

**VI Conferencia Internacional  
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.  
Pinar del Río '07.**

**Título: Desarrollo de actividades recreativas en la comunidad a través de la Práctica Laboral Investigativa.**

**Autores: Lic. Élide Balbuena Imbernón.  
Lic. María del Carmen Barreda Osorio.  
Lic. Carlos Julio Travieso García.  
Est. Yuniesky Ortega Infante.  
Institución: Facultad de Cultura Física; Las Tunas.**

**RESUMEN**

Este trabajo expondrá algunos criterios y experiencias que se han ido acumulando a través de la Práctica Laboral Investigativa en una de las esferas de actuación de la Cultura Física: la recreación, la cual constituye una necesidad para la sociedad como satisfacción espiritual, física y mental de las personas.

El consejo popular se encuentra situado en la comunidad rural de Gastón municipio Majibacoa donde existe un amplio consumo de alcohol, desempleados, cuenta con un nivel cultural medio. Con la ayuda del Presidente del Consejo Popular, la FMC, el Técnico de Recreación y la PNR se logró encaminar un trabajo que tuvo como punto de partida los gustos y preferencias de los pobladores, logrando la realización de actividades recreativas - deportivas con niños en edad escolar quienes mostraron sus habilidades técnicas y alto nivel volitivo por participar. También se desarrollaron encuentros recreativos entre centros de trabajo para motivar la competitividad de forma sana, el deseo de jugar, así como las relaciones cordiales entre sus miembros. Dentro de las vivencias observadas la de mayor impacto fue la relacionada con las personas que consumen alcohol pues, mediante estas actividades se creo un espacio adecuado para que olvidaran parcialmente el consumo.

Todo esto contribuyó a la formación de valores humanos como la honestidad, la solidaridad, respeto mutuo, junto con capacidades intelectuales y físicas entre otras potencialidades que propician el buen estado de ánimo mediante la práctica de juegos, deportes populares y tradicionales.

Desde el primer curso la Práctica Laboral Investigativa aparece incluida como un componente necesario del futuro egresado de Cultura Física, contribuyendo a su formación integral. Esta ha sufrido cambios propiciados por los planes de estudio, estableciéndose por último el Plan D más adecuado a las necesidades pedagógicas, sociales y el desempeño laboral que permite adquirir un conjunto de conocimientos, hábitos y habilidades que lo

relacionaran con la población en general. En el cuarto año corresponde ejercer en la esfera de actuación Recreación.

La recreación no es más que un proceso de renovación conciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante las acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuye al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir como desean recrearse, nuestra labor en este caso es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir el disfrute de la existencia y el desarrollo humano. La recreación juega un papel importante a través de las actividades recreativas y la fomentación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, el amor, la sencillez y otros aspectos que definen el bienestar social humano, pues el ejercicio físico combate la obesidad, cardiopatía, isquemia, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, asma, artrosis, artritis y ayuda a eliminar el alcoholismo disminuyendo el uso de medicamentos.

Este trabajo expondrá algunos criterios y experiencias que se han ido acumulando durante el desempeño en la Práctica Laboral Investigativa en el consejo popular 2 de Gastón, donde la población tiene un nivel cultural medio y existe un alto índice de alcoholismo, desempleados y la principal ocupación está dada por las labores agrícolas, por lo que surgió la pregunta ¿Cómo elevar la calidad de vida de las personas mediante la ocupación del tiempo libre?

En la búsqueda de una respuesta se propuso un grupo de actividades físicas y recreativas que elevaran la calidad de vida de los pobladores del Consejo Popular 2 de Gastón, pues asumimos como hipótesis que si se aplican actividades físicas y recreativas en el tiempo libre a estas personas, mejorará su calidad de vida.

Este Consejo Popular se encuentra situado en la comunidad rural de Gastón municipio Majibacoa provincia Las Tunas, presenta una extensión territorial de 102 Km. cuadrados y una población de 6259 habitantes, allí existe un 30% del consumo de alcohol, 0,2 % de desempleo y un nivel cultural medio.

A través del método empírico de Observación se pudo comprobar, la falta de divulgación y poca sistematicidad en las actividades deportivas – recreativas pues no existe un lugar adecuado para el desarrollo de estas, el alto consumo de alcohol, desempleados y sobre todo el mal aprovechamiento del tiempo libre. Con la ayuda del Presidente del Consejo Popular, la FMC, Salud, el Técnico de Recreación y la PNR se logró encaminar un trabajo que tuvo como punto de partida un levantamiento de zona que nos permitió conocer la presencia de 70 alcohólicos controlados y varios desempleados, junto con la cantidad de centros educacionales, laborales, de salud, así como áreas deportivas, círculos de abuelos, y número de circunscripciones.

Además, se realizó una encuesta a la población entre 7 y 65 años de edad para conocer si le gustaba el deporte y la recreación, así como las actividades que les agradaba realizar y con quién, siempre pensando en satisfacer sus necesidades durante el tiempo libre; esto nos sirvió para trazar las actividades y tareas a desarrollar.

Durante este proceso pusimos en práctica la metodología Investigación-Acción, pues supone gran flexibilidad en el uso de diversas técnicas y estrategias científicas, adecuadas a cada situación particular y en función de las disponibilidades personales y materiales de cada caso, con vistas al diagnóstico-deliberación-acción. Lo característico, lo que la distingue, es la participación y cooperación de todos los individuos implicados en el proceso; la consideración de las expectativas de todos ellos así como el interés y el compromiso teórico y crítico surgido de la práctica para mejorar la propia práctica.

Se utilizó una muestra de 115 encuestados: 77 del sexo masculino, 38 del femenino con una edad que oscilaba entre los 10 y 65 años.

El perfil ocupacional de la misma resultó ser:

- Estudiantes : 60
- Trabajadores : 20
- Amas de casa : 10
- Jubilados : 15
- Desempleados : 10

La divulgación y realización de las actividades es pobre por lo que en el tiempo libre las personas tienen poca práctica de actividades físicas.

Los gustos y preferencias más frecuentes fueron: Boxeo ciego: 52, Béisbol: 82, Baloncesto: 35, Minifútbol: 59 Fútbol: 62, Voleibol: 25, Ajedrez: 46, Dama: 58, Parchís: 37, Dominó: 115, Rompecabezas: 23, Juegos de ludoteca: 75.

Otras actividades recreativas físicas preferidas son: Corrida de cintas, festival del papalote, juego de la silla, carreras de relevo, festival del trompo, lanzamiento de argolla, tracción de la soga. Prefieren realizar las actividades con personas de diferentes edades y en cualquier lugar, siempre y cuando les propicie alegría y satisfacción, y sean variadas y sanas.

En centros de trabajo por orden de opción:

1. Competencias con otros centros.
2. En unión de la familia los fines de semana.
3. Competencias internas.
4. Grupos para la práctica de ejercicios generales.
5. Práctica sistemática de actividades de su preferencia.
6. Entrenamiento de equipos.

Teniendo en cuenta el resultado de la encuesta y la entrevista comenzamos a desarrollar actividades durante seis meses que, de acuerdo con las encuestas, empleaban juegos como:

Boxeo ciego: Béisbol, Baloncesto, Minifútbol, Fútbol, Voleibol, Ajedrez, Dama, Parchís, Dominó, Rompecabezas y Juegos de ludoteca.

Paralelamente establecimos un plan de medidas que incluía:

- Crear un lugar donde realizar ejercicios físicos y actividades recreativas.
- Coordinar con el médico y la enfermera para que impartan charlas sobre los beneficios que aporta la práctica de actividades físicas.
- Coordinar con la administración de la sala de video para la proyección de documentales sobre la práctica de ejercicios físicos y recreación sana.
- Realizar visitas a lugares históricos.

- Organizar campeonatos entre escuelas, centros de trabajo y Organizaciones de masa.
- Crear peñas deportivas en la comunidad.

Luego de aplicar un grupo de actividades en el Consejo Popular buscando una forma de vida sana en la población, obtuvimos los siguientes resultados:

A lo largo de la Práctica Laboral se pudo apreciar el alto nivel volitivo y las habilidades técnicas que presentan los niños en edad escolar durante la realización de las actividades deportivas, los jóvenes mostraron gran entusiasmo y colaboración, los adultos que no podían participar de forma práctica brindaban su apoyo en el cumplimiento de las reglas. Se vio el fortalecimiento de valores como el compañerismo, la amistad, ayuda mutua, honestidad, voluntad, colectivismo, perseverancia. Otra cosa que impactó fue que los desempleados se unieron a la práctica deportiva, y algunos con edad para ello se interesaron por el estudio de la carrera de Cultura Física. La mayoría de los consumidores de alcohol olvidaban ese vicio y se unían a los diferentes grupos según su preferencia. Los adultos mayores prefirieron juegos de mesa y actividades recreativas acorde a su edad.

Se estrecharon relaciones para coordinar las actividades de manera que las mismas se realizaran de forma organizada y se alcanzara un mayor disfrute de toda la población, no solo por la participación, sino por aquellos beneficios sustentados en la creciente adquisición de los valores, en virtud de la misión y la visión de la recreación para la constante elevación de la calidad de vida.

Se ha podido observar como las personas han adquirido hábitos saludables en adecuado balance entre trabajo y juego, tales como: de un 30% de la población que consumía alcohol, ahora solo consumen un 20% aproximadamente mostrándose una evidente disminución. Aprender a llevar una vida satisfactoria y productiva, encontrar caminos para experimentar placer y salud, solución de problemas, bienestar psicológico, oportunidad de interactuar con la familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos y la comunidad en general, cooperación, aceptación entre grupos de edades, sexo y raza, así como la disminución de diversas formas de violencia, conductas antisociales y delictivas en sentido general, también el cuidado del medio ambiente.

Por tanto, consideramos que la hipótesis planteada al inicio concuerda con los objetivos propuestos pues las actividades físicas realizadas elevaron la calidad de vida de los pobladores del Consejo Popular 2 de Gastón, a lo que debemos agregar que:

- La población tuvo un mayor conocimiento sobre los beneficios que aporta la práctica del deporte.
- Se organizó con todos los factores la práctica sistemática del deporte y las actividades físicas.
- Se logró un cambio parcial en la mentalidad de los pobladores del Consejo Popular de Gastón
- La Práctica Laboral de Recreación constituye una vía fundamental para que los estudiantes de la carrera puedan planificar y dirigir actividades sanas que eleven la calidad de vida de la población.
- Este documento constituye, desde el punto de vista investigativo, un material referativo para la aplicación del Método Investigación - Acción en la Cultura Física.

## BIBLIOGRAFIA

1. Aguilera, Raudol R. *El deporte de hoy*. Editorial Científico Técnica, Ciudad de La Habana. 1996.
2. Arr, W. y S Kemmis. *Teoría crítica de la enseñanza*. Ed. Martínez Roca. Barcelona. 1988.
3. Bisguerra, R. *Métodos de investigación educativa*. Ed. CEAC. Barcelona. 1989.
4. Camerino, O y M. Castañar. *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1991.
5. Colectivo de autores. *Tiempo libre y personalidad*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. 1985.
6. Comisión Nacional del Deporte. *Programa Recreativo Vacacional: El tiempo libre es un espacio para aprender jugando*. México, DF. 1994.
7. Dobler, E. *Juegos menores*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 1988.
8. Elliot, J. *La investigación acción en educación*. Ed. Morata. Madrid. 1989.
9. Estévez Cullrell, Migdalia y colectivo de autores. *La Investigación Científica en la actividad física: Su metodología*. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana 2004.
10. Fleitas Díaz, Isabel. *Teoría y práctica general de la Gimnasia*. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana 2004.
11. Gayton, Arthur C. *Tratado de Fisiología Médica*. Instituto Cubano del Libro, La Habana. 1971.
12. INDER. *La Recreación, un fenómeno socio - cultural*. La Habana. 1977.
13. Kemmis. W. y R. McTaggart. *Cómo planificar la investigación acción*. Ed. Laertes. Barcelona. 1988.
14. Sydney, Lincht. *Terapéutica por el ejercicio*. Editorial Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana. 1968.
15. Zamora, R y M. García. *Sociología del tiempo libre y estudios de consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales. La Habana. 1988.
16. Zatsioski, V. M. *Metrología deportiva*. Editorial Planeta. Moscú. 1989.

## ANEXO 1

### LEVANTAMIENTO REALIZADO A LA COMUNIDAD

Instituciones	Cantidad
Centros de trabajo	7
Escuelas Primarias	6
Enseñanza Media	1
Enseñanza media superior	1
CCS	2
CPA	1
CMF	10
Salas de video	2
Áreas deportivas	3
Círculos de abuelos	4
Desempleados	15
Sector de PNR	1
Cantidad de circunscripciones	11
Total de habitantes	6259

## ANEXO 2

### ENTREVISTA AL PRESIDENTE DEL CONSEJO POPULAR.

Objetivo: Conocer el empleo del tiempo libre de los pobladores del consejo popular 2 de Gastón.

- ¿Qué actividades se realizan en la comunidad durante el tiempo libre?
- ¿Es suficiente la práctica de actividades deportivas en la comunidad? Argumente
- ¿Conoce los beneficios que aporta la práctica de actividades físicas para el organismo?
- ¿Cuales son las causas por la que no se ocupa el tiempo libre en actividades sanas?