

Pregunta 11

En esta pregunta se refiere a que las actividades recreativas pueden constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Para esto fueron encuestados 150 personas las que tuvieron la siguiente opinión.

Si – 142 lo que representa un 94.66% de la población encuestada.

No- 8 lo que representa un 5.33% de la población encuestada.

Esto se debe a que la población ha interpretado que las actividades deportivas constituyen un valioso aporte para el elevar el grado cultural de la población además de que se pueden desarrollar valores educativos cuando se utiliza el tiempo libre adecuadamente.

Entrevista realizada al Presidente del Consejo.

En el análisis de la entrevista al presidente del Consejo Popular obtuvimos las siguientes informaciones que:

- ❖ La Comunidad San Jose de Marcos cuenta con una población de 1871 personas
- ❖ Se encuentra ubicada en la Comunidad una escuela primaria Quintin Banderas y de Facultad Obrera y Campesino.
- ❖ Existen jóvenes y adulto que no se encuentran incorporados a actividades sociales incurriendo en indisciplinas sociales.
- ❖ Plantea que si existen lugares donde se expiden bebidas alcoholicas
- ❖ Las principales conductas si estan bien identificas(ingestion de bebidas alcoholicas , robos,discusiones familiares,)

- ❖ Las medidas preventivas tomadas son:
 - Profilaxis con el hombre
 - Análisis en la comisión de prevención con los factores.
 - Visitas del concejo de dirección de las mismas a personas que han incurrido.
 - Seguimiento policial.
 - Estimulación en centro
- ❖ Si existe plan actividades recreativas para ofertar a la Comunidad
- ❖ Entre las ofertas recrativas estan ,la musica grabada ,juegos deportivos y recreativos y actividades culturales entre otras

❖ Entre las actividades importantes para satisfacer los intereses de los miembros de la Comunidad están:

- Ferias del libro
- Ferias agropecuarias
- Actividades culturales con talentos de la comunidad,
- Encuentros deportivos entre comunidades
- Actividades para el adulto mayor
- Realizar concursos de décima y poesía
- Realizar competencias de bailes para diferentes edades

Resultado de las entrevistas a los promotores y activistas de recreación del INDER.

Los principales resultados de la entrevistas a los promotores culturales y activistas del INDER, arrojan los presentes resultados.

- El tiempo promedio de trabajo en las actividades recreativas y culturales de los activistas del INDER y promotores culturales es de 6 meses aproximadamente.
- El 100% de los entrevistados expresan que el Consejo Popular no les brinda el apoyo necesario debido a la escasez de recursos y conocimientos de las actividades recreativas que se pueden desarrollar.
- En esta pregunta los compañeros entrevistados no coinciden en sus repuestas, ya que los trabajadores de cultura si realizan actividades de forma sistemática, y los trabajadores del INDER lo realizan preferentemente los fines de semana en dependencia de los recursos para realizar estas actividades.
- Se pudo comprobar que no existe una coordinación entre la dirección de cultura y la dirección de deportes, ya que las actividades que se ofertan a la población, la realizan de acuerdo a sus intereses o a una planificación interna.
- Los entrevistados plantean que sí que las actividades que se planifican están acorde al nivel de exigencia de la población y las cuales contribuyen a evitar las manifestaciones antisociales y delictivas.

Comprobamos que realmente esto no funciona de esta manera, ya que al aplicar otros métodos de investigación obtuvimos como resultado que en varias localidades existen focos de hechos delictivos.

Como por ejemplo ingestión de bebidas alcohólicas que ocasionan discusiones familiares, se agrede a la flora y la fauna de la localidad lo cual atenta contra la estabilidad social y medioambiental.

Principales resultados de las observaciones realizadas a las actividades.

En el análisis realizado a 10 actividades las cuales contemplan 7 encuentros deportivos y 3 actividades recreativas pudimos apreciar que todas las actividades se realizaron en el horario diurno, y estas actividades eran dirigidas fundamentalmente de forma espontánea, consideramos que el área donde se realizaron estas actividades no reúnen las condiciones necesarias, ya que se encontraban en espacios irregulares que podían provocar una lección al practicante.

Es de señalar que la motivación por parte de los participantes no fue buena ya que en el desarrollo se observó que muchos de estos no mostraban interés por la actividad, o sea se encontraban como espectadores.

Al observar las actividades recreativas comprobamos que la disciplina no fue buena, ya que la base material no se garantizó en tiempo donde niños y jóvenes se encontraban inquietos lo que provocó disgustos entre los mismos. Sobre la participación podemos plantear que en todas las actividades fue pobre, no se encontraban al alcance de lo esperado, ya que atendiendo a la gran cantidad de personas que habitan en la localidad la participación podría ser mayor.

La edad promedio en las actividades recreativas fue de 8 a 12 años, en las actividades deportivas tanto en el Fútbol como en el béisbol, la edad promedio fue de 15 a 25 años.

Al comprobar si se realizó alguna propaganda o divulgación de las actividades a realizar observamos que se realizaron prácticamente en el momento de ejecutar estas.

En cuanto a los escasos medios, los activistas lo utilizaron de forma variada, por lo que consideramos que se pueden incrementar estos medios para despertar la motivación en los participantes.

Conclusiones.

Atendiendo a los resultados de la investigación se arriba a las siguientes conclusiones:

Con la propuesta de un conjunto de actividades físicas recreativas elaboradas como resultado de la investigación, se puede dar un mejor uso al tiempo libre en la Comunidad San José de Marcos. Las actividades Físicas - Recreativas que se ofertan a la población en la Comunidad de San José de Marcos para el aprovechamiento del tiempo libre no satisfacen las demandas recreativas de los pobladores. Las principales causas que ocasionan que no se le de un mejor uso al tiempo libre en la Comunidad San José de Marcos, son las pocas actividades que se ofertan, la poca divulgación de las actividades y la falta de técnicos de la recreación así como los escasos medios para garantizar las

mismas, con el objetivo de que estas actividades salgan con mas calidad y puedan cumplir su objetivo propuesto

Bibliografía

- ADENAT (1994) El impacto de las actividades deportivas y de ocio/recreo en la naturaleza. (Por Hilario Villaba). España
- Artículos (2001), Revista digital Coldeportes/FUNLIBRE , Cali, Colombia.
- PEREZ, A Y COLABORADOES.(1997 Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México.
- DOBLER, E. DOBLER H. (1981) Juegos menores, un manual para escuelas y asociaciones deportivas.- La Habana: Ed. Pueblo y Educación,.-372p.
- COLECTIVO DE AUTORES. (1994)Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria,.- 227 p.
- FACULTAD DE CULTURA FISICA (1999) Programa Director Educación Ambiental Universidad de Ciego de Ávila Cuba.
- SUAREZ, E. (2001)La animación Turística. Manual Teórico- practico.- Panamá. Ed. Portobelo.- 97 p.
- SUAREZ, E. (2001) Los juegos deportivos aplicado a la recreación. Tesis presentada en opción al titulo académico de Master en ciencias y juegos deportivos.- Matanzas, - 98p.
- Revista digital. (2003), RECREACION / Coldeportes / FUNLIBRE. Bogotá, D.C. Colombia.
- LOPEZ CANO,JL. (1995) Método e Hipótesis Científicos. Serie Temas Básicos Área metodológica de la ciencia.- Impreso en México: Ed. Trillas,.- 111p.
- MOTTA MARROQUIN, Jesús Alberto: (1999)."LUDICA", Bogotá, Colombia.
- OSORIO CORREA, (2002) "RECREACION Y ADULTO MAYOR: OCIO PARA UNA VIDA PLENA" Bogotá, Colombia.
- Indicaciones metodológicas INDER (2003.) La demarcación espacio-temporal.
- Reflexiones(2005), Organización de Naciones Unidas (ONU)

