

Estrategia de actividades físico recreativas para la incorporación de los adolescentes de 12 a 15 años a las actividades comunitarias en el Consejo Popular Rodas 2

Facultad de Cultura Física
Departamento de Didáctica de La Educación Física
Universidad de Cienfuegos
(Cuba)

Msc. Zeida Gicela Cabrera Baró
Msc. Olga Lidia Carballosa Manresa
olgaliacarbillosa@yahoo.es
Msc. Norys Magalys Aranzola Rodríguez
zcabrera@ucf.edu.cu

Resumen

El trabajo realizado en el Consejo Popular de Rodas 2, sobre la aplicación de una estrategia de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adolescentes a las actividades comunitarias. Aspecto imprescindible es lograr la motivación de acuerdo a los gustos, preferencias y la necesidad de que los adolescentes ocupen su tiempo libre en actividades sanas que contribuyan a la formación de su personalidad, comenzando con el diagnóstico durante 4 semanas (Septiembre) mientras que el diseño, la capacitación la validación durante 2 meses y la aplicación en el período comprendido de Enero a Julio del 2010 con el objetivo de incorporar a los adolescentes a las actividades comunitarias teniendo en cuenta en el diseño los intereses, gustos y preferencias de los participantes con un carácter integrador. La investigación se apoyó en los diferentes métodos como: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo, y enfoque de sistemas como métodos teóricos y la encuestas, entrevistas y observación estructurada como métodos empíricos, llevando el análisis de los resultados por el programa Excel el cálculo porcentual. En el análisis e interpretación de los resultados se corroboró la hipótesis ya que la estrategia de actividades físicas recreativas contribuyó a la incorporación de los adolescentes a las actividades comunitarias.

Palabras clave: Actividades físicas recreativas. Adolescentes. Comunidad.

Introducción

La Revolución Industrial marcó el punto de partida en la concepción del tiempo libre, tal lo describe Thompson (1984), la Revolución Industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida.

En Cuba las investigaciones surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia de proceso del desarrollo económico y social ocurrido a partir del triunfo revolucionario. El tiempo libre se convierte en un elemento, el hombre y con ellas necesidades de la población para dotar su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado, lo cual tiene una connotación de gran importancia para el desarrollo de la sociedad socialista.

En las condiciones del socialismo la recreación y el tiempo libre deviene en problema práctico concreto, por lo que se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel que el Partido y el Estado concede al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

En la presente investigación se plasman los factores que inciden para lograr una adecuada ocupación del tiempo libre, entre los que se encuentran las ofertas recreativas, aspecto importante que se tuvo en cuenta en el proceso de investigación para diseñar una estrategia de actividades físicas recreativas, basado en los gustos y preferencias, de los adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular Rodas 2.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriormente planteadas se persigue como objetivo una propuesta de actividades recreativas de acuerdo a las necesidades, gustos y preferencias

de los adolescentes del Consejo Popular Rodas 2, para que de esta forma no lleguen a ocupar su tiempo libre en lugares inadecuados para su edad, surgiendo de esta forma la necesidad de incorporarlos a actividades recreativas que le ocupen su tiempo libre y que contribuyan a su formación de acuerdo a las características de la sociedad cubana.

En particular los adolescentes de este Consejo Popular Rodas 2 manifiestan insatisfacción para con la oferta organizada de actividades físicas recreativas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas, esto se pudo constatar a través de encuestas realizadas, observaciones a algunas de las actividades realizadas, así como entrevistas a los diferentes factores vinculados a dicha actividad, la problemática encontrada, motivó a enfrentar la investigación, partiendo de la formulación del siguiente problema científico.

- **Problema científico:** ¿Cómo incorporar a los adolescentes del Consejo Popular Rodas 2 a las actividades comunitarias?
- **Objetivo general:** Valorar el efecto que provoca la estrategia de actividades física-recreativas para la incorporación de los adolescentes a las actividades comunitarias.

Objetivos específicos

- Identificar los gustos, preferencias y necesidades recreativas de los adolescentes de 12 a 15 años.
- Elaborar una estrategia de actividades físicas- recreativas basado en los gustos y preferencias de los adolescentes
- Validar la estrategia de actividades físico-recreativas en los adolescentes.
- Aplicar la estrategia de actividades físicas recreativas.

Hipótesis

Con la aplicación de la estrategia de actividades físicas-recreativas, se contribuyó a la incorporación de los adolescentes a las actividades comunitarias.

Muestra

Los 80 adolescentes del Consejo Popular Roda 2, comprendidos entre las edades de 12 a 15 años, de ellos 43 son del sexo femenino y 37 del sexo masculino, predomina la raza blanca, la estatura de ellos oscila entre 1.50 y 1.75 cm, el peso está acorde a su edad y tamaño.

Se tuvo en cuenta una muestra no 2 relacionada con 4 profesores que tiene tiempo trabajando con estos adolescentes, 3 profesores en actividades de la recreación, 1 profesor de Educación Física.

Se seleccionó una muestra no 3 de 7 especialistas escogida por los años en el trabajo de la recreación, entre 10 y 17 años, categoría científica de Licenciado, conocimiento del Municipio, del trabajo de la recreación y miembros del grupo de recreación

Se contactó con los dirigentes del Consejo Popular Rodas 2 seleccionando a 6 personas consideras informantes claves, muestra no 4 1, Presidente del Consejo Popular, 1, Delegado de

la Circunscripción, 1, Presidente de los CDR, 1 Secretaria del Bloque de la FMC, 1 Trabajador Social y 1 Representante de Cultura.

Título: *"Estrategia de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adolescentes de 12 a 15 años a las actividades comunitarias en el Consejo Popular Rodas 2."*

Fundamentación

La recreación está ligada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general, la recreación no sólo es la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo en forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad de hombre, la recreación física persigue en la sociedad como objetivo general: la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia: salud y alegría

La estrategia se pone en práctica por la necesidad de incorporar a los adolescentes a actividades sanas que contribuyan a su formación, ocupándoles el tiempo libre mediante una recreación adecuada al contexto comunitario donde viven.

Esta estrategia se elaboró teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes, así como las particularidades de su edad. Además, se consideró el análisis realizado por la Dirección Municipal de Deportes de Rodas de los índices alcanzados en este sentido durante el curso 2008 /09 que han estado por debajo de los que en realidad se debe obtener.

Por lo que se propone para la etapa 2009 /01 realizar un trabajo encaminado al incremento de la incorporación de los adolescentes a la práctica de actividades físico recreativas.

Bases en las que se sustenta la estrategia

Una vez analizados los resultados del diagnóstico y conocer cuáles son los problemas fundamentales que tienen los jóvenes adolescentes, por las cuales no ocupan su tiempo libre y no saben de qué tiempo libre disponen para efectuar las actividades deportivas recreativas, se pudo confeccionar la estrategia de actividades físicas recreativas a ofertar a la población objeto de estudio, la misma ha sido elaborada partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de los jóvenes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, poniendo en aplicación los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las programaciones recreativas.

El enfoque estratégico integral para el desarrollo del INDER en el municipio de Rodas, desarrollando un sistema de interacciones de la ciencia y la innovación tecnológica y el medio ambiente en todas sus áreas de resultados claves, que garantiza que el enfoque con la cual se ha diseñado la estrategia contribuye a la obtención de resultados superiores en el organismo y sus áreas de influencia sobre bases científicas y con el aprovechamiento armónico y racional de los recursos del entorno.

- **Generalidades de la estrategia:** Con la aplicación de esta estrategia se incorporarán los adolescentes a las actividades físicas recreativas y se ocupará el tiempo libre en la concepción, ejecución y evaluación de la estrategia para satisfacer sus necesidades

recreativas, que por mucho tiempo no existían y vinculados a un buen desarrollo sociocultural.

- **Objetivo general:** Generar mejoras en el desempeño de la educación física, el deporte, la cultura física y la recreación en el Consejo Popular Rodas 2, lográndose la aplicación de la ciencia y técnica como instrumento que promueve políticas de investigación que apunten hacia el beneficio de los adolescentes a través de las actividades de la recreación física.

Objetivos específicos

- Incrementar las opciones, y servicios de la recreación física en el Consejo Popular, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio, a través de actividades destinadas a la adecuada ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adolescentes.
- Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular a la práctica de las actividades físicas recreativas en su tiempo libre a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
- Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

Aspectos medibles

1. En qué medida los efectos positivos de la estrategia continuarán después que la ayuda externa haya finalizado.
2. Análisis de los resultados en relación con el esfuerzo realizado.
3. Cómo los insumos se convierten en resultados desde el punto de vista económico.
4. Examinar por la retroalimentación que se recibe por parte de adolescentes si los mismos resultados podrían haberse logrado de otra forma mejor.

Beneficiarios: Los 80 adolescentes del Consejo Popular Rodas 2.

Metas

- Levantamiento del diagnóstico de necesidades de septiembre de 2009 a octubre de 2009, donde participaran, los profesores de recreación del Consejo siendo los responsables el grupo de recreación del Consejo Popular Rodas 2.
- El diseño de la estrategia de actividades físicas recreativas en función de incorporar a los adolescentes se efectuará en Diciembre de 2009.
- La aplicación de las actividades físicas recreativas de la estrategia diseñada se efectuará de Enero a Julio de 2010.
- La evaluación de la aceptación y efecto que provocó la estrategia se realiza en Agosto de 2010.

Impactos de la estrategia

1. Posibilita la incorporación de los adolescentes a las actividades y la ocupación adecuada del tiempo libre.

2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando como una alternativa nueva de recrearse.
3. Estructura el tiempo libre como una actividad formativa en los diferentes comportamientos motrices que implican inherentemente un fin educacional.
4. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego, el deporte y las actividades culturales, estimular la creatividad, buscar la coeducación, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros.
5. Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal, se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, el "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás"
6. Se efectúa libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, se realiza desinteresadamente cualquier actividad que producen satisfacción.
7. Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
8. Se realiza en un clima y con actitud predominantemente estudiada despierta la autonomía de los participantes, hay múltiples opciones.
9. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que sólo anhela el gusto de la participación activa, se busca la reducción del espíritu competitivo.

Factibilidad de la estrategia

La factibilidad de la presente estrategia radica en que responde a una necesidad, y que se caracteriza por la oportunidad y la novedad, económicamente es factible, pues su propia concepción implica el autofinanciamiento, es una nueva estrategia integradora encaminada a potenciar la recreación sana con un fuerte componente cultural tanto en su vertiente material como espiritual, con preeminencia en el segundo rubro, y que tiene como campo de acción el Consejo Popular "Rodas 2", de esta provincia, dentro de la demarcación de municipio de Rodas, en él se integran tanto de manera cualitativa y cuantitativa en una escala superior, los planes del ministerio de Cultura y del INDER, con el apoyo de las demás instituciones implicadas dentro de la comunidad.

Estrategia de actividades físicos recreativos

Etapas / Actividades	Primera Etapa	Segunda Etapa
Duración	Dos meses	Cuatro meses
Frecuencias	Una vez y dos veces mensuales	Dos, y cuatro veces al me
Tiempo/ Duración	El tiempo necesario.	El tiempo necesario
FDR	2 veces al mes.	3 veces al mes
Planes de la calle.	1 vez al mes	2 veces al mes
Torneos deportivos populares	1 ves al mes	3 veces al mes
Maratones populares	1 vez al mes	2 veces al mes
Torneos relámpagos de juegos lúdicos de mesa	1 vez por semana	4 veces al mes
Exhibición de manifestaciones Deportivas.	1 vez al mes	2 veces al mes

Encuentros con glorias deportivas.	1 vez al mes	Cuatro veces al mes
Video debate	1 vez al mes	2 veces al mes
Actividades culturales.	1 vez al mes	3 veces al mes
Juegos y actividades libres.	Todo el mes	Todo el mes

Indicaciones metodológicas y organizativas generales

- Para la puesta en práctica de las actividades propuestas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores del municipio y del Consejo Popular específicamente, para garantizar los recursos necesarios y la seguridad y pleno disfrute de los participantes.
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar, responsables) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del Consejo Popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

Alternativas de la estrategia de actividades físicas recreativas en función de incorporar a los adolescentes y ocupar su tiempo libre

- **Objetivo:** Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades deportivas recreativas, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos, ocupar el tiempo libre creando la educación y cultura del tiempo libre.

El profesor de recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 pm) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

1ª alternativa: Las actividades que se desarrollaran son:

Sábados y domingos según corresponda:

1. Bailables.
2. Juegos de mesa.

3. Torneo de futbol.
4. Observar películas.
5. A jugar.
6. Excursiones.
7. Acampada.
8. Torneo de fútbol.
9. Maratón recreativo

2ª alternativa: Se determina realizar las actividades de video debates de películas de acción que son del gusto y la preferencia de los adolescentes resaltando los valores que se deben potenciar como evitar la violencia y lo bueno por encima del mal.

3ª alternativa: Están dadas por las actividades libres que se encuentran concebidas para que los adolescentes la realicen en su tiempo libre otros días del mes que no se realizan las actividades planificadas en la estrategia.

- Control y evaluación: La consecuyente y paulatina implementación de la estrategia física recreativa prevista, presupone el seguimiento y control de su cumplimiento y comportamiento, evaluándose mensualmente en efecto y aceptación de cada una de las actividades que se lleven a cabo, una de las vías de información es a través de la utilización de técnicas grupales del estado de opinión de los adolescentes, ello permitirá la necesaria corrección, perfeccionamiento y enriquecimiento de la oferta implementada, en función del óptimo cumplimiento de los objetivos propuestos utilizando las alternativas propuestas.

Análisis del postest. Después de aplicada la estrategia de actividad físico recreativas.

Análisis de las encuestas

No	Aspectos	Siempre	%	A veces	%	Nunca	%
1	Participa en las actividades del programa.	71	88,7	5	6	4	5

Como se aprecia después que se aplicó la estrategia se logró la participación sistemática de los adolescentes a las actividades físico recreativas, lográndose incorporar el 88,7 %, por lo que se puede evaluar ese indicador de Bien.

No	Aspectos	Muy satisfecho	%	Satisfecho	%	Poco satisfecho	%
1	Nivel de satisfacción	70	87,5	7	8,7	3	3,7

Al analizar el nivel de satisfacción se pudo constatar que el 87,5 % de los adolescentes se sienten muy satisfechos con las actividades de la estrategia, por lo que ese indicador se puede evaluar de bien.

Actividades de mayor preferencia por los adolescentes

Actividades	# Adolescentes	%
Festival deportivo recreativos	80	100
Planes de la calle	72	90
Torneos deportivos populares	75	93,25
Maratones populares	80	100
Torneos relámpagos juegos lúdicos de mesa	73	91,25
Exhibición de manifestaciones deportivas	80	100
Encuentro con glorias deportivas	62	77,5
Video debate	80	100
Actividades culturales	80	100
Juegos lúdicos y de mesa libres	80	100

De la estrategia aplicada se constató que las actividades de mayor aceptación por los adolescentes fueron los festivales deportivos recreativos, a jugar, excursiones y actividades bailables alcanzando el 100%.

Entrevista al técnico de Cultura Física y profesores de Educación Física. Resultado de la entrevista

Aspectos a evaluar	Bien	Regular	Mal
Nivel de satisfacción de los adolescentes en las actividades del programa.	5	1	0
Como calificas la participación de los adolescentes en las actividades.	4	2	0

Como se observa, la entrevista realizada al técnico de cultura física y profesores de Educación Física se pudo apreciar la opinión favorable de ellos en relación al nivel de satisfacción y participación de los adolescentes. De los 6 entrevistados, 5 calificaron de bien el nivel de satisfacción de los participantes en la estrategia y 4 califican de bien la participación de los mismos en esas actividades.

Análisis de la aceptación y efectividad de la estrategia de actividades físicas recreativas desarrolladas

En los resultados de las actividades que contempla la estrategia de actividades físicas recreativas se constató que coincide la participación de los adolescentes con sus gustos y preferencias, que se logra la ocupación del tiempo libre y que se incrementó el nivel de satisfacción por la calidad de las actividades que fueron apoyadas por las instituciones y organizaciones estudiantiles y del Consejo por lo que se lograron los objetivos propuestos.

Se constata que la participación en las actividades ofertadas es alta, sobresaliendo los festivales de juegos lúdicos de mesa, las actividades culturales, los torneos deportivos populares y los festivales deportivos recreativos como los de mejor comportamiento.

Analizando la frecuencia de participación, predomina la mensual, en los festivales físicos recreativos, torneos deportivos populares y planes de la calle, respectivamente.

De acuerdo a los resultados arrojados por la pregunta 5, los encuestados manifiestan una notable satisfacción sobre el comportamiento de la Recreación organizada en su Consejo Popular a partir de la estrategia desarrollada en el cual ellos son protagonistas de su propia recreación, podemos apreciar que existe preferencia a la combinación de actividades pasivas con las activas.

En el conocimiento de las actividades físicas recreativas desarrolladas los 80 respondieron que sí lo que significa un 100 %, si el horario en que se efectuaron fue el adecuado 78 respondió que sí lo que representa el 91,1% mientras que 2 respondieron que no que significa el 8,86% no siendo significativo aun cuando expresaron sus razones, por ejemplo las actividades culturales de tarde y noche los padres no los dejan ir.

Relacionado con la pregunta de si las actividades que se ofertaron fueron de su gusto los 80 adolescentes respondieron que sí lo que significa el 100% y relacionado con que si las actividades fueron de su preferencia 87 respondieron que sí lo que significa el 90.8% mientras 3 adolescentes refirieron que sí pero que además prefieren los bailables con orquestas del territorio y nacional, significando un 9,17 % no obstante el 100% de los adolescentes encuestados expresan que se sienten satisfechos con las actividades que se desarrollaron, exponen que tuvieron calidad que fueron apoyadas por las diferentes instituciones y que se tuvieron en cuenta sus gustos y preferencias se sintieron participes de la programación y ocuparon su tiempo libre en actividades del deporte y la recreación.

Prueba de muestras relacionadas. Resultados de la entrevista

Variable	Valor t	Sig. bilateral	Intervalo conf.	
			Inferior	Superior
CP1 - CP2	9,327	,000	,13489	,23083
IDOA1 – IDOA2	9,001	,000	,01830	,21749

ACOF1 – ACOF2	8,245	,000	,18267	,18497
---------------	-------	------	--------	--------

Resultados de la encuesta

Variable	Valor t	Sig. bilateral	Intervalo conf.	
			Inferior	Superior
VT1 - VTP2	9,327	,000	,13489	,23083
SV1 – SV2	9,001	,000	,01830	,21749
PA1 – PA2	8,245	,000	,18267	,17347
EM1 – EM2	9,322	,000	,03289	,13076
EST1 - EST2	9,001	,000	,07830	,11749
PDE1 – PDE2	8,245	,000	,19277	,18497
ECA1 – ECA2	8,323	,000	,13482	,23083
JM1 – JUM2	8,001	,000	,01830	,19119
OTR1 – OTR2	9,021	,000	,12447	,13003

En las tablas anteriores se analizan los resultados de los test, donde se demuestra que existen diferencias significativas, entre los resultados de uno y otro test, siempre a favor de los resultados después de aplicada la estrategia, lo que demuestra lo efectivo que fue, como se puede apreciar el intervalo de confianza no pasa por 0, el valor t es mayor que la distribución teórica con un 99%, y la significación bilateral es 0.

Conclusiones

1. Se confirma la hipótesis planteada, la aplicación de una estrategia de actividades
2. Físicas recreativas contribuyó a la incorporación de los adolescentes a las mismas.
3. Se demostró la efectividad de la Estrategia mediante la evaluación de los indicadores, ya que el nivel de satisfacción y el de participación de los adolescentes a las actividades físicas recreativas fueron evaluados de Bien.
4. El diagnóstico efectuado reveló que estos adolescentes no ocupan en actividades físicas recreativas su tiempo libre
5. La estrategia de actividades físicas recreativas se diseñó partiendo de las necesidades, gustos y preferencias recreativas de los adolescentes de 12- 15 años de edad del Consejo Popular Rodas 2.
6. Se valida la estrategia de actividades físicas recreativas por los especialistas, evaluándolo de positivo.

Bibliografía

- Alcalde J. Claves (1998-2001) Psicológico para entender a los jóvenes. *Rev. Muy Interesante*. España, 2000, 15 (176): 22-29pp
- Alfaro Torres, R. (2003) *Juegos cubanos*. Ciudad de la Habana, Editora Abril.
- Álvarez de Zayas, C. y Sierra Lombardía, V. (1998). *Metodología de La Investigación*. La Habana, MES.
- Fino, S. y Gap Armstrong, J. (1988) *Desarrollo del niño y del adolescente*. Trillas, México.
- Secadas, F. (1984) *Psicología evolutiva. 14 años*. Barcelona, CEAC.
- Vega, R. (1998). *Trastornos psicológicos del niño y del adolescente*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/estrategia-de-actividades-fisico-recreativas.htm>