

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y DEPORTIVAS PARA LOS  
JÓVENES PERTENECIENTES A LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 10 LA  
MARINA DEL MUNICIPIO MATANZAS.**

**Lic. Emilio Hernández Bernabeu.**

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

*Facultad de Cultura Física Matanzas*

## **RESUMEN.**

La presente investigación se desarrolla en el municipio Matanzas, el autor propone como objetivo general elaborar un conjunto de ofertas de actividades físico-recreativas y deportivas que den un mejor uso del tiempo libre en los jóvenes en la edad de 17 a 20 años pertenecientes a la circunscripción 10 La Marina del municipio Matanzas, plantea como situación problemática que en esta circunscripción adolece de ofertas de actividades físicas, recreativas y deportivas que satisfagan los diferentes intereses recreacionales a partir de sus gustos y preferencias, lo que incide negativamente en el uso adecuado del tiempo libre en los jóvenes de esta localidad, para su desarrollo se apoyó en métodos científicos, teóricos y empíricos que aportaron valiosos resultados desde el punto de vista teórico y práctico en el proceso investigativo, la investigación incorpora actividades que desarrollan un grupo de valores importantes de la personalidad. Los métodos seleccionados son en los teóricos, investigación acción participativa, histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción-deducción, enfoque sistémico, hipotético-deductivo y la modelación, así como los métodos del nivel empírico, la observación, la entrevista y la encuesta, también se utilizó el procesamiento estadístico que fue llevado a cabo en programa computarizado Excel, sobre plataforma de Windows, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales. En las conclusiones se abordan las principales dificultades que influyeron en la participación de los jóvenes, dándonos la posibilidad de dejar las recomendaciones pertinentes para mejorar la calidad y cantidad de actividades.

*Palabras claves: Actividades físicas- recreativas y deportivas.*

---

## **INTRODUCCION**

Desde los primeros momentos del triunfo de la revolución, el estado Cubano tuvo un interés primordial por el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte de la nación. La Constitución de la República en su artículo 38 inciso h expresa que el Estado orienta, fomenta y promueve la Cultura Física y el Deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y construcción a la formación integral de los ciudadanos. En su artículo 51 se señala que todos tienen derecho a la educación física, al deporte y la recreación.

Un elemento básico y esencial en la creación, perfeccionamiento y desarrollo de este sistema, es la clara concepción que desde un principio tuvo nuestro Comandante en Jefe sobre la importancia de la actividad de la Cultura Física y el deporte para la salud del pueblo, su preparación para la defensa y la producción, así como los elementos de distracción y participación cultural del pueblo en la asistencia a las competencias deportivas. Al triunfar la Revolución el 1ro de enero de 1959, la calidad de vida en el país era relativamente baja, hoy llega a más de 70 años el promedio de vida de cualquier cubano, por lo que se puede apreciar un incremento en el trabajo que realiza las instituciones en función de mejorar el estándar de vida de nuestra población en sentido general. A pesar de que la dirección de la Revolución había logrado elevar las perspectivas de vida en todos los sectores poblacionales, no podía sentirse satisfecha, la calidad de vida era pobre.

Con el fortalecimiento de la organización deportiva cubana y el ministerio de salud, se aprecia un aumento considerable, esporádico y después explosivo de la incorporación de la población a las áreas deportivas y recreativas, multiplicándose a velocidad increíble las áreas de recreación con fines terapéuticos donde se aportaron elementos tales como:

-Incremento de las actividades deportivas y recreativas, y por tanto un mejoramiento de la calidad de vida de los diferentes sectores poblacionales.

-Incorporación de personas marginadas a las actividades sociales.

-El hombre se siente necesario en su radio de acción.

- Las actividades deportivas recreativas que realizan son dirigidas por un especialista en cultura física, en muchos casos a tendidos por la enfermera y el médico de su localidad.

Para nuestro país es de suma importancia que se haya mejorado notablemente la atención y calidad de vida de miles de personas, que se reduzcan enfermedades, se ahorren asistencia médica y medicamentos, se pueden incorporar muchos de ellos en actividades de gran utilidad para el país.

Esto se debe a los logros y medidas tomadas por el Gobierno Revolucionario en sus inicios, las áreas estuvieron encaminadas a fomentar un movimiento masivo y popular que se desarrollaron con la práctica sistemática, la cultura Física y el deporte en cada una de las comunidades, propiciando un aumento de la capacidad laboral y mejores condiciones para el desarrollo de actividades preservando y manteniendo la salud.

Esta ha ido desarrollándose de forma que albergue toda la estructura de la sociedad, aplicándose planes y programas de Cultura Física, haciendo realidad las palabras del Comandante en Jefe Fidel Castro, cuando expresa: *“El deporte es derecho del pueblo aunque no se haya logrado totalmente crear el hábito en la población de la práctica sistemática de esta actividad consideramos que se avanza positivamente en este sentido a pesar de las limitaciones existentes”*.

Es por ello que el país a través del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, como organismo de la Administración Central del Estado asume las actividades físicas en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel Nacional, Provincial, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones, una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física y con un mayor ahínco en la recreación física que tiene dentro de su encargo social la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de Recreación Física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupacionales.

El programa de recreación física se rige a nivel nacional y 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.

Según el documento rector de la Recreación Física en Cuba, que responde a la misión (quiénes somos, para qué existimos), que se expresa del siguiente modo *"Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa"*.

Por su parte, el objetivo estratégico del programa de Recreación Física expresa, para cada año escolar, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que se proyectan las acciones que rectorea la Dirección Nacional de Recreación, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. Aun cuando su formulación puede ser modificada de una edición a otra del Programa, o entre la versión nacional y las de los territorios (provincias y municipios).

La atención a la comunidad (Consejos Populares), como el escenario principal, mediante proyectos recreativos, donde se concreten tanto las actividades como los recursos humanos y materiales necesarios.

De esta forma se diseña la planificación estratégica desde el nivel superior concretándose en las provincias y municipios, sin embargo, se hace necesario valorar la importancia de la planificación estratégica como efectividad en el proceso de la recreación física a nivel local para aprender de sus experiencias y para adaptarse con facilidad a los cambios que se van produciendo en el entorno, esta capacidad es difícil de medir cuantitativamente pero es una de las características fundamentales de las instituciones que logran éxito.

En las condiciones actuales de desarrollo la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el Estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Ramos, A plantea que: *"para la programación recreativa en el plan estratégico se analiza la participación y gestión de la recreación física en el desarrollo local y a través de estas actividades físicas de tiempo libre, permite el enredamiento entre los actores en la organización social de la innovación en el proceso de la recreación física, el sistema de información de las necesidades recreativas físicas en los consejos populares, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la recreación y su planificación estratégica, la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la cultura física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población"*.

La planificación de las actividades físicas recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las particularidades del entorno de la comunidad donde se van a desarrollar, teniendo en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la población para la cual se realiza.

Teniendo en consideración lo antes expuesto, el autor se centró en desarrollar una investigación en el consejo popular "La Marina" sobre el aprovechamiento del tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida de esta circunscripción que respondan a las necesidades

recreativas, especialmente en la edad comprendida entre 17 y 20 años, atendiendo a las características que presentan estos jóvenes que son proclives a la ingestión de bebidas alcohólicas, juegos prohibidos, asedios a extranjeros, apropiación de bienes, hábitos de fumar y otras actividades delictivas

Definiéndose la situación problemática de la siguiente forma:

La circunscripción 10 “La Marina” del municipio Matanzas adolece de actividades físicas, deportivas y recreativas que satisfagan los diferentes intereses recreacionales de los jóvenes de 17 a 20 años, ya que no se tiene en cuenta los gustos y preferencias lo que incide negativamente en el uso adecuado del tiempo libre. En correspondencia con los intereses que se han definido y producto del estudio realizado.

El problema de investigación se delimita a través de la interrogante siguiente: ¿Cuáles actividades físicas, deportivas y recreativas podrán dar un mejor al uso del tiempo libre en los jóvenes de 17 a 20 años pertenecientes a la circunscripción 10 “La Marina” del municipio Matanzas?

El objeto de estudio radica en el proceso de realización de las actividades físicas, deportivas y recreativas.

El Objetivo general se delimita en elaborar actividades físico-recreativas y deportivas para los jóvenes pertenecientes a la circunscripción 10 “La Marina” del municipio Matanzas.

Para lo cual se comprende como campo de acción: Las actividades físicas, deportivas y recreativas en la circunscripción 10 “La Marina” del municipio Matanzas.

A partir de los planteamientos anteriores, se formula la siguiente hipótesis: Si se aplica un conjunto de actividades físico-recreativas y deportivas atendiendo a los gustos y preferencias, se podrá dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 17 a 20 años pertenecientes a la circunscripción 10 “La Marina” del municipio Matanzas.

## **DESARROLLO**

La presente investigación la realizamos teniendo en cuenta las características socio demográficas en el Consejo Popular “La Marina”, del municipio Matanzas por la necesidad que tienen los jóvenes de realizar actividades físicas recreativas como forma de entretenimiento y aprovechar así el tiempo libre de una forma creativa y sana.

Esta circunscripción cuenta con una población de 2.352 habitantes, de ellos 1.326 son hombres y 1.026 son mujeres y el 20% son jóvenes entre 17 y 20 años, de estos el 51% pertenecen al sexo masculino y el 49% pertenecen al sexo femenino.

Una extensión territorial de 1.6 Km<sup>2</sup>. Se encuentra limitado geográficamente, por el Norte con el Río San Juan, por el Sur con la Circunscripción 70, por el Este con la Circunscripción 83 y por el Oeste con la Circunscripción 16. Cuenta con una Fábrica de Cola que garantiza el pegamento para las imprentas y carpinterías. Se encuentran enmarcados 16 CDR y 15 Zonas.

Cuenta con una composición socio demográfica: 1 CMF, 1 Círculo Infantil, 9 Centros de trabajos con 70 trabajadores, 1 Parque Infantil. Cuenta con Instalaciones Deportivas y Escuelas Comunitarias dentro del Consejo Popular.

En esta Circunscripción se encuentra ubicado el Círculo Infantil “La Edad de Oro” que cuenta con una fuerza técnica de 6 profesores, 1 máster, 2 licenciados, y 3 en formación.

En dicha Circunscripción la ejercitación de las actividades físicas sistemáticas resulta insuficiente, puesto que de 2.352 habitantes, solo 470 son jóvenes comprendido entre 17 a 20 años, lo cual representa, que el 20% de la población que no realiza actividades físico recreativas (según investigaciones del autor, con funcionarios del INDER a toda la población de la Circunscripción “La Marina”, con el apoyo de los médicos y enfermeras del Consultorio 83) recopilamos la siguiente información:

Enfermedades más comunes en la localidad de “La Marina” en el rango de 17 a 20 años.

Principales enfermedades	Cantidad	Por ciento
Obesidad	8	1,3
Hipertensión arterial	463	75
Diabetes	95	15,5
Asma.	240	39,3
Problemas circulatorios	12	1,9

Muestra utilizada en la Circunscripción 10 del Consejo Popular “La Marina”.

Cuenta con un total de 2.352 habitantes 1.326 hombres y 1026 mujeres, de ellos 470 jóvenes entre 17 y 20 años, 240 hombres y 230 mujeres.

La muestra utilizada fue de 265 representando un 56,4 % de la población total de jóvenes.

Instrumentos utilizados para el diagnóstico participativo.

Se utilizó como principal método de investigación el de:

Investigación – Acción participativa: Es un método particular de la sociología y es el eje de la investigación, el cual se materializa a través de la matriz DAFO. Es un método que responde al paradigma interpretativo basado en variables puramente cualitativas, cuya aplicación permite la participación de los habitantes, este se mantuvo presente en todo el proceso, es una forma de indagación auto-reflexiva orientada al cambio y llevada a cabo por los participantes en la actividad, su utilización permite la transformación en el orden individual y colectivo de los sujetos inmerso en dicho proceso. Se caracteriza por un conjunto de principios, normas y

procedimientos metodológicos que permite obtener conocimientos colectivos para transformar una determinada realidad social. Su objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de la realidad.

#### Principios básicos que caracterizan al método:

- Principio de la comunicación
- Principio de la observación – reflexión

La comunicación está presente desde el inicio de la investigación, mediante ella se penetra en la realidad y existe una interacción entre el investigador y el sujeto investigado.

La observación – reflexión es una vía, un recurso eficaz para evaluar la transformaciones no solamente desde el punto de vista cognoscitivo, sino también afectivo, nos posibilita ir evaluando y retroalimentando los resultado de la acción transformadora.

Es importante destacar que los tres momentos del método: Diagnóstico, solución y constatación, no se pueden ver de forma aislada, sino una dentro de la otra, donde el investigador y el investigado son protagonista de una misma realidad y del logro de un mismo objetivo.

#### Métodos Teóricos utilizados fueron:

Histórico – lógico: fundamenta el tratamiento de la historicidad del problema científico, sobre la base de las experiencias acumuladas disponible y su aplicación resultó constante y sistemática en la elaboración del conocimiento anterior y las nuevas posiciones a las que se arribaron para la caracterización general del trabajo recreativo en la comunidad y determinar la tendencias históricas de este proceso.

Análisis y síntesis: este método se utilizó en el análisis de los resultados permitiendo llegar a interpretaciones esenciales en la investigación para determinar las relaciones e interrelaciones de los factores que condicionan el buen desarrollo de la recreación en el consejo popular.

Inducción y deducción: se puso de manifiesto en la aplicación del conocimiento y las valoraciones derivadas de la investigación, cuyo enfoque dialéctico, condujo al esclarecimiento de la realidad objetiva implícita en nuestra investigación; y la obtención de regularidades sobre la influencia de la realización de actividades físico recreativas en el organismo, particularizando en la organización de las actividades físicas recreativas, para arribar a conclusiones teóricas esenciales.

Enfoque sistémico: Permite el análisis del fenómeno, al estudiarlo como una realidad integral formado por elementos, componentes que interactúan entre si y que cumplen determinadas funciones.

Hipotético - deductivo: A partir de hipótesis elaboradas, se definen aspectos relacionados con la teoría de la investigación.

Modelación: para la determinación de los patrones que se deben tener presente a la hora de la ejecución del programa, comparando la implementación práctica con el modelo teórico elaborado así como para la validación de indicadores y evaluación de los procedimientos metodológicos para su aplicación.

Métodos empíricos utilizados:

Observación: Se utilizó para conocer el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la recreación física en el territorio, para ello se realizaron 13 observaciones a diferentes actividades en los variados asentamientos en especial en la circunscripción 10 del consejo popular “La Marina”, esta se aplicó mediante un protocolo de observación donde se plasmaron las actividades que eran de nuestro interés investigar. Anexo 1.

Es de señalar que se realizó un monitoreo en la propuesta de actividades físicas recreativas por el autor, para comprobar la efectividad de las actividades propuestas, permitiendo reajustar algunas de las actividades, estas observaciones se realizaron en un periodo de 5 meses fundamentalmente los fines de semana. Anexo 2.

Entrevista: Para obtener información confiable sobre hechos y opiniones acerca de las actividades físicas y recreativas que se desarrollan en esta localidad, esta se realizó a profesionales y personal que de una forma u otra están vinculados con el proceso de la recreación en la comunidad. Como fueron el presidente del Consejo Popular, subdirector y director de la escuela comunitaria y profesores de recreación, estos brindaron informaciones valiosas que contribuyeron a los resultados de la investigación.

La misma se consideró importante, ya que es un procedimiento verbal muy utilizado por los investigadores, que como particularidad tiene el enfrentamiento “cara a cara” entre al menos dos individuos. Utilizándose la relación entre entrevistado y entrevistador.

Al aplicar esta, se pusieron en práctica los aspectos metodológicos para la formulación de la misma y realizarla en un horario donde no interfiriera el trabajo o las funciones del entrevistado.

Los elementos de la entrevista se citan en el Anexo 4

Encuesta: Se utilizó para conocer los gustos y preferencias por las actividades físico-recreativas, de los jóvenes comprendidos en la edad de 17 a 20 años, así como, lugar, hora y con quien desean realizarlas, nos facilitó conocer los criterios y las formas de pensar del personal encuestado residente en el consejo popular, así como conocer las necesidades e intereses de los jóvenes de la localidad, dándole la posibilidad de mantener su anonimato.

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

- Elaboración del cuestionario.
- Aplicación de la encuesta.
- Recopilación y procesamiento de los datos.

Es importante señalar que de 300 encuestas planificadas solamente consideramos efectivas 265, debido a que fue necesario desechar un grupo de ellas por mala comprensión y reiterados borroneos que nos quedó claro en el momento de procesar la información, definiendo como muestra los 265 que fueron encuestados que brindaron información confiable.

Se aplicaron dos encuestas una inicial y otra final: Estas se utilizaron para conocer el nivel de satisfacción de los jóvenes en cuanto al desarrollo de las actividades físicas recreativas antes y después de elaborada la misma. (Anexo # 3)

Esta encuesta se aplicó de forma grupal y se elaboró con preguntas abiertas y cerradas que nos permitiera obtener datos que pudieran dar respuesta a los objetivos propuestos en la investigación.

Para su aplicación, nos reunimos con los colaboradores a los cuales se les explicó los objetivos generales, así como se aclararon preguntas, se tuvo en cuenta aplicarla después de terminada la jornada laboral para los trabajadores, los fines de semana para los que estudian y en otros casos que no interfirieran sus actividades personales.

Revisión de documentos: Se utilizó fundamentalmente en la revisión de documentos relacionados con la organización de actividades que se desarrollan en la comunidad, entre los cuales se encuentran tesis de grado, planes y programas recreativos que nos permitió reorganizar el trabajo en el ambiente comunitario.

La técnica DAFO. Nos permitió determinar los puntos débiles y fuertes de la comunidad, así como las amenazas y oportunidades para una mejor organización del proceso de recreación a nivel local.

### Técnica Focus Grup

Para comprobar la pertinencia de las ofertas de actividades deportivas y recreativas, utilizamos la técnica Focus Grup, también conocida como grupo de discusión o sesiones de grupo, esta nos permitió hacer un análisis interno de las actividades planificadas según los gustos y preferencias de los jóvenes de la comunidad seccionados en la investigación. En el análisis vertieron su opinión ocho profesores con experiencia en la recreación física y organización de actividades recreativas para las comunidades.

- La discusión de las actividades a ofertar, se organizó de la siguiente forma:

Seleccionamos un moderador que se encargó de hacer preguntas y dirigir la discusión. Su labor es la de encauzar la discusión para que no se aleje del tema de estudio, indagando sobre la estructura interna de las actividades previamente elaboradas, las preguntas respondidas y las ideas expuestas fueron recogidas en un material escrito por otra persona seleccionada permitiendo reorganizar las actividades según las edades.

La actividad de debate se desarrolló mediante un guión que sirvió para iniciar y cerrar la discusión la misma tuvo una duración de aproximadamente una hora.

### Aspectos a debatir en la técnica Focus Grup.

- Tipo de actividades ofertar y que se puedan realizar en dependencia de las condiciones de construcción de instalaciones.
- Diseño de las actividades de acuerdo a las edades.
- Las actividades que se ofertan satisfacen las necesidades recreativas de los jóvenes entre 17 y 20 años
- Es pertinente y aplicable las actividades que se ofertan en el programa que se presenta.

Tabla 2. Relación de los participantes en la técnica Focus Grup.

No.	Centro de trabajo	Cargo	Años de exp.	Categoría académica	Categoría docente
1	INDER	Metodólogo Provincial	26	Licenciado	Profesor.
2	INDER	Metodólogo Provincial	26	Licenciado	Profesor.
3	F.C.F.	Profesor de Recreación	26	Master	Prof. Asistente
4	F.C.F.	Profesor Teoría y práctica de los juegos	42	Master	Prof. Asistente
5	F.C.F.	Profesor de Recreación	15	Master	Prof. Asistente
6	Combinado Deportivo N0 3	Subdirectora	27	Licenciado	Prof.
7	INDER	Subdirector Provincial	38	Licenciado	Prof.
8	Escuela	Pro.de Educación F.	30	Licenciada	Prof.

### Procedimientos organizativos.

A partir de puntualizaciones con profesores de recreación, director y subdirector de la escuela comunitaria, se les explicó las intenciones de la investigación, encaminándose un grupo de ideas relacionadas con la misma. Esta se comenzó a partir de las necesidades de capacitación de los profesores y las vías para reanimar la Recreación Física de los habitantes.

Se realizó un diagnóstico de la circunscripción 10 del consejo popular que guió para visualizar las causas y orígenes globales de la problemática en el estudio, partiendo de estructurar

supuestos y preguntas que guíen el desarrollo del estudio, llegando al final a conclusiones y recomendaciones.

#### Procedimientos estadísticos.

Análisis matemático y procesamiento de los datos mediante el método porcentual, utilizando el programa Excel para hallar el % de respuestas positivas y negativas aplicadas en la entrevista y en las encuestas a la muestra seleccionada.

Para realizar la investigación se seleccionó la circunscripción 10, por interés del investigador principal para poder cumplir con las etapas del cronograma, se solicitó autorización al subdirector de actividades deportivas del INDER del municipio Matanzas responsabilizado con esta actividad en dicha circunscripción y automáticamente se dio a la tarea de emprender el trabajo investigativo.

Una vez ubicado el lugar, se caracterizó la circunscripción para desarrollar el trabajo, finalmente seleccionamos la muestra y empleamos las herramientas a utilizar en la investigación apoyándonos en los investigadores que fungieron como colaboradores.

#### **Principales resultados de la investigación.**

Al realizar un análisis sobre los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, se pudo constar con una bibliografía actualizada donde predominan contenidos sobre la recreación física que nos posibilitó elaborar el diseño teórico.

Se realizaron revisiones de programas recreativos de otras circunscripciones, donde se detallaron actividades comunes que se pudieran ajustar a las necesidades de los jóvenes en estas edades.

A partir de la aplicación de las variadas herramientas investigativas y sus resultados se elaboraron un grupo de ofertas con actividades físicas, recreativas y deportivas para un mejor uso del tiempo libre en los jóvenes 17 a 20 años pertenecientes a esta circunscripción.

Las ofertas de actividades que se muestran se canalizaron a través de elementos metodológicos para la confección de un programa recreativo, donde se muestran actividades encaminadas a transformar la realidad en una circunscripción, donde prevalecen diferentes conductas sociales sobre todo con jóvenes, considerando las necesidades recreativas que adolecen los jóvenes entre las edades comprendidas entre 17 a 20 años se hace necesario elaborar un programa que detalle actividades correctamente seleccionadas atendiendo a los gustos y preferencias sobre la base de la infra estructura que predomina a nivel local.

#### **Generalidades del programa.**

La oferta recreativa-deportiva en la que se encuentran una serie de actividades que son del agrado de los habitantes de la circunscripción 10 del consejo popular “La Marina” del municipio Matanzas, está confeccionado sobre la base de las necesidades recreativas, luego de realizar un análisis de los gustos y preferencia de los jóvenes.

Se tuvo en cuenta las sugerencias y la colaboración de los diferentes factores que intervienen en la comunidad, desde directivos institucionales, profesores de recreación, presidente del consejo popular, etc. que en todo momento mostraron su interés y apoyo para alcanzar el éxito del mismo.

La oferta responde al mejoramiento de la planificación de las actividades físicas y recreativas que se deben desarrollar a nivel de base, contando con la oportunidad de áreas deportivas disponibles, y el deseo de relacionarse estrechamente con otros jóvenes de la comunidad o fuera de ella, prevaleciendo un mejor aprovechamiento de los medios de enseñanza, y ejecución práctica de las actividades, aprovechando la infraestructura de la localidad.

Como punto de partida se analizó la participación de los jóvenes, valorando la importancia de rescatar y conocer su verdadera identidad, y aprovechar los recursos con que se cuenta para la realización de actividades placenteras.

Desde el punto de vista social le da la posibilidad al joven de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes y de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad. Le brinda la oportunidad de unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión, las actividades representan una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

#### Objetivo general.

Incrementar actividades físicas recreativas y deportivas que contribuyan a desarrollar hábitos por la actividad física de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre, respondiendo a las necesidades recreativas de los jóvenes de 17 a 20 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “La Marina” del municipio Matanzas.

#### Los objetivos específicos que se persiguen con las ofertas de actividades son:

- Motivar a la población joven de la circunscripción 10 del Consejo Popular “La Marina” para que integren a sus hábitos higiénicos, la práctica sistemática y cotidiana el ejercicio físico.
- Contribuir a fortalecer los valores como: el colectivismo y la solidaridad, la honradez, la sinceridad, las exigencias consigo mismo; y cualidades tan determinantes entre las cuales podemos señalar: la crítica y la autocrítica, la independencia y creatividad, el autocontrol; propiciando de manera general, el desarrollo armónico de la personalidad de los jóvenes del Consejo Popular.
- Incrementar las actividades físicas recreativas sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

#### - Estructura organizativa y funcional.

Posee una población de 2.352 habitantes, de ellos 1.326 es hombre y 1.026 son mujeres y el 20% son jóvenes entre 16 y 30 años, de estos el 51% son hombres y el 49% es mujer.

Una extensión territorial de 1.6 Km<sup>2</sup>. Se encuentra limitado geográficamente, por el Norte Río San Juan, por el sur Circunscripción # 70, por el Este Circunscripción # 83 y por el Oeste Circunscripción # 16. Cuenta con una Fábrica de Cola que garantiza el pegamento para las imprentas y carpinterías con notables aportes a la población. Se encuentran enmarcados 16 CDR y 15 Zonas.

Cuenta con una composición socio demográfica: 1 CMF, 1 Circulo Infantil, 9 Centros de trabajos con 70 trabajadores, 1 Parque Infantil. Cuenta con Instalaciones Deportivas y Escuelas Comunitarias dentro del Consejo Popular.

En esta Circunscripción se encuentra ubicado el Círculo Infantil “La Edad de Oro” que cuenta con una fuerza técnica de 6 profesores, 1 máster, 2 licenciados, y 3 en formación.

En dicha Circunscripción la ejercitación de las actividades físicas sistemáticas resulta insuficiente, puesto que de 2.352 habitantes, sólo 470 son jóvenes comprendido entre 17 a 20 años, lo cual representa, que el 20% de la población que no realiza actividades físico recreativas.

#### ESTRATEGIA A SEGUIR PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA.

- Reunión de aseguramiento con los funcionarios de la circunscripción.
- Garantizar la asistencia de los profesores encargados de realizar las actividades.
- Chequeo y monitoreo de las actividades recreativas.
- Evaluación sistemática de las actividades.
- Recorridos por las diferentes áreas donde se realizan las actividades.

#### Principales Recursos.

Para el desarrollo de las actividades se tendrán presente la confección y utilización de los medios de los propios participantes que no generan gastos adicionales.

Las instalaciones que se utilizaran serán las que se encuentran en las escuelas, centros de trabajo, barrios, patios y las rústicas elaboradas por los propios participantes.

#### Análisis de factibilidad.

Atendiendo a la selección y elaboración de las ofertas sobre los gustos y preferencias de los jóvenes de la localidad y la infra estructura que presenta la circunscripción, las opiniones de los profesionales que avalaron el programa y la aplicación y monitoreo de las actividades, consideramos que es posible aplicando estas actividades correctamente, se logre una mejor utilización del tiempo libre en los jóvenes de la circunscripción 10.

#### - Calendario.

Programación de actividades y ofertas a realizar en la circunscripción.

<b>N o</b>	<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>	<b>Responsable</b>	<b>F/ Cumplimiento</b>
1	Reunión con el consejo comunitario para informar la oferta de actividades.	Taller Acueductos y Alcantarillados	Directivos de la escuela comunitaria	20/junio/2009
2	Festival de medios rústicos para el incremento de los juegos de mesa e implementos deportivos	Taller Acueductos y Alcantarillados	Habilitado de recreación.	15/julio/2009
3	Convocatoria a la población para el rescate de áreas deportivo recreativas rústicas.	Terreno Base Taxi.	Delegado Circunscripción.	20/julio/2009
4	Juegos de béisbol inter barrios.	Terreno Base Taxi.	Activista del INDER.	24/julio/2009 Viernes 5:30pm
5	Juegos de voleibol inter barrios.	Terreno Base Taxi.	Habilitado de recreación.	27/julio/2009 5:30pm
6	Juegos de fútbol inter barrios.	Terreno Base Taxi.	Habilitado de recreación.	30/julio/2009 5:30pm
7	Festival de los juegos de mesa.	Taller Acueductos y Alcantarillados	Habilitado de recreación.	25/julio/2009 8:00pm
8	Juegos de softbol inter barrios.	Terreno Base Taxi.	Habilitado de recreación.	2/agosto/2009 5:00 PM
9	Juegos deportivos recreativos.	Fábrica de cola	Habilitado de recreación.	Según plan
10	Competencia de dominó.	Taller Acueductos y Alcantarillado	Delegado.	sábados 8.00- 10.00
11	Festival de juegos tradicionales.	Fábrica de cola	Delegado.	Según plan
12	Festival de juegos pre-deportivos.	Fábrica de cola	Delegado.	Miércoles. Jueves. Viernes. 4.20 – 5.30
1	Actividades de	Base de taxi	Delegado.	Sábados

3	formación y educación			10.00- 11.30
1 4	Realizar competencias de habilidades	Terreno base de taxi	Delegado.	Según plan
1 5	Actividades políticas en Efemérides Importantes.	Base de taxi	Delegado.	Según la efemérides.

Otras coordinaciones y actividades a tener presente.

-Realizar actividades físicas grupales que sean gratificantes y ayuden a mantener la condición física como: trotes, caminatas, ciclo-turismo, juegos de esparcimiento.

- Entrenar en un equipo de un deporte de su preferencia.

- Participar en juegos populares tradicionales.

-Participar en eventos o campeonatos de dominó, ajedrez, damas, etc., a nivel de barrio.

- Realizar ligas competitivas inter barrios de los deportes populares (béisbol, fútbol, softbol, voleibol, baloncesto y boxeo) como tradición de la comunidad.

- Torneos ínter-centros de trabajo.

- Deportes o juegos tradicionales.

- Deportes o actividades con medios rústicos.

- Apoyar los programas de actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivos, Festival de juegos tradicionales, etc.

-Desarrollar actividades deportivas y recreativas en el tiempo libre, ya sea en el horario de la mañana, tarde o la noche, durante la semana y fines de esta y que las actividades sean variadas.

- Crear ludotecas para los jóvenes que contemplen diversos juegos de mesa y juegos didácticos con carácter formativo.

-Divulgar programas y actividades variadas que se realicen de forma sistemática en cada localidad.

- Rescatar y construir instalaciones recreativas.

- Actividades del deporte canino.

- Actividades de excursionismo.

- Organizar competencias de desfiles de modas y actividades culturales.

## Resultados del monitoreo de la implementación del programa de actividades físicas recreativas.

Atendiendo a las principales demandas de la recreación física las actividades desarrolladas fruto de la presente investigación arrojaron los siguientes resultados:

- Incremento de juegos deportivos con variantes para diferentes edades aplicados en las actividades recreativas en los barrios.
- Inciden en el cambio de pensamiento del profesor despertando su creatividad.
- Se convierte en un medio eficaz de trabajo para los profesores de la Recreación Física, Educación Física y Deporte.
- Es una guía de cómo se deben organizar las actividades.
- Desarrollan valores en los habitantes de la comunidad.
- Da la posibilidad de generalizar el programa a otros grupos de edades e incorporar personas de todas las edades a la práctica deportiva recreativa.
- Da la posibilidad de modificarse según lo deseen los participantes.
- Las actividades pueden ser lo más reiterativo que se desee o por el contrario pueden buscarse variantes u otras alternativas.
- Garantiza la formación de cualidades morales- volitivas, convicciones y rasgos positivos de la personalidad.
- Posibilitó economizar los recursos, tiempo y espacio en el cumplimiento de los objetivos.
- Aumento en la construcción de instalaciones recreativas en espacios que estaban en desuso.
- Aumento de los participantes en las diferentes actividades deportivas y recreativas.
- Mejor calidad en las actividades recreativas.
- Un mayor aseguramiento a las actividades que se planifican en los consejos populares.
- Aseguramiento de lugares accesibles para la práctica recreativa.

El autor para demostrar la pertinencia de las ofertas de actividades físico-recreativas y deportivas elaboradas, se apoyó en la técnica Focus Grup, también conocida como grupo de discusión o sesiones de grupo, esta permitió hacer un análisis interno de las actividades seccionadas atendiendo a los gustos y preferencia de los jóvenes en la edad de 17 a 20 años, donde a continuación se muestran los resultados.

Los 8 participantes en dicha técnica que representan el 100%, consideran que los análisis y estudio abordados en la investigación están en correspondencia con la realidad de la circunscripción 10.

- Que las actividades a ofertar se pueden realizar atendiendo a la construcción de instalaciones y las existentes, por lo que estas no son una limitante para la práctica de las actividades físicas y recreativas.

-El diseño de las actividades están en correspondencia con las edades que el autor propone.

- El 100% plantea que de aplicarse correctamente las actividades que se ofertan pueden responder a la satisfacción las necesidades recreativas de los jóvenes entre 17 y 20 años

-El 100% consideran que las actividades propuestas son pertinentes y aplicables, ya que la estructura interna las hace más asequibles al participante, lo que incide en que se motiven por el desarrollo de las actividades físicas y recreativas y por tanto se eleve la incorporación de la población a las mismas.

### CONCLUSIONES.

Se corrobora la hipótesis planteada en la investigación, pues la aplicación de las actividades físico-recreativas y deportivas, posibilitó un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de edades de 17 a 20 años. Las actividades están basadas en los gustos y preferencias de los jóvenes de la circunscripción 10 del Consejo Popular “La Marina”. La aplicación de las herramientas investigativas y el criterio de los participantes en la técnica Focus Grup consultados, validó de forma positiva la aplicación práctica de las actividades físicas recreativas y deportivas elaboradas.

### RECOMENDACIONES.

Continuar enriqueciendo las ofertas de las actividades que se plantean en el trabajo con la experiencia del acontecer diario para el perfeccionamiento del mismo y poder ampliar el objetivo por el cual fue elaborado.

Generalizar las experiencias de la presente investigación a otras circunscripciones similares de la provincia Matanzas.

Continuar con el rescate de las áreas que se encuentran en desuso para desarrollar las ofertas de actividades recreativas a plena capacidad y reparar las existentes.

Continuar con la divulgación de las ofertas de actividades físicas - recreativas de manera efectiva para incorporar un mayor número de participantes.

## **BIBLIOGRAFIA.**

- ARIAS HERRERA, HÉCTOR. La comunidad y su estilo .Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. 1995
- BLÁZQUEZ, DOMINGO. Iniciación a los deportes de equipo. Roca. 235p. 1986
- BUTLER, G. Principios y métodos de recreación para la comunidad. Editorial. Gráficos KLEINE SPIEKE -Juegos menores compilado y redactado por ERIKA DOBLER 1968
- CANTERO, J. Y LÓPEZ, M .A. Opciones Recreativas para la Mejora de la Calidad de Vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de Caminos. 2002.
- Dr. GERD KANZAG. Diferentes Formas de ejercicios para los juegos Deportivos, Editorial Pueblo y Educación. La Habana.-386p. 1984
- CASTRO RUZ, FIDEL Sección plenaria V congreso UJC. *Editorial Granma.* (Ciudad de la Habana) *1 de abril: p4* 1987.
- DOBLER, E. DOBLER H. Juegos menores, un manual para escuelas y asociaciones deportivas. – La Habana: Editorial. Pueblo y Educación. p 372. 1981
- DE LA TEJERA E. Manual operativo de la Animación Turística. Ciudad de la Habana.-56p. 1998.
- FULLEDA BANDERA, PEDRO; y colectivo de metodólogos. *Recreación Comunitaria.* Dirección Nacional de Recreación del INDER. 2005
- GARCÍA MONTES, M.E. Planificación de actividades para el tiempo libre y el ocio. (Apuntes de la asignatura). 1986
- GUERRERO GUTIÉRREZ, SANTOS Algunos aspectos de la historicidad de la Recreación en Cuba. Ciudad de La Habana. UPMPD “José A. Huelga. 1979.