

**ESTRATEGIA PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LA
PRÁCTICA DEL DEPORTE Y LAS ACTIVIDADES FÍSICAS
RECREATIVAS DE LOS HABITANTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN
50 DEL CONSEJO POPULAR CALIMETE.**

**MSc. Leydiana Duquezne Amaro¹, Esp. Nelson Lorenzo Rubí¹, Lic. Rolando Pérez
Vera¹, Lic. Leydi Laura Marín García-Pola¹, MSc. Raiza de los Ángeles García
Gómez¹, Ing. Amarillys Blanco González¹**

*1. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda No.7, Matanzas, Cuba. leydiana.duquezne@umcc.cu*



*CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

Resumen

La incorporación de población a la práctica y sistematicidad del deporte y las actividades físicas en el tiempo libre de forma masiva no ha sido de total éxito, pues la incorrecta ocupación de esta actividad ha frenado la incorporación del pueblo. Existen conocimientos de estudios realizados anteriormente donde se expresa la opinión del pueblo mediante encuestas, y es crítico respecto a la oferta de actividades físicas y deportivas fundamentalmente en los jóvenes. Proponer una estrategia de trabajo para ocupar el tiempo libre practicando deporte en la Circunscripción 50 del consejo popular de Calimete es el objetivo del presente trabajo pues contribuirá a ocupar eficientemente el tiempo libre de la población como resultado de una práctica deportiva consiente.

Palabras claves: Tiempo libre, deporte, recreación.

El deporte, la actividad física y el descanso están dados a liberar tensiones producidas por el trabajo y las horas de estudio, siendo un papel importante en la vida de los hombres ya que los ayuda a reponer las energías gastadas en el proceso de producción. A la práctica del deporte le corresponde un papel muy importante en la utilización del tiempo libre ya que brinda posibilidad de sano disfrute y la preservación de la salud, incrementando axial la práctica masiva del deporte en Cuba.

Las horas destinadas a la práctica del deporte electivo son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las perdemos en otras actividades que no nos aportan ningún desarrollo personal o en actividades que emplean comportamiento de riesgo. Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones deportivas y recreativas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivos. La incorporación de población a la práctica y sistematicidad del deporte y las actividades físicas de forma masiva no ha sido de total éxito, pues las condiciones de instalaciones deportivas y la escasez de implemento deportivos han frenado la incorporación del pueblo a practicar esta actividad.

En la circunscripción 50 del poblado de Calimete no hay una correcta ocupación del tiempo libre, lo que repercute muy desfavorablemente en la conservación y fomento de tales expresiones deportivo recreativas.

Se declara como objetivo General: Proponer una estrategia de trabajo para ocupar el tiempo libre practicando deporte en la Circunscripción 50 del consejo popular de Calimete.

La circunscripción 50 del consejo popular de Calimete cuenta con una población de 452 habitantes de ellos 304 son masculinos y 148 son femeninas de estos están matriculados en centros estudiantiles 221, dispensarizados 389 y actos para la práctica de la actividad física 354 habitantes, es bueno aclarar que la mayoría de los habitantes que no están



dispensarizados se debe a que están registrados en la circunscripción pero realizan vida en otros lugares, más del 87% no practican ninguna disciplina deportiva ni actividad física y las recreativas no se desarrollan. Posee instalaciones deportivas rústicas donde se pueden practicar las siguientes disciplinas, atletismo, baloncesto, béisbol, fútbol, voleibol y se pueden desarrollar algunas modalidades de la Cultura Física. Las autoridades locales en esa circunscripción son el presidente del consejo Popular, el delegado de la circunscripción, el coordinador de la zona de los CDR y la coordinadora del bloque de F.M.C.

La ocupación del tiempo libre está sufriendo un paulatino deterioro, atribuible en gran medida al incremento de aquellas expresiones o maneras de jugar o recrear conectadas con el desarrollo tecnológico. Pero existen otros factores que también impactan negativamente en la incorporación de la mayoría de la población, debido a la calidad y cantidad de instalaciones, falta de implementos, atención técnica, que no está al nivel de las aspiraciones de la población ya que la oferta no es amplia, ni diversa., portadora de acciones recreativas convencionales, contrapuestas al desarrollo de los valores culturales autóctonos, el proceso de urbanización marcado por el desplazamiento de la población de una región a otra, con una pérdida asociada en la citada ejecutoria y la desatención familiar lúdica, aceptada tácitamente por algunos adultos, con el consiguiente detrimento en la influencia educativa que ello pudiera representar.

La realidad es que ya sea por una u otra razón o por la influencia de todas ellas, la ocupación del tiempo libre en actividades deportivas en las comunidades está desapareciendo aceleradamente sin que las sociedades sean capaces de estimular en alguna medida su conservación y fomento. El daño asociado a la desaparición de estas formas culturales, cuestión que preocupa sensiblemente por su afectación espiritual, puede ser mucho más serio de lo que se pudiera pensar si se tiene en cuenta que esas formas lúdicas actúan en muchos casos de manera muy favorable sobre el organismo, El deporte por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, logrando una mayor eficiencia a los servicios de la Educación Física, deporte masivo y recreación, aumentando la opción para consumo de tiempo libre, la promoción de salud, y el nivel de eficiencia física de la población, que propicie la selección de posibles talentos deportivos, así como el cumplimiento del subsistema de preparación física para la defensa, contribuyendo al desarrollo deportivo del país como subproducto de la amplia participación de la población en la actividad física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte. No se trata de rechazar el deporte participativo, sino de los métodos que se utilizan y del mimetismo con el deporte de competición: "el deporte debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos". No se trata, como ya se ha señalado tantas veces, de formar campeones o de conseguir una "selección deportiva", sino de la "organización deportiva", que nosotros resumiríamos en la expresión "que la comunidad elija el deporte o la actividad física que desee practicar". El trabajo se desarrolló a través de un proceso de aproximaciones sucesivas, que permitió organizar toda la formación de este programa para las actividades físicas y el deporte. Tomar como objetivo: contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes , jóvenes y ansianos a través de las actividades físicas,



influyendo de esta manera en la institución y educación de una población capaz de contribuir activa y conscientemente al servicio de la sociedad y combinar teoría y práctica como un modo eficiente de cambiar la realidad.

Impacto social hay que reconocer que todas estas manifestaciones son un producto de la vida social y han formado parte de un proceso histórico de evolución, muy aparejado también al fomento de la conciencia del individuo. Al caracterizar todas esas opciones deportivas se advierte la posibilidad de acceder a un grupo significativo de propuestas garantes, mediante las cuales se contribuye de manera especial al enriquecimiento de la personalidad humana y al desarrollo pleno de su calidad de vida.

Impacto medioambiental de la estrategia se aprecia la posibilidad de que la comunidad involucrada conozca las formas auténticas de actividades físicas y deportivas, favoreciendo sobremanera la apropiación de nexos sólidos con sus verdaderas raíces espirituales, afianzando el sentido de pertenencia a esos núcleos poblacionales y fortaleciendo sentimientos mucho más profundos, íntimamente vinculados al aprecio de los valores regionales y patrios, sin menospreciar sus extraordinarios aportes al uso sano y racional del tiempo libre.

Componentes y objetivos de la estrategia.

Componentes objetivos específicos estudio preliminar

Establecer los elementos del estudio preliminar que sustentan la estrategia.

Introducción: Propiciar la organización de las diferentes acciones, la construcción de instalaciones y la capacitación de de los activistas.

Aplicación: Lograr entre los habitantes de la comunidad conocimiento y ejecutoria de las diferentes formas para la ocupación del tiempo libre a través de la práctica del deporte y las actividades físicas.

Descripción de los componentes.

Componentes de la Estrategia

Indicadores

Aplicación condiciones tiempo participantes responsable

Estudio preliminar

2- Sesiones dedicadas al estudio bibliográfico y a ordenar los elementos de la estrategia

Realización de sesiones.

Habitantes de la comunidad

Investigador

Organización y capacitación.

1- Indicaciones sobre las acciones a desarrollar como parte de la estrategia.

Participación de habitantes de la comunidad

Habitantes de la comunidad



Investigador

2- Divulgación de los diferentes eventos propuestos en las acciones prácticas.

Construcción de instalaciones rústicas Se utilizarán todas las posibilidades que brinden los medios de la comunidad, se utilizarán todas las posibilidades que brinden los habitantes de la comunidad y el apoyo de las organizaciones y organismos.

Habitantes de la comunidad: Activistas, habitantes de la comunidad, organismos y centros de trabajos implicados. Investigador Activistas, habitantes de la comunidad.

Desarrollo de acciones prácticas.

1- Realización de cursos para activistas y árbitros: El curso abarcará dos meses de duración. Activistas. Investigador.

2- Desarrollo de actividades competitivas: Las referidas al nivel comunidad se competirán: Habitantes de la comunidad Investigador.

Gimnasia básica comunitaria.

Habitantes de la comunidad

Activistas, Sanabanda

Habitantes de la comunidad

Competencia de béisbol Comunitario.

Torneos de baloncesto 3 vs3 comunitario

Maratón mensual de Atletismo.

Competencia de voleibol Comunitario

Juegos pasivos T/D

Proyecto de futsala Comunitario

Proyecto de futbol para todos Comunitario

Evaluación.

-Aplicación de estudios de opinión a la población (habitantes de la comunidad): Se aplicará un estudio de opinión al inicio, con el objetivo de conocer sus opiniones acerca de la situación de la poca participación de la comunidad en las actividades deportivas para la ocupación del tiempo libre.

-Entrevistas a especialistas en deporte: En distintos momentos de aplicación de la estrategia se realizarán entrevistas a los diferentes especialistas.

-Observación, filmación y fotografías de los eventos espontáneos: Se realizará en cada una de las acciones de la aplicación de la estrategia y al desarrollarse la competencia.

-Reunión de evaluación de los resultados de aplicación de la estrategia: La aplicación de la estrategia concluirá con una reunión de chequeo, la que permitirá obtener los criterios críticos de cada uno de los especialistas.



Diagnóstico inicial

**Realización del
Estudio preliminar**

**Realización de
investigaciones
locales,
consulta de la
bibliografía
existente, y
selección y
ordenamiento de
los elementos
disponibles.**

**Acciones de
Organización y
Capacitación.**

**dirigida a la
organización y
divulgación de la
misma y la
construcción de
instalaciones
deportivas rusticas**

**Desarrollo de
acciones
prácticas.**

**Realización de
eventos a
nivel de la
comunidad.**

Estrategia para la ocupación del tiempo libre en la práctica del deporte y las actividades físicas en la circunscripción 50 del consejo popular Calimete.



Logramos a través de la revisión bibliográfica consolidar desde el punto de vista teórico la importancia y aplicación de las actividades deportivas en los habitantes de la Circunscripción 50 del Consejo Popular de Calimete. Se pudo identificar sustentado en los resultados del diagnóstico las preferencias de las actividades deportivas de los habitantes muestreados las cuales son la práctica de los deportes Fútbol, Baloncesto, Béisbol Voleibol y las actividades físicas. Los resultados del diagnóstico permitieron confirmar las herramientas investigativas aplicadas. El conjunto de ofertas de actividades deportivas están diseñadas atendiendo a los gustos y preferencias de la circunscripción. Con la propuesta de la estrategia se logrará una mejor ocupación del tiempo libre en los habitantes de la Circunscripción 50 del consejo popular de Calimete así como una mayor participación en la práctica del deporte y las actividades físicas.

BIBLIOGRAFÍA.

1. ÁLVAREZ DE SAYA, CARLOS Y VIRGINIA LABRADA SIERRA (1998) *Metodología de la Investigación*. La Habana, MES
2. BÁRBARA VALDÉS, DALIA NAVARRO. Col. Orientaciones metodológica .Instituto Nacional de deportes, Educación física y Recreación. Dpto. nacional de Educación Física para adultos y promoción de salud. CD, Universalización, Actividades en la naturaleza.
3. BORREL, J., (1996). *La Gestión Participativa*, Barcelona, España. Ediciones (2000.).
4. CASTRO RUZ, FIDEL. (1992) *Para que no se pierda la vida: Conferencia de Naciones Unidas de Medio Ambiente y Desarrollo*. La Habana, Editorial política.
5. CANTERO FERNÁNDEZ, JAVIER Y LÓPEZ MUÑOZ, MIGUEL ÁNGEL. *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida*. Capítulo XIII. 13p
6. COLECTIVO DE AUTORES. *Monografía. Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local*. 123p.
7. FULLEDA BANDERA, Pedro. *Recreación comunitaria*. CD. 152 p.
8. FULLEDA BANDERA PEDRO Y COLECTIVO DE METODÓLOGOS DE LA DIRECCIÓN NACIONAL DEL INDER. *Recreación Comunitaria*. Material digital. 2
9. *Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. 65



10. LANTIGUA HERNÁNDEZ, Jesús. 2007. El deterioro de los juegos tradicionales. <http://www.efdeportes.com/efd106/el-deterioro-de-losjuegos-tradicionales.htm>
LANTIGUA HERNÁNDEZ, Jesús. 2007. Orientaciones para una 56 intervención eficaz en animación y conducción recreacional.
11. LÁZARO BENCOMO PÉREZ .Ejercicio físico y salud. Material digital
12. GARCÍA ANTOLÍN, ROBERTO J. Y GARCÍA MONTES, MARÍA ELENA. Didáctica de las actividades físico-recreativas para el tiempo libre y el ocio.
13. GÓMEZ RIJO, A. (2001) Deporte y moral: Los valores educativos del deporte escolar. Buenos Aires. Editorial de la Universidad de las Palmas de Gran Canarias.
14. GÓMEZ VELA, MARÍA. SABECH, ELIANA: Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Universidad de Salamanca.
15. HERNÁNDEZ MENDO, ANTONIO. 2000. Acerca del ocio, tiempo libre y animación socio-Cultural. Disponible en: [http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
16. MARA FUENTES Y COL. Psicología social II parte 2.Editorial Félix Varela.2005.
17. MARA FUENTES Y COL. Psicología social II .parte I Editorial Félix Varela.2005.
18. PÉREZ SÁNCHEZ, Aldo y colaboradores. 1998. Recreación: Fundamentos teóricos - metodológicos. Impreso en el Instituto Politécnico Nacional, México, D.F
19. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO. 2002. Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación Cartagena de Indias. Colombia.14p. .
20. VICENTE GONZÁLEZ CASTRO. Teoría y Práctica de los medios de enseñanza.

