

El incremento de intervención en la práctica de la Cultura Física del Reparto Libertad.

Lic. Osmany Anastacio García Martín

*Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

La investigación tiene como objeto de estudio, el proceso de motivación para el incremento de intervención de las comunidades en la actividad de cultura física, teniendo como objetivo elaborar un sistema de acciones para motivar el incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en la actividades de la cultura física.

Dentro de los resultados más relevantes está que ya se conoce un grupo de acciones importantes que con la puesta en práctica de ellas se logra la participación de la comunidad. Tiene como aporte especial que con su aplicación arrastraríamos a la comunidad a la práctica sana del ejercicio físico, evitando así el desvío de la misma hacia otras actividades ilícitas y no saludables. Es por ello que llegamos a la conclusión que el no conocimiento de las acciones para arrastrar a la población hacia la práctica de la cultura física es esencial para el problema existente.

Palabras Claves: intervención, cultura física.

Introducción

La Cultura Física forma parte de la cultura universal, el nivel de desarrollo físico y el grado de preparación física de la población son los elementos fundamentales mediante los cuales se puede medir su desarrollo.

Es por eso que en el socialismo se le presta una gran atención a esta tarea que tan beneficiosa incide no solo en el estudiantado sino en el pueblo en general.

De esta forma el gobierno revolucionario ha creado numerosas instalaciones deportivas a lo largo y ancho del país, para que todo el pueblo tenga la oportunidad de hacer uso de ellas.

Además donde se puedan impartir las clases de Educación Física, entrenamiento de equipos especiales, actividades competitivas nacionales e internacionales, los programas del adulto mayor, discapacitados y otros aspectos de la Cultura Física.

Antes del triunfo revolucionario de enero de 1959, el pueblo no tenía esta oportunidad ya que solo los privilegiados practicaban el deporte, lo que trajo como consecuencias que quedaran estos males en la población.

Además no contaban con el personal calificado ni áreas donde desarrollar esta actividad, lo que deja ver que la cultura física no estaba al alcance de todo el pueblo.

Cuantiosos han sido los gastos del estado cubano que ha efectuado para llevar hacia delante esta tarea, algo que no era así antes del triunfo revolucionario. Desde los primeros años de la revolución se crea el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, el deporte en Cuba deja de ser profesional para convertirse en un deporte sano, el amateur, la educación física se instituye en las escuelas como un programa docente de obligatorio cumplimiento. Desde muy tempranas edades los niños ingresan a las escuelas deportivas, a nivel nacional se crean baterías de pruebas de eficiencias físicas con el objetivo de tener un diagnóstico y a la vez conocer quienes son los estudiantes de mayores potencialidades en el deporte que entonces serían los integrantes de las escuelas especializadas, según su nivel de rendimiento, que los mismos fueron un logro del proyecto revolucionario y socialista de nuestro país, creándoles todas las facilidades desde el punto de vista docente así como para la práctica deportiva.

Las EIDES y la ESPA como el centro de alto rendimiento son los exponentes más altos del deporte cubano.

Pese a que estos centros a que se hacen mención eran muy jóvenes en aquel entonces, enseguida se comienza a obtener los frutos a nivel nacional y en la arena internacional en diferentes disciplinas deportivas en el mundo.

Tal es así que hoy Cuba es un ejemplo ante el mundo en los resultados del deporte así como en la dignidad de los deportistas lo que ha conllevado a miles de profesionales de esta esfera a cumplir misiones internacionalistas prestando ayuda de colaboración en disímiles países del mundo. El nivel alcanzado por el deporte en Cuba en la actualidad a pesar de ser un país bloqueado es de los más altos a nivel global incluyendo los países desarrollados.

El resultado de todos estos males que se hacen referencia con anterioridad trajo como consecuencias el poco interés del pueblo hacia la práctica masiva de la actividad física y a pesar que en la actualidad se han creado las escuelas comunitarias, se cuenta con un nivel de técnicos y especialistas especializados, se han introducido nuevos programas de la cultura física, se han incrementado las áreas y terrenos, se han elevado el nivel cultural de los técnicos y personal del deporte en forma general, se le dan mayor propaganda a la importancia de la práctica de la cultura física, se instruyen al pueblo acerca de los beneficios que reporta la práctica de la cultura física, los trastornos que provocan en el organismo humano el consumo de fármacos, los cuantiosos gastos que realiza el gobierno en la compra de los mismos aún persisten dificultades en la incorporación de algunos sectores que no le dan la importancia que requiere a esta actividad y dedican su tiempo libre a otras tareas, lo que constituye la situación problemática de la presente tesis.

Situación Problemática

La baja intervención de la comunidad Reparto Libertad del Municipio Colón para intervenir en las actividades de la Cultura Física.

El autor hizo un bosquejo de la situación heredada del capitalismo que se manifiestan en la comunidad Reparto Libertad que ha estado provocando un freno en el desarrollo de la Cultura Física y que limita a la preparación para una vida sana y prolongada además para enfrentar cualquiera actividad por difícil que sea, por lo que se ve en la necesidad de buscar un mecanismo que le permita mantener a cada ciudadano de esta comunidad a que intervenga en la cultura física, como algo esencial en su vida cotidiana. Esto significa que deben crearse las condiciones necesarias en los centros educacionales y de trabajo, así como en la escuela comunitaria Zona Industrial, que motiven a amas de

casa, jubilados, estudiantes, trabajadores y pueblo en general a que intervengan en la práctica de la Cultura Física. Las organizaciones políticas y de masas, el médico de la familia y personas líderes en el barrio deben jugar un importante papel, influyendo de forma positiva sobre cada comunitario para su incorporación a esta actividad.

El autor considera que cuando se sea capaz de incorporar al pueblo en general a la actividad física y sientan los beneficios que les reporta a ellos y a los miembros mas cercanos de su familia, por el hecho de no ser una carga para los demás en caso de enfermarse, por no devengar el salario que necesita para el sustento de él y su familia, por afectar el plano psicológico de todos y no disfrutar de una vida placentera, esta se convertirá en una necesidad de cada cual, ya que comprenderán que además de contribuir al mejoramiento de su salud, es alegre y pasatiempo sano y lo recrea por lo que el autor se plantea como problema de investigación:

Problema de Investigación:

¿Cómo motivar el incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física?

Fundamentación del Problema

Es conocido que en nuestro país la población tiene poco habito de practicar ejercicios físicos y se usa el tiempo libre de forma inadecuada, lo que trae consigo que se invierta en otras prácticas las cuales lejos de ser beneficiosas en su mayoría causan daños impredecibles a la salud humana como son enfermedades crónicas y degenerativas mediante estos hábitos poco saludables.

En Cuba todos tienen derecho a ejercitar su cuerpo mediante la actividad física en cualquier nivel que se encuentre, ya sea en el barrio, municipio, en el centro de trabajo, CDR, etc. Además, a través de los diferentes canales de información que existen se le da a conocer a la población de la importancia y los beneficios de la práctica de la Cultura Física, como son:

- Una forma de ocupar el tiempo libre.
- Crecimiento de la productividad en el trabajo.
- Disminuye el número de retirados por enfermedad.
- Satisface necesidades espirituales y de movimiento.
- Mantiene la estética de su cuerpo.
- Correcta formación de planes musculares y tejidos del cuerpo.

- Mejora la fuerza de los músculos.
- Evita la osteoporosis.
- Mejora el trabajo cardiovascular.
- Favorece la autoestima.
- Evita las depresiones.
- Eleva la capacidad de trabajo.
- Aumenta la ventilación pulmonar.
- Aumenta el consumo máximo de oxígeno.
- Disminuye la frecuencia cardiaca.
- Mejora la función motora.

La presente tesis tributa al programa número tres del ramal del INDER que se refiere a la actividad física y calidad de vida, a la línea de investigación de la Sede Universitaria Municipal de Cultura Física del Municipio Colón, a la línea de investigación de la maestría en Actividad Física Comunitaria y al banco de problemas del Municipio Colón.

Consta de tres capítulos, el capítulo #1 se refiere a la sistematización de los contenidos referente al marco teórico, el capítulo #2 al diseño metodológico que se refiere a la propuesta del sistema de acciones para el incremento de la intervención de la Comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física y el capítulo #3 donde se analizan los resultados de la aplicación de los métodos.

No obstante a todos estos esfuerzos por sensibilizar a la población con la importancia de esta actividad aún se mantiene el problema.

Objeto de estudio

El proceso de motivación para el incremento de intervención de las comunidades en las actividades de la Cultura Física.

Objeto general de la investigación.

Elaborar un sistema de acciones para motivar el incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física.

Campo de acción

El incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física.

Preguntas de la investigación.

- 1- ¿Qué referentes teóricos y bibliográficos se deben asumir y sistematizar, para la fundamentación del marco teórico conceptual de la investigación?
- 2- ¿Qué instrumentos se deben elaborar y aplicar para la caracterización del estado actual de motivación para la intervención de la comunidad Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física?
- 3- ¿Cuáles acciones conformarán el sistema que motive el incremento de la intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física?
- 4- ¿Cuáles criterios valorarán el sistema de acciones propuestas para la motivación al incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física?

Definiciones de trabajo.

Motivación: Los motivos son móviles para la actividad relacionada con la satisfacción de determinadas necesidades.

Comunidad: Es un grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Cultura Física: Forma parte de la cultura general integral, se puede definir como el conjunto de valores materiales y espirituales creados con la humanidad durante el desarrollo de la Educación Física, el deporte y la recreación.

Actividad: Se denomina actividad al conjunto de acciones del hombre dirigida a la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Los tipos de actividad del hombre tienen múltiples formas, tanto como diversas son sus necesidades e intereses. Son rasgos característicos de la actividad humana, su carácter social y planificado, la definición de sus objetivos y su duración.

Intervención: Se denomina a las acciones concebidas con el propósito de atraer a un grupo de personas a la práctica de la Cultura Física con objetivos bien definidos.

Incremento: Se trata de un aumento de los participantes en la práctica de la Cultura Física con un objetivo determinado para obtener un resultado específico.

Tareas de la investigación.

- 1- Sistematización de los referentes teóricos y bibliografía que fundamentaron el marco teórico conceptual de la investigación referente al objeto de estudio al cual se hace alusión.
- 2- Caracterización del estado actual de motivación de la comunidad del Reparto Libertad para su intervención en la actividad de la Cultura Física.
- 3- Elaboración de un sistema de acciones que motive al incremento de la intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física.
- 4- Valoración de la propuesta del sistema de actividades que motive al incremento de intervención de la comunidad del Reparto Libertad en las actividades de la Cultura Física por criterios de especialistas.

Diseño Metodológico.

Este trabajo según las fuentes investigadas no tiene antecedentes algunos en el Consejo Popular Zona Industrial. La ínfima parte de la población que concurre al área deportiva para la práctica de la Cultura Física lo hace por su propia voluntad, sin que haya utilizado alguna vía especializada que ilustre a la población de dicha localidad sobre la importancia de la práctica de esta actividad, así como las diferentes opciones que poseen o de cuales serían las preferidas por ello teniendo en cuenta sus objetivos de forma particular.

Es por ello que es un terreno virgen en que la potencialidad de la masividad se haría incalculable a pesar de contar con la fuerza técnica disponible para emprender tan emocionante, recreativa, constructiva y sana tarea. De esta forma nos adentramos en el centro de la comunidad del Reparto Libertad y pudimos constatar que cuenta con una población de dos mil trescientos veintiún miembros de los cuales mil doscientos son del sexo masculino y el resto femenino distribuidos en treinta y cinco Comité de Defensa de la Revolución y dos circunscripciones del Poder Popular en el Consejo Popular Zona Industrial del Municipio Colón. Para realizar este trabajo se tomó una muestra de doscientos treinta y dos habitantes lo que representa el 10 % de la misma por lo que consideramos que la misma es significativa.

Métodos a utilizar.

Método general **dialéctico materialista** como método general que estará implícito durante todo el trabajo.

Dentro de los métodos teóricos se utilizará el **analítico sintético** para conocer las particularidades de esta población en que se trabaja.

Inductivo deductivo: De conocerán situaciones generales y se llevarán a lo particular.

Histórico lógico: Para conocer los antecedentes de esta población sobre la práctica de la Cultura Física.

Modelación: Se usa con el fin de conocer las particularidades de la población y operar con un plan de acción sobre ella.

Métodos Empíricos.

Dentro de los métodos empíricos se usará la encuesta para conocer acerca de las particularidades en los pobladores tomado en la muestra del Reparto Libertad.

Se aplicará como otro método la entrevista a diferentes personas y dirigentes del lugar para obtener datos sobre la práctica de la Cultura Física en la Comunidad del Reparto Libertad.

Como otro método se aplicará la observación en sus diferentes variantes para conocer más de cerca la situación real existente en la población del Reparto Libertad.

Procedimientos utilizados.

Para la realización de este trabajo primeramente se efectuó una observación con el fin de corroborar la realidad existente en el Reparto Libertad, lugar donde se aplicaría el trabajo con relación a la práctica de la Cultura Física, posteriormente se entrevistó al compañero Ramón Sanabria quién fuera delegado de los Órganos del Poder Popular en ese territorio desde su fundación hasta el año 2003 así como algunos vecinos que ocupan cargos en las organizaciones de masas y que residen en el mismo desde su fundación y por último se aplicó una encuesta a la población escogida o sea a la muestra.

Técnica estadística.

Las técnicas estadísticas aplicadas serán en tablas por cientos y Excel.

Como conclusiones el autor pudo elaborar el marco teórico conceptual con la sistematización de la referencia bibliográfica en relación con el objeto de estudio, el diagnóstico sobre el incremento de intervención del Reparto Libertad en las práctica de la Cultura Física arrojó que el desconocimiento de acciones para arrastrar la población hacia

la práctica de la cultura física es esencial para el problema existente en la comunidad, el autor elaboró las acciones para contribuir a incrementar la intervención de la comunidad en las diferentes actividades y la propuesta de acciones quedó valorada por personas experimentadas que poseen conocimientos sobre la actividad en las comunidades.

Bibliografía.

1. Colectivo de autores rusos Psicología. Editorial Deporte, Ciudad de la Habana ,2006.
2. Colectivo de Autores: Ejercicio físico y Rehabilitación. Tomo I, Editorial Deporte, Ciudad de la Habana, 2006.
3. EEUU, Instituto Nacional del Envejecimiento, Departamento de Comercio y Administración de Economía y Estadísticas, Oficina del CENSO. Envejecimiento en las América. Proyecciones para el siglo XXI; Washington; 1999
4. Engels, Federico: Didáctica de la Naturaleza. Editorial Política. Ciudad de Habana, 1979, pág. 149 y 151.
5. Martínez-González A. Gómez- Conesa. Ejercicio físico como medida preventiva en un grupo de personas mayores de 75 años. Rev. Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología. Junio 2001. Volumen 04 - Número 01 p. 21 – 31
6. MINSAP. La Salud Pública en Cuba. Hechos y cifras. Dirección Nacional de Estadísticas. MINSAP. Ciudad de la Habana. 1999.
7. Oficina Nacional de Estadísticas. Anuario Nacional de Estadísticas. 2001. Edición 2002. Ciudad de La Habana. 2002.
8. P. Herrera Municio M.J. Rojas Giraldo R. Vello Cuadrado. . Actividad física y salud. Camiña Fernández F Cancela Carral J. M. Romo Pérez V. Pruebas para evaluar la condición física en ancianos (batería ECFA): su fiabilidad. Rev. Esp. Geriatria y Gerontología. Julio 2000. Volumen 35 - Número 4 p. 205 – 216

9. Perrera R. Motricidad y los efectos del envejecimiento en mujeres de la tercera edad, metodología para su control por el profesor de cultura física. Tesis para optar por el grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad Habana. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 2000.
10. Psicología. Editorial Pueblo y Educación. Calle 3ra No 4605, entre 46 y 60. playa. Ciudad Habana. Págs. 81-88.
11. Reumatología. Revista Cubana de Reumatología Vol. No.111, No12001-1 ISSM Págs. 65-71.
12. Revista cubana de MED. Militar 2002-31(1)31 .En: www.google.com.cu
13. Ruiz, L.M. Desarrollo motor y actividades físicas. Editorial GYMNOS. Madrid. España. 1994.
14. Triana EA, Reyes T. Informática y Adulto Mayor. En: Triana EA, Sanabria R. Informática y envejecimiento. Retos de un nuevo milenio. La Habana. Edición especial en CD-ROM. Editorial de Ciencias Médicas; 1999.