

# **PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS DE RIESGOS SOCIALES EN LA POBLACIÓN JOVEN DE LA COMUNIDAD CAMPESINA “LA PLATA” DEL MUNICIPIO JAGÜEY GRANDE.**

Lic. Luís E González Gamboa

FACULTAD DE CULTURA FISICA DE MATANZAS

## **Resumen**

Este trabajo se realizó en la Comunidad campesina La Plata del municipio Jagüey Grande. El mismo estuvo encaminado a determinar primeramente las características biosicosociales de la población comprendidas entre 10 y 35 años, para luego desarrollar un programa de actividades físico-deportivo-recreativas con el objetivo de disminuir las conductas de riesgos sociales en la población rural del municipio, específicamente en esta comunidad. La comunidad cuenta con una población de 1050 habitantes de los cuales se tomó como muestra 272 pobladores comprendidos en las edades de 10 a 35 años estos fueron seleccionados al azar. Para el desarrollo de esta investigación nos apoyamos de métodos teóricos y empíricos. Con la ayuda de estos métodos pudimos conocer las características y particularidades del objeto social. Como principal resultado se pudo determinar las características psicosociales de la población en la comunidad objeto de estudio.

***Palabras claves:*** *Actividades físico-deportivo-recreativas; conductas de riesgos sociales.*

## **Introducción**

El trabajo conjunto en los campos de la salud y el deporte han convertido a Cuba en uno de los países que más lucha por prolongar la vida y en contra de las enfermedades en general, se combate la obesidad, el sedentarismo, el hábito de fumar y el de ingerir bebidas alcohólicas. Con este objetivo definido, la revolución no ha escatimado recursos ni esfuerzos de distintos tipos cuando están de por medios varios fines fundamentales: propiciar el mayor bienestar posible a nuestro pueblo, proteger la infancia y la vejez, alargar los años probables a alcanzar por cada ciudadano y elevar la calidad de vida.

Para lograr estos objetivos, el deporte, la recreación y la cultura física colocan a Cuba en el más alto por ciento de promoción de la salud por habitantes; es decir: la práctica de la recreación y la utilización del tiempo libre en nuestro país, nos da a conocer el desarrollo de la personalidad de la nueva generación en el modo de vida, se va a desarrollar el individuo tanto físico, mental y social para lograr el cumplimiento de estos objetivos.

La recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es tan variado, como variado pueden ser los intereses individuales de los que se entreguen a ellos para aprovechar todo su potencial

Todas las formas de manifestaciones de la recreación, tanto las actividades pasivas como físicas, brindan la posibilidad de ocupar adecuadamente el tiempo libre, pero, sin lugar a dudas, las que tienen un carácter físico presentan en grado superlativo mayor caudal de posibilidades para el recreo sano y el esparcimiento espontáneo, sin dejar de tener en cuenta el carácter individual de los gustos e intereses recreativos, donde cada uno elige la actividad a realizar y cualquiera que cumple el objetivo de recrear al que lo ejecute

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.

El deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades, consisten hoy en día en el ejercicio físico. El deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida

La pobre oferta de actividades físico-deportivas-recreativas existente en la Comunidad campesina La Plata provocó un aumento del nivel de alcoholismo, el tabaquismo, la venta ilícita de productos comestibles e industriales y la práctica de juegos ilícitos ( peleas de gallos ), a pesar de que la mayoría se han incorporado al curso de superación integral, estos no se sienten comprometidos consigo mismo, por tal motivo decidimos investigar en este campo planteándonos la siguiente situación problémica: la falta de actividades físico-deportivo-recreativa conlleva a las conductas de riesgos sociales de esta población.

Teniendo en cuenta todos estos antecedentes nos planteamos el siguiente objetivo general para nuestra investigación es “elaborar una propuesta de actividades físico-deportivo-recreativas que contribuya a disminuir las conductas de riesgos sociales en la población joven de la comunidad campesina La Plata del municipio Jagüey Grande”.

Desarrollo.

Marco teórico conceptual

Para nuestro trabajo es necesario conocer la clasificación sociológica tradicional de los grupos sociales. Los diversos grupos sociales desempeñan distintos papeles como mediadores en la relación entre el individuo y la sociedad, a esta realidad no escapan las actividades físico-deportivo-recreativas en la utilización del tiempo libre que cumplen un papel importante dentro de nuestras comunidades. Estos grupos pueden clasificarse en grandes y pequeños, según su permanencia, volumen, tipo de organización, relaciones sociales en las que descansan, políticos, económicos, culturales, etc.

Los grupos tienen su significación social ya que el individuo es la forma estructural de la sociedad en la cual se encuentra, primero en contacto con las relaciones sociales, normas y tradiciones existentes para tener de esta manera la vivencia de la sociedad. En casi todas las épocas los individuos han sido y son miembros de un grupo social, pero la gran significación de ellos para las personas y la sociedad sólo se aprecia, en su medida exacta, cuando se consigue aprender la esencia del grupo, la importancia de la actividad que se realiza, en la manifestación cotidiana en cuanto a la forma de hablar, relacionarnos, expresarnos, conducirnos, cuando logramos percibir cambios y transformaciones en nuestros estilos de vida alcanzando un nivel y estado de salud acorde a las posibilidades de cada cual.

Ellos tienen como características que se encuentran en la edad juvenil, y debemos destacar que la misma es una nueva etapa del desarrollo donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida. Se madura ganando en recursos psicológicos que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad, además se descubren potencialidades inagotables.

#### Caracterización Psicosocial del Adulto

En la edad adulta, que comprende desde los 18 hasta los 59 años, el ser humano sigue evolucionando, en esta etapa del desarrollo es donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida. Se madura, expresado ello en una autoconciencia crítica que como formación psicológica, hace distinguir a las personas por un desarrollo de la identidad y el autoconocimiento, lo que le va proporcionando estabilidad, autonomía y realización en la personalidad. El adulto descubre sus potencialidades inagotables.

Sobre la situación social del desarrollo del adulto, el joven que pasado los años se ha desarrollado socialmente encuentra dos eventos vitales hacia los cuales orienta todos sus esfuerzos. Ellos son proveedores de vivencias. Estas son el trabajo y la familia y en algunas ocasiones no debemos excluir los grupos de amigos que en otras etapas del desarrollo han jugado un papel importante en su desarrollo y puede que aún sigan jugando un papel importante en su desarrollo personal. A través del trabajo el individuo concientiza sus relaciones interpersonales.

En esta etapa el individuo percibe los resultados de su labor valorándolos positivamente o negativamente, reconociéndose en ellos con un nivel de realización o frustración, lo que puede provocar vivencias positivas o buenos amigos.

La relación con el vecindario, agrupaciones formales o informales a las que el individuo pertenece y en las que participa con frecuencia: organizaciones políticas, religiosas, científicas, profesionales, culturales, etc., es otro de los aspectos a considerar en esta etapa de la vida ya que estas pueden constituir importantes fuentes portadoras de nuevas vivencias.

En la adultez como en otras etapas aparecen crisis, como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente. Se producen vivencias de nuevas representaciones que producen contradicciones, conflictos que llevan posteriormente al salto.

En esta edad se distinguen los problemas de identidad, insatisfacción consigo mismo, estos se manifiestan en la autovaloración.

El desarrollo intelectual de este adulto medio, está vinculado a los logros alcanzados en las etapas precedentes respecto a las formaciones de carácter personalológico, proyectándose a una relativa plasticidad de la inteligencia de acuerdo a los determinantes contextuales del desarrollo intelectual.

En esta etapa se logra un mayor nivel de autoconciencia donde se ve un mayor desarrollo afectivo, volitivo de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos, así como reestructurar algunas motivaciones.

El adulto ejerce influencia sobre la realidad externa y sobre sí mismo, es posible que sea esta la etapa de mayor logro en el control de la autorregulación, existiendo de esta manera una estabilidad relativa en la capacidad de percibir correctamente al mundo y a sí mismo (propiciando armonía en ambas direcciones), en la elaboración de nuevas motivaciones, el desarrollo vivencial en las relaciones interpersonales y la persistencia para el logro de los objetivos.

La estructura y variedad de las actividades del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de la adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador de la prevención de conductas de riesgos.

Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, pero el tiempo disponible socialmente, determinado para la realización de las actividades recreativas, no es tiempo libre, si no se dan ciertas condiciones socio-económicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que responde a la sociedad específica. El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas o minutos es un problema de la existencia de las condiciones económicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo de las actividades recreativas.

El tiempo libre es considerado como aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. El Tiempo Libre es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad, necesidad). La estructura y variedad de las actividades del Tiempo Libre de un pueblo expresan en última instancia su nivel de desarrollo socio-cultural, además en niños y jóvenes incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionada por el individuo, pero esta es ofertada y condicionada socialmente.

Características biosicosociales: permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y el poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social.

Personalidad: es aquella organización estable y sistemática de contenidos y funciones psíquicas construidas individualmente por el sujeto en el proceso de su actividad y determinada histórica y socialmente, lo que caracteriza la expresión integral del sujeto en su función reguladora del comportamiento, manifestándose en la unidad de lo inductor y lo ejecutor, de lo interno y lo externo, de lo consciente y lo no consciente.

Temperamento: es el conjunto de particularidades psicológicas individuales de la personalidad que caracterizan la dinámica de la actividad psíquica de la persona, independientemente de su contenido, objetivos y motivaciones.

Motivación: Cantidad de energía dirigida hacia una determinada dirección. Es aquello que tiene como base las necesidades y los motivos y además orienta y regula la actuación del sujeto.

Estilo de vida: conducta del individuo ante determinado hecho cotidiano. Incluye los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la práctica del ejercicio físico, el sueño, el descanso, la recreación y la actitud ante el estrés.

### Características Socio-Psicológicas de la Recreación

La recreación, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma, forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Como plantea el profesor R. Moreira en su libro. La Recreación un Fenómeno Socio – Cultural: "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales".

### Características Socio-Políticas de la Recreación

- 1.- Es un fenómeno de reproducción.
- 2.- Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- 3.- Posee carácter infraestructura.

4.- Es portador de una gran carga ideológica.

5.- Posee carácter de clase.

#### Funciones del Fenómeno Recreativo

AL realizarse la Recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

Se distinguen dos elementos que, en esencia, constituyen las funciones de la Recreación:

1.- El Ocio que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2.- La Actividad más Elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

En los momentos actuales a raíz de la lucha que libramos por llevar la cultura deportiva de todos los habitantes de las diferentes regiones del país sentimos la necesidad de insertarnos en las comunidades para producir cambios en el modo de actuación de los pobladores, cambios que demuestren el alcance de sus logros, es por ello que a través de las actividades físico-deportivo- recreativas queremos promover salud, bienestar y calidad de vida expresada en alegría, satisfacción, mejoramiento de la salud física, mental, riqueza espiritual, y de esta manera lograr una disminución de las conductas inadecuadas que han surgido como consecuencia del mal empleo del tiempo libre, en estas regiones de las zonas rurales de la geografía matancera.

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina autodesarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social

#### Elementos Constituyentes del Fenómeno Recreativo

Para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre. 2.- Las actividades en una función recreativa.

3.- Necesidad recreativa. 4.- El espacio para la recreación.

El tiempo de la recreación, tiempo libre.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

El tiempo de trabajo.

El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

Tiempo libre: es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

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.

Con el triunfo de la Revolución Cubana han existido cambios estructurales en aras de erradicar y superar lo antes expresado. La actualidad se ha caracterizado entre otras cosas, por el vertiginoso desarrollo que ha alcanzado una actividad más importante y necesaria para el desarrollo multifacético del hombre y el tiempo libre. Este no puede regirse solo al descanso pasivo, ni a la simple distracción sino que debe convertirse en activa participación del individuo, en la vida política y social y en la actividad científica cultural y deportiva.

La necesidad de las actividades recreativas es un hecho indiscutible en la actualidad, pues esta es de gran utilidad para elevar la calidad de vida en el hombre, es por ello que la recreación constituye un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es tan variado, como variado pueden ser los intereses individuales de los que se entreguen a ellos para aprovechar todo su potencial.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

La Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La recreación sana es el conjunto de actividades encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre donde no se creen estados de ánimo desfavorables en la población a partir de la actividad que se realice, no haya presencia de agentes tóxicos en la misma, donde no se creen esquemas, etc.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Para Joffre Dumazedier (1990), 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.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

En la definición dada por Aldo Pérez (2003), plantea que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de



la personalidad del hombre, La Recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Diseño metodológico

Muestra

Para la realización de esta investigación tomamos como muestra la población joven de entre 10 y 35 años de la comunidad La Plata del municipio Jagüey Grande. La misma cuenta con una población de 1050 habitantes, de quién se tomó como muestra 272 de ellos que representa el 40% de estos jóvenes, los cuales fueron seleccionados al azar. De ellos 159 del sexo femenino que representa el 58.4% y 113 del sexo masculino que representa el 41.5% de la población objeto de investigación. La muestra seleccionada tiene como característica que de los sujetos investigados están vinculados al estudio trabajo 200 que representa el 73.5% y 72 están desvinculados laboralmente representando el 26.4%.

Los mismos fueron sometidos a una entrevista con el objetivo de verificar las opiniones de los jóvenes de la Comunidad acerca de los factores de riesgos que son más predominantes en los mismos. Además aplicamos el test psicológico para determinar el tipo de temperamento como una de las particularidades de la personalidad. Para la elaboración del programa físico-deportivo-recreativo tuvimos en cuenta el diagnóstico realizado en la comunidad con el objetivo de conocer sus necesidades, motivaciones e intereses acerca de las actividades físicas, deportivas y recreativas, lo que nos permitió una valoración detallada sobre el nivel de desarrollo socioeconómico, nivel de integración social, así como el índice socio-demográfico de la zona objeto de estudio.

La población muestra un alto por ciento de adultos mayores en su mayoría amas de casa y un pequeño por ciento de jubilados, solo el 10% ha realizado estudios superiores y poseen una profesión.

Durante la realización del programa físico-deportivo-recreativo se desarrollaron juegos de mesa como el ajedrez donde se realizó una pequeña selección de talentos del deporte teniendo como requisitos los elementos básicos del mismo.

El desarrollo de la investigación fue posible gracias a los métodos científicos Teóricos, Métodos Empíricos y Estadístico Matemático

Técnicas o Procedimientos

Test de Temperamento: Nos sirvió para conocer las características temperamentales de la población con quien se va a trabajar y saber sí las actividades a ofertar juegan con dicho carácter.

Test de Motivación (Método de Ramdi): nos sirvió para conocer el comportamiento de los distintos tipos de deseos de los muestreados.

Análisis e Interpretación de los Resultados

Al analizar los resultados de la entrevista realizada a los jóvenes, encontramos que todos los encuestados que sobrepasan los 14 años, son miembros de los C.D.R y las mujeres de la F.M.C, 20 son militantes de la U.J.C. En los muestreados no hay ninguno que padezca de enfermedades crónicas ni contagiosas, 211 son adictos al café lo que representa el 77.5%; 192 al tabaco o cigarro para un 70.5%; 206 ingieren bebidas alcohólicas para un 75.7%. Como enfermedades más frecuentes encontramos la hipertensión arterial, la obesidad, asma bronquial y la diabetes.

Realizamos una caracterización de la comunidad apoyándonos en los líderes formales con el objetivo de establecer la magnitud y naturaleza de las necesidades que afectan a la realidad social, motivo por el cual se inclinó la investigación, lo que nos permitió una valoración detallada sobre el nivel de desarrollo socioeconómico, principales actividades económicas, nivel de integración social, así como el índice socio- demográfico de la zona objeto de estudio que a continuación brindamos:

Como debilidades de la Comunidad tenemos las siguientes:

No tienen juegos de mesa para la recreación y el esparcimiento de los pobladores. Deficiente Cultura del Tiempo Libre de la población adulta en la comunidad. Escaso índice de práctica sistemática de las actividades físico-deportivo-recreativas. No tienen instalaciones deportivas u otras áreas donde realizar actividades de esparcimiento como un círculo social o casa de abuelos.

Como fortalezas:

La posibilidad que le da el entorno geográfico. Interés por la participación en actividades físico-deportivo-recreativas. Posibilidades de integración de la comunidad para la práctica de las actividades físicas-deportivas-recreativas. Posibilidades de la comunidad para la integración de diferentes factores en la realización del proyecto (F.M.C, C.D.R, centros escolares, consultorio médico, etc.)

Como actividades que realizan en esta Comunidad encontramos:

Juego de Fútbol (en ocasiones). Juego de Béisbol.

La misma presenta en la actualidad la siguiente infraestructura.

No	Instituciones	Cantidad
1	Consultorio Médico	1
2	Escuelas Primarias	1

3	Bodega	1
4	Sala de Rehabilitación	-
5	Terreno de Béisbol	1

### Resultados del Test de Temperamento

El temperamento tiene una base fisiológica asociada al tipo de Sistema Nervioso que posea la persona, donde se combinan las propiedades (fuerza, equilibrio y movilidad) de los procesos de excitación e inhibición. Matiza de forma general todas las manifestaciones de la actividad psíquica, tiene una fuerte dependencia de las características del Sistema nervioso del sujeto y por tanto tiene un carácter estable.

Al analizar los tipos de temperamentos debemos aclarar que no existen temperamentos buenos o malos, solo que algunos tipos de temperamentos tienen más cualidades que permiten un mejor ajuste a ciertas actividades que a otras.

Al aplicar el test de temperamento de M. Fuentes y J. Román, encontramos que 114 tienen un temperamento sanguíneo lo que representa el 41.8% del total de la muestra, de ellos 68 son del sexo femenino, para un 59.6% de la muestra femenina y 46 del sexo masculino que representan el 40.3% de este sexo. Estas personas se caracterizan por ser alegres, joviales, enérgicos, presentan una amplia comunicación y variada, son bondadosos, se disciplinan con facilidad y se adaptan sin dificultad a las nuevas situaciones.

Tienen características que se corresponden con el temperamento colérico 77, representando el 28.3% de la muestra, de ellos 42 son mujeres para un 54.5% y 35 varones para un 45.4%. Hemos podido comprobar que estas personas se manifiestan desenfrenadamente, son enérgicos, pierden el control con gran facilidad, son inquietos, tercos, decididos, de intereses estables y permanentes.

Se refleja que 49 representa el 18.01% de la muestra, se manifestaron tranquilos, imperturbables, con dificultad para adaptarse a nuevas situaciones y relaciones, responsables, y sobre todo muy estable en sus intereses y reservados. Estas características se corresponden con el temperamento flemático. De estos 28 son del sexo femenino para un 57.1% y 21 masculino para un 42.8%.

Encontramos además un pequeño grupo con características propias del temperamento melancólico, del total de la muestra 32 para un 11.7% se manifiestan como tímidos, inseguros, impresionables, susceptibles y encerrados en sí mismos. De ellos 21 son del sexo femenino para un 65.6% mientras que 11 son del sexo masculino representando un 34.4%.

La actividad del hombre siempre es provocada por algo y es ese algo lo que sostiene esa actividad con una cierta energía o intensidad en una determinada dirección esta idea general es la que se traduce bajo amplio término de motivación. En esta edad es de gran importancia el estudio de la esfera motivacional porque consideramos que el hombre sin motivación para el desempeño de una actividad no tiene fruto de ella pues su pensamiento solo se limita a conocerla no a profundizarla.

Instrucciones:

A continuación encontrará usted un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar las personas. Deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas.

5. Muy característico en mí. 4. característico en mí 3. Indeciso. 2. Poco característico en mí

1. Nada característico en mí.

De acuerdo con las respuestas seleccionado por usted, escribirá el número que corresponde en la izquierda de cada proposición.

Contéstalas todas pero no se detenga a valorar un tiempo excesivo su respuesta. Es preferible su decisión más espontánea.

Como podrá advertir, no hay respuestas buenas o malas, las proposiciones simplemente reflejan distintas maneras de actuar las personas. Sea sincero en sus respuestas. Esta información es estrictamente confidencial.

- Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente y empiezo otra.
- Me ofendo con facilidad.
- Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.
- Ante el fracaso suelo desconsolarme.
- Mi estado de ánimo es generalmente vivo.
- Soy inestable.
- No acostumbro a gastar mis fuerzas en vano.
- Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo.
- Capto rápidamente lo nuevo.
- Me impaciente con facilidad.

- En ocasiones llego a ser indolente.
- Mi humor característico es triste y apesadumbrado.
- Me caracterizo por hablar claro y rápido.
- Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas.
- Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables e imprevistas
- Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido.
- Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo.
- Soy bullicioso.
- Soy un poco susceptible al enfrentar reveses.
- Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad.
- Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad.
- Cuando me molesto por algún motivo me muestro agresivo.
- Generalmente soy paciente.
- No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz.
- Suelo emprender con disposición los nuevos trabajos y actividades.
- Tiendo a tomar decisiones precipitadas.
- Regularmente cambio con lentitud de una actividad para otra.
- Prefiero la soledad.
- Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas.
- Usualmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímicas acentuadas.
- Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás.
- Me indispone el alto ritmo de trabajo.
- Soy decisivo en mis actos.
- Frecuentemente soy impulsivo e impetuoso.

- Me gusta ser ordenado y metódico.
- Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza.
- Cambio con facilidad el foco de atención, puedo pasar rápidamente de un trabajo a otro.
- Con regularidad me muestro desconfiado y receloso.
- En la mayoría de las ocasiones gesticulo poco al hablar.
- Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos.
- Soy generalmente enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas.
- En mi son propios los movimientos bruscos y violentos.
- Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales.
- Me fatigo con facilidad
- Casi siempre tengo un buen sentido del humor.
- Con frecuencia presento cambios bruscos en mi comportamiento.
- Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado.
- Soy impresionable.
- Por lo general soy alegre y jovial.
- Soy inestable en mis propósitos.
- Generalmente mi lenguaje es pausado, regulado y sin demostraciones emocionales.
- Soy retraído al iniciar las nuevas relaciones humanas.
- Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.
- Me irrito con facilidad.
- Los estímulos fuertes y prolongados no estimulan mi actividad.
- Llora con facilidad

## EVALUACIÓN

Este test consta de 56 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma:

Muy característico en mí 5 puntos, característico en mí 4 puntos, indeciso 3 puntos poco característicos en mí 2 puntos, nada característica en mí 1 punto.

El tipo de temperamento se evalúa en las siguientes preguntas:

SANGUÍNEO 1,5,9,13,17,21,25,29,33,37,41,45,49,53.

COLERICO: 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38,42,46,50,54.

FLEMÁTICO: 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39,43,47,51,55.

MELANCOLICO: 4,8,12,16,20,24,28,32,36,40,44,48,52,56.

Se suman los puntos de cada tipo de temperamento, estableciendo cual es el predominante y cuál es el de mayor puntaje.

Cada tipo de temperamento se evalúa en la siguiente escala:

14- 41: Baja presencia. 42- 62 Mediana presencia. 63- 70 Alta presencia.

#### Resultados del Método de RAMDI

Para valorar la motivación en este grupo nos apoyamos en el método RAMDI, a través del test de motivación. Para realizar el análisis de los resultados tuvimos en cuenta las diferentes esferas hacia las cuales inclinaron sus deseos, agrupándolos en deportivos- recreativos, laborales, familiares, la salud y las relaciones interpersonales.

A continuación se presenta detalladamente el comportamiento de los distintos tipos de deseos por sexo, lo que permitió reflexionar acerca de las necesidades de este grupo etéreo, para decidir y organizar el sistema de acciones que se cumplirá a corto y mediano plazo.

Haciendo una valoración general de los resultados de la prueba hecha a la población en investigación se mostraron los siguientes resultados: Test de RAMDI

El orden de prioridad a las categorías es la siguiente:

#### Para las mujeres:

1er lugar la salud. 2do lugar los familiares. 3er lugar los laborales. 4to lugar deportivos-recreativo. 5to lugar las relaciones interpersonales.

#### Para los hombres:

1er lugar la salud. 2do lugar los laborales. 3er lugar los familiares. 4to lugar deportivos-recreativo. 5to lugar las relaciones interpersonales.

Como se puede apreciar en ambos sexos el orden de prioridad de mayor por ciento se manifiesta hacia la categoría de la salud. Por lo que consideramos que debemos inclinar nuestro trabajo posteriormente al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas a través de la utilización del ejercicio físico.

El segundo lugar corresponde a los familiares en el sexo femenino, aunque en el sexo masculino están en tercer lugar consideramos que estas personas le conceden gran importancia a esta categoría pues precisamente en esta etapa de la vida donde la familia juega un papel muy importante ya que esta constituye fuentes de nuevas vivencias.

El segundo lugar para los hombres lo ocupan los laborales, le podemos atribuir entre otras cosas a este de jerarquía entre las otras categorías, porque es precisamente en estas edades donde a través del trabajo el hombre percibe los resultados de su labor valorándolos positiva o negativamente.

El cuarto y el quinto lugar se refiere a los deseos deportivos- recreativos y las relaciones interpersonales en los hombres y las mujeres respectivamente. Vale analizar cómo se manifiesta el interés por la ejecución de las actividades físicas- deportivas por los beneficios que estos brindan para su salud y como favorecen al desarrollo de las relaciones interpersonales, se aprecia un marcado interés por las actividades de carácter colectivo, además expresan la gran necesidad de áreas deportivas, fundamentalmente en el sexo masculino

#### Resultados del Diagnóstico

Analizando los resultados del Diagnóstico que aparecen reflejados en la tabla No 1, en la pregunta No 1 205 personas expresan no conocer qué es la recreación solo dan respuesta sobre cómo realizar una actividad determinada, juegan, descargan o hacen actividades fuera de lo cotidiano, pasear, ver la TV, compartir con los vecinos o amigos, ingerir bebidas alcohólicas, etc., mientras que 67 dan un concepto más acabado ya que consideran que es el aprovechamiento del tiempo libre en cualquier cosa que no sea el trabajo.

En la pregunta No 2 225 no definen claramente la importancia de la recreación, pues solo plantean que permite despejar lo cotidiano, mientras 47 que expresan con más precisión conocer la importancia de esta, pues plantean que permite ocupar el tiempo libre en actividades sanas que posibilitan eliminar el estrés, afecciones, etc.

Al analizar la pregunta No 3 sobre la calidad de las actividades físico- deportivo-recreativas 243 expresa que es mala, 29 que es regular, plantean que no se realiza nada al respecto. Podemos observar que un gran por ciento expresa que la calidad es mala, lo que demuestra que no se realizan actividades.

La pregunta No 4 referida a si le gustaría realizar actividades físico-deportivo- recreativas, 272 responden que sí, lo que demuestra la preferencia por este tipo de actividades.



Sobre si realizan actividades físico-deportivo-recreativas en la pregunta No5 224 respondieron negativamente. Mientras que 48 alegan que practican Béisbol pero sin una planificación, es cuestión de inspiración.

En la pregunta No 6 la cual trata sobre el lugar donde se realizan las actividades físico-deportivo-recreativas 246 respondieron no tener conocimiento de algún lugar específico. Mientras que 26 hacían referencia solamente al campo de pelota donde juegan en algunas ocasiones.

En la pregunta No 7 sobre a que dedican el tiempo libre 208 hacen alusión a las actividades recreativas como ingerir bebidas alcohólicas, recibir invitados, dominó, fumar, 92 se refiere a las actividades culturales, entre lo que destacan: escuchar música, ver TV y videos, Y 104 expresan realizar actividades deportivas como jugar Béisbol y hacer ejercicios.

En la pregunta No 8 De cómo consideran se puede mejorar a corto plazo la recreación en la comunidad las respuestas más frecuentes fueron:

Unidad de todos los factores de la comunidad. Mejorando el trabajo de Cultura y el INDER. Realizando actividades físico-deportivo-recreativas y culturales.

La pregunta No 9 sobre el horario y sección del día en que les gustaría realizar las actividades físicas recreativas, el 100% coincide en que les gustaría realizarlas en horas de la tarde noche.

#### Programa físico-deportivo-recreativo

Después de analizado el Diagnóstico se elaboró el programa físico-deportivo-recreativo que proponemos en la investigación, el mismo se realizó basado en los principales problemas que aquejan la población joven de la comunidad y en cuanto a su nivel de desarrollo socioeconómico, características psicosociales (edad, sexo, nivel cultural, patologías, intereses, motivaciones, posibilidades físicas y recursos materiales del entorno, la estructura de la comunidad, las necesidades recreativas, gustos y preferencias).

El programa de actividades se realizará los fines de semana, según lo convenido con los líderes formales de la comunidad y en el horario más apropiado para ellos.

Para el desarrollo de este programa se necesitarán los siguientes recursos:

Profesores del INDER. Juegos de mesas de las familias y otros elaborados por los profesores. La cooperación de los factores antes mencionados en cuanto a la disposición de sus recursos humanos y de instalaciones.

La propuesta puede presentar dificultades de índole objetivas y subjetivas como son:

La no participación de la población joven en las actividades planificadas. La no integración de los factores para el desarrollo de las actividades. No poseer transporte para realizar las actividades planificadas fuera de la comunidad.

Factibilidad: Se considera que este programa es posible de realizar pues no se requieren de recursos materiales, sino de los recursos humanos y de la integración de los factores de la Comunidad, de los organismos e instituciones involucradas en su desarrollo y de la motivación de la población joven en su participación, lo cual se logrará a través de la gestión de los activistas deportivos. A continuación le brindamos un ejemplo de un programa de los que utilizaremos.

NOMBRE: “Ponte en Forma”

Con este programa se trata de ocupar la mayor parte del tiempo libre de la población joven de la Comunidad campesina, alejarlos de las conductas de riesgos sociales (alcoholismo, el hábito de fumar, los juegos ilícitos, las drogas, etc.) del ocio, el sedentarismo, y para así elevar su calidad de vida.

Objetivo General:

Lograr la incorporación activa de la población joven de la Comunidad campesina, elevar sus niveles de satisfacción, donde encuentren un espacio para el disfrute, esparcimiento, la diversión, relajación física y mental, la socialización con personas de su edad y el mejoramiento de su salud a través del programa físico-deportivo -recreativo.

Objetivos Específicos:

Dotar de conocimientos a la comunidad para que comprendan la necesidad de la adecuada utilización del tiempo libre.

Estimular el desarrollo del activismo en las actividades físico-deportivo-recreativas.

Desarrollar debates sobre la necesidad de incentivar el movimiento físico- deportivo-recreativo

Metas:

Satisfacer las necesidades y demandas de los pobladores.

Incrementar la participación de la población en las actividades planificadas.

Dar tratamiento al plan de integración de los organismos y organizaciones de la Comunidad.

Determinación de las acciones y tareas a realizar:

No	ACCIONES	TAREAS
----	----------	--------

1	Divulgar la importancia social de las actividades físico-deportivo-recreativas	Elaboración de un plan de divulgación Confección de medios de propaganda
2	Elevar el nivel de gestión administrativa	Solicitar cooperación de los organismos y otras organizaciones de la comunidad
3	Disminuir la incidencia de la falta del personal calificado en la realización de las actividades físico-deportivo-recreativas	Promoción del activismo en la cultura física con la colaboración de los líderes formales
4	Aumentar la cantidad y calidad de las actividades físico-deportivo-recreativas en la comunidad	Mayor control sobre el programa Aplicación rigurosa de las disposiciones específicas al respecto
5	Participación multilateral y concertada de todos los factores e instituciones en el proyecto	Integración del consejo comunitario Desarrollar proyectos de intervención comunitaria conjunta Inserción de este proyecto en el programa de desarrollo del consejo.

### Conclusiones

Con este trabajo arribamos a las siguientes conclusiones: entre los principales factores de riesgos en este grupo, están el alcoholismo, tabaquismo y la desvinculación laboral en ese orden. Existe un predominio del temperamento sanguíneo en la muestra caracterizada, elemento este favorable para la puesta en práctica del programa de actividades físico-deportivo-recreativas.

## Bibliografía

- Casals, Nora. La Recreación y sus efectos en Espacios Periurbanos.2002.
- Ceballos Díaz. El ejercicio físico y sus posibilidades. (Editora) Científico Técnica. La Habana 2002
- Colectivo de autores. Selección de Lecturas sobre psicología de las edades y la familia. (Editora) Deportes. La Habana 2003
- Dumazedier, J. Hacia una civilización del ocio.: (Editora). Estala. Barcelona. 1990.
- Domínguez García, L. Cuestiones psicológicas del desarrollo de la Personalidad. Facultad de Psicología. La Habana.1990.
- Estévez Cullell Migdalia et al. La Investigación Científica en la Actividad Física: Su metodología. (Editora) Deportes. La Habana 2004.
- Fullea Bandera, P. et al. Recreación Comunitaria. La Habana. 2002.
- Fuentes Núñez, R. Tiempo Libre. Revista Digital Educación Física y Deportes. España. 2001
- Fuentes Ávila, M. El grupo y su estudio en la psicología social. ENDES. La Habana. 1992.
- García Fernando, R. Tiempo Libre y actividad deportiva de la juventud. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid. España.1995.
- Garcés, José. La nueva concepción de la actividad física adaptada a la diversidad. Facultad de Cultura Física. Granma.2005.
- Hernández Merdo, A. y Anguera, M. T. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividades Físicas y Deporte. 1999.
- Hernández Merdo, A. La Psicología del deporte en el ámbito de los programas de actividades físicas municipal. [on-line], 2002 [citado: julio 22 de 2002] Disponible en: [http://www. Google.com.cu](http://www.Google.com.cu).
- \_\_\_\_\_Acercas del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, [on-line], 2002 [citado: diciembre 6 de 2002] Disponible en:[http://www. Google.com.cu](http://www.Google.com.cu).
- Osorio E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. (Editora). FUNLIBRE. Colombia. 2001.
- Pancorbo Sandoval, A. Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas al alto rendimiento y la salud. EDUCS. 2002. p.576.
- Pérez S Aldo. Recreación. Fundamentos teóricos Metodológicos. (Editora).Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional. México.1993.
- \_\_\_\_\_ Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. (Editora) Servicio de Publicaciones de Instituto Politécnico Nacional. México. 1998.
- \_\_\_\_\_Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. ISCF· Manuel Fajardo. La Habana. Cuba. 2003
- Marx, C. Contribución a la crítica de la Economía Política. (Editora) Pueblo y Educación. La Habana 1966.
- Munne, F. Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. (Editora) Trillos. México. 1998.
- Rodríguez, O. Tiempo Libre y Personalidad., (Editora) Ciencias Sociales. La Habana 1981.

Sánchez Acosta María Elisa, González García Matilde. Psicología General y del desarrollo. (Editora) Deportes. Ciudad de la Habana. 2004

Valdés Casals, Hirian et al. Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. (Editora) Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1987.

Willianson, O. Proceso de integración social. (Editora) Revista Punto. España.2004.