

Programa de actividades recreativas físicas con adolescentes eximidos de Educación Física

MSc. Nidia Esther Gómez Barrientos
Randy Fernández Gómez*
neqomez@isfc.ciqes.inf.cu

*Estudiante
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte
Santiago de Cuba
(Cuba)

Resumen

El proceso de la Recreación Física en la comunidad, en su conjunto, forma cualidades y modos de actuación del hombre en concordancia con los principios éticos de la sociedad. Es una forma de elevar la calidad de vida, el autodesarrollo, y una imagen brillante del verdadero florecimiento de las capacidades físicas, morales y sociales para la vida. La investigación se realiza con adolescentes de la comunidad Heredia del Municipio Santiago de Cuba, que presentan dictamen médico que los excluye del desarrollo de las clases de Educación Física, por esta razón no realizan la actividad física como medio fundamental para el mejoramiento de la salud y calidad de vida. El problema científico planteado es: ¿cómo incorporar a los adolescentes excluidos de la Educación Física, a la práctica de las actividades físicas? Para darle solución se trazó como objetivo de elaborar un programa de actividades recreativas físicas en la comunidad para los adolescentes excluidos de la Educación Física. Para ello se utilizó los siguientes métodos: en el nivel teóricos: análisis y síntesis, sistémico estructural y funcional, análisis de la revisión de documentos. En el nivel empírico: observación, encuestas, entrevistas, como procedimiento Estadístico Matemático: Cálculo porcentual. Se reconoció la viabilidad y factibilidad del programa, así como la pertinencia y novedad de la aplicación, para la incorporación de los adolescentes eximidos de la Educación Física a la práctica de la actividad física mediante actividades recreativas físicas.

Palabras clave: Educación Física. Eximidos. Actividades recreativas.

Introducción

La Recreación es un producto sociocultural de la sociedad cubana contemporánea, al convertirse en un complejo sistema participativo, lo que contribuye al aprovechamiento del tiempo libre, a partir de las necesidades, intereses y la satisfacción que siente la población por dichas actividades.

La tarea más importante que tiene ante sí la Recreación Física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de Enero a Diciembre, es decir; en todo momento para poder satisfacer las necesidades de la población.

Incursionando en la comunidad Heredia se pudo comprobar que existe una gran cantidad de adolescentes que no realizan actividad física por ninguna de las vías que se les ofrecen como son, Educación Física, Deportes para todos, áreas terapéuticas o Recreación Física, por padecer de enfermedades que el dictamen médico los exime de las clases de Educación Física, no así de realizar actividad física, algunas de estas patologías no son atendidas en el programa de áreas terapéuticas y otras que aunque aparecen en el programa, el centro educacional al que pertenecen no tiene condiciones para realizarlas.

Estos adolescentes tienen tiempo libre ocioso a partir de las 3.30 pm todos los lunes, miércoles y viernes de cada semana, que es el horario de Educación Física y Deporte para todos, tiempo que no realiza ninguna actividad y es un espectador en el desarrollo de las actividades físicas que se realizan, o el centro educacional le indica alguna tarea educativa de investigación teórica para la ocupación de ese tiempo libre del que dispone para que lo realicen en la comunidad.

Para confirmar lo expresado se realizó un diagnóstico, lo cual corroboró que existen insuficiencias en la realización de actividades físicas de los adolescentes con dictamen médico que lo exime de la Educación

Física por presentar algunas patologías con dictamen médico que los exime de la práctica de la Educación Física y Deporte para todos, no realizan actividad física por ninguna de las vías que se les ofrecen ya sea, la Educación Física, Deportes para todos, áreas terapéuticas o recreación física.

A partir de esta problemática se precisa como problema científico: ¿cómo incorporar a los adolescentes eximidos de la Educación Física, a la práctica de las actividades físicas en la comunidad Heredia de Santiago de Cuba?

Los adolescentes con patologías que lo eximen de la práctica de Educación Física luego de un estudio a su problemática, la autora se percató a través de los facultativos que pueden realizar actividad física y no están exentos de realizar actividades recreativas físicas ya que estas en su universo llegan a todos por igual.

De esta manera se propone como **objetivo:** Elaborar un programa de actividades físicas recreativas que incorpore a los adolescentes eximidos de la Educación Física hacia la práctica de actividades físicas en la comunidad Heredia del Municipio Santiago de Cuba.

Para dar tratamiento a este objetivo se propone el siguiente programa que constituye el sustento práctico para el desarrollo de las actividades físicas en los adolescentes de la comunidad Heredia así como un valioso instrumento dirigido al bienestar, salud y calidad de vida de los adolescentes.

Desarrollo

Para la investigación fueron seleccionados 333 adolescentes eximidos de la Educación Física que pertenecen al Centro Educacional Pre Universitario Rafael María de Mendive, de Santiago de Cuba. De estos, se encuentran atendidos por el área terapéutica 90 en las patologías respiratorio y ortopedia, quedando una población de 243 sin atención. Se seleccionó una muestra intencional de 240 adolescentes comprendidos entre 15, 16 y 17 años, representando el 98,7% de la población desatendida, no se trabajó con 3 adolescentes para el 100 % por presentar patologías como la Hepatitis y la Neuropatía que requiere de reposo absoluto. De la muestra escogida, 144 son hembras para un 60% y 96 varones para un 40%, siendo la misma significativa para el propósito planteado.

La muestra de adolescentes se encuentra distribuida por patologías de la siguiente forma: en (neurología) migraña con 27 para 11,25 %, epilepsia 2 para 0,8% y parálisis bilateral 2 para 0,8%. En (medicina interna) alergia con 33 para 13,7%. (cirugía general) hernia con 21, para 8,7%, operados 17 para 7,0 y quiste 28 para 11,6. En (urología) cálculo renal 15 para 6,25 y prolapso vaginal 1 para 0,4%. (oftalmología) retina con 27 para 11,2. (Psicología) insomnio 28 para 11,6% (ortopedia) luxación rótula 6 para 2,5% osteocondritis 19 para 7,9% (cardiología) corazón con 5 para 5,8%.

De estas patologías se debe señalar que 3 están en el programa de áreas terapéuticas como son neurología, cardiología, y ortopedia, pero estas no se atienden en el centro estudiantil donde van estos adolescentes. Las otras 5 no se recogen dentro del programa de áreas terapéuticas y estos adolescentes son abonados en las clases de Educación Física.

Análisis de los resultados

Se observaron 5 actividades deportivo-recreativas realizadas por los profesores de recreación en la comunidad, a través de un protocolo de observación y se pudo comprobar que no existe una atención a los alumnos excluidos de la educación física en estas actividades, así como tampoco se tiene en cuenta sus

patologías para la inserción de estos adolescentes en el desarrollo de las actividades. A pesar de darle buena promoción a estas y responder en algunos casos a los gustos, necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes, estos adolescentes no llegan a la satisfacción plena de sus necesidades recreativas, por no desarrollarse para su gusto o preferencia dependiendo de su patología. No existe ninguna otra institución que atienda o le realice actividades a estos adolescentes para su práctica de la actividad física tan importante para su salud y calidad de vida.

Análisis de los resultados de la entrevista grupal

La entrevista fue aplicada a profesores de Recreación que atienden la comunidad, profesores de Educación Física del centro estudiantil, profesores de Áreas Terapéuticas del centro al que pertenecen los adolescentes, delegado de la circunscripción, los presidentes de los CDR de la comunidad acerca del nivel de efectividad que tiene la propuesta.

De los siete profesores entrevistados 2 poseen entre 6 y 8 años de experiencia, 2 son recién graduados y el resto son docentes en formación. Los profesores de Educación Física son 5 de ellos 3 con más de 10 años de trabajo y 2 con menos de 5 años de trabajo. El profesor de Área Terapéutica tiene 19 años de experiencia en el sector y la jefa de recreación posee 3 años de experiencia.

De los entrevistados, 3 que representa el 30 % exponen tener un criterio de cómo desarrollar las actividades, pero no en toda su plenitud, en tanto los 7 restantes que representa un 70 % no expresan criterios acabados sobre el desarrollo de las actividades recreativas con adolescentes excluidos de la Educación Física.

Los entrevistados explican que en el programa de Recreación no aparece ningún aspecto específico para desarrollar las actividades diferenciadas, sólo las cuestiones relativas al trabajo en la comunidad, o sea a las actividades a desarrollar.

Los 0instrumentos aplicados permitieron se precisen las siguientes ***conclusiones del diagnóstico.***

- Pobre incorporación de adolescentes a las actividades que se planifican en la comunidad.
- El apoyo de los diferentes agentes socializadores para la participación de los adolescentes a las actividades recreativas no es determinante para lograr su incorporación.
- En muchos adolescentes están interesados y ya practican las actividades físicas de forma libre y espontaneas sin que perjudique su salud.
- Para la realización de actividades de carácter general y en sentido particular de actividades deportivas- recreativas hay que partir de las patologías que presentan los adolescentes, sus gustos preferencias pero pasivas para que no deterioren su salud.
- El trabajo que se realiza para desarrollar las actividades recreativas físicas en la comunidad es espontáneo y poco integrador, que se manifiesta esencialmente en una insuficiente preparación metodológica del profesor de Recreación al respecto.
- La necesidad de crear un clima afectivo positivo y agradable para aumentar la participación y que se trabaje en función de los criterios, opiniones y del estado de ánimo de los participantes.

Teniendo en cuenta estas dificultades se propone el siguiente programa.

Objetivos del programa

Objetivo general

- Satisfacer las necesidades recreativas físicas en el tiempo libre, como elementos integradores y facilitadores en función de su autodesarrollo y crecimiento personal de los adolescentes excluidos de la Educación Física demostrando la importancia que tiene la realización de ejercicios físicos a través de actividades recreativas, y partiendo del diagnóstico realizado poder ofertar actividades recreativa adecuada y por consiguiente, el éxito de estas.

Objetivos específicos

- Interpretar el sistema organizativo de la recreación, así como la utilización de diferentes métodos y técnicas para realizar una programación recreativa, teniendo en cuenta las etapas de la programación y las características de los diferentes sectores de la población, lo que redundará en una correcta aplicación de una programación de actividades físico recreativas, orientando a los adolescentes a partir de sus patologías a la práctica de la actividad física, manteniendo una actitud creativa, racional y constante por la calidad de vida.

Instructivo

Dirigir el proceso de la recreación física para los diferentes sectores de la población de forma independiente y creativa, utilizando el método científico, el conjunto de factores materiales, técnicos, condiciones ambientales y de las particularidades biológicas, psicológicas y sociales de los adolescentes en correspondencia con las transformaciones del eslabón de base en el sistema de la recreación física en el país.

Clasificación del programa.

El programa se clasifica tomando en cuenta tres criterios:

- a. Según la temporalidad: programa anual
- b. Según la edad de los participantes: programa para adolescentes
- c. Según su utilización: programa de uso único.

Distribución del tiempo

El tiempo para el desarrollo de las actividades será los días de semana a partir de las 3.30 pm en adelante que es el horario del deporte para todos y los fines de semana a partir de las 9.00 am. Las actividades están organizadas para desarrollarse los días: lunes, miércoles, viernes, sábados y domingos.

Etapas del programa

1. Etapa de diagnóstico

- Problema o situación concreta objeto de estudio.
- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre.
- Intereses y necesidades recreativas.
- Infraestructura recreativa.
- Características del medio físico geográfico.

- Ofertas Recreativas (programas recreativos existentes).

Etapas de ofertas recreativas a realizar (Programa Recreativo)

El programa de actividades recreativas que se propone es en respuesta a la necesidad de satisfacción de los gustos y preferencias recreativas que plantean tener estos adolescentes, que no afectan en nada o deterioran su estado de salud. Las actividades están concebidas con el consentimiento de la familia y ellos también participan.

Actividades recreativas físicas

A continuación proponemos un conjunto de actividades recreativas-físicas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Heredia.

Actividades recreativas físicas

- Festival deportivo recreativo en la comunidad.
 - Juegos tradicionales. (pañuelo, dama gigante, sancos, etc.)
 - Juegos pasivos. (Dominó, Ajedrez, parchís, dama, dama polonesa, dama humana).
- Competencias de 4 esquina adaptado.
- Simultánea de Ajedrez en el combinado deportivo y parques.
- Festival masivo de Dama humana.
- Torneos de base de Dominó
- Juegos de participación y animación recreativa en la comunidad.
- Visitas a parque, museos, centros importantes dentro de la localidad.
- Excursiones, caminatas, senderismos por la ciudad.
- Círculos de Recreación Turística (cabuyería).
- Deportes de orientación (pistas y señales).
- Objetos volantes.
- Deporte canino.
- Ludotecas en la comunidad.

Las actividades señaladas con anterioridad partieron del resultado del diagnóstico donde se les propuso la realización de juegos en cada uno de estas actividades, en el cual se tuvo como intención valorar por cada uno de sus enfermedades las limitantes o discapacidad en su realización además de previa entrevista con los familiares para su aceptación.

Evaluación, control y ajustes del programa

Constituye la parte final del proceso, mediante la cual se comprueba la efectividad del programa, se detectan las deficiencias que puedan presentarse, las actividades y en el cumplimiento del cronograma de trabajo. La evaluación está constituida por tres fases:

- Recolectar la información adecuada. (medición).
- Juzgar el valor de la información basada en ciertas normas.
- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Las actividades recreativas físicas, no presentan en su sistema una evaluación, por ser electivas, participativas y desarrollarse como ocupación del tiempo libre de los participantes. De esta forma solo se busca la participación del adolescente y la realización de la actividad física que no afecte su salud por la patología que presenta.

Valoración de la aplicación del programa a los adolescentes eximidos de la Educación Física

La valoración se elaboró a través de vías fundamentales:

- La observación.
- La encuesta.
- El grupo de discusión.

Valoración de la factibilidad de la aplicación del programa

Se reconoció la viabilidad y factibilidad del programa, así como la pertinencia y novedad de la aplicación, que propicia un método innovador de los contenidos científicos durante el proceso de investigación científica lo que redundará en la incorporación de los adolescentes eximidos de la Educación Física a la práctica de la actividad física mediante actividades recreativas físicas. Se logró el objetivo general propuesto para este programa de ahí que se declara la aceptación por éstos profesores sobre los aportes de esta investigación a partir de corroborar el valor científico-metodológico del mismo.

Conclusiones

El proceso de la recreación física demuestra que los adolescentes eximidos de la Educación Física pueden realizar actividades recreativas físicas que no afectan sus patologías, revelando las inconsistencias metodológicas, con vistas a ofrecer vías que permitan lograr la incorporación de los adolescentes a la práctica de la actividad física ocupando su tiempo libre en actividades recreativas físicas de forma sana en la comunidad.

Recomendaciones

Este programa puede ser aplicado a niños, adolescentes y jóvenes de otras comunidades del Municipio Santiago de Cuba, como vía de incorporar y dar tratamiento a aquellos eximidos que no realizan la actividad física y para incrementar de forma organizada las actividades recreativas físicas con una ocupación provechosa del tiempo libre, fortaleciendo así, esta investigación.

Bibliografías

- Cervantes Guzmán, J. (1993) *Cómo programar un Evento Recreativo*. México, Comisión Nacional de Deportes.
- Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2008) *Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. Ciudad de La Habana.
- Departamento de Recreación (1979). *Teoría General de Recreación y Turismo*. Santiago de Cuba. ISCF.
- Díaz Linares, J. (2007) Trabajo presentado en opción al título de Licenciado en Cultura Física. *Programa Recreativo para la Comunidad Terapéutica de la Fundación José Félix Rivera, del Distrito Capital*.

- Dirección Nacional de Recreación del INDER. (2006). *Documentos rectores de la Recreación física en Cuba*, Ciudad Habana, Ediciones deportivas del INDER.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 169, Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd169/adolescentes-eximidos-de-educacion-fisica.htm>