

Actividades físico-recreativas para fortalecer la identidad cultural de los adultos en la comunidad.

Olimpia Delmis Escalona-Lemes. Filial Universitaria de Cultura Física de Pílon. Granma-Cuba.

Resumen:

La aplicación de actividades físico-recreativas en la comunidad Barranca Honda, del Consejo Popular Marea del Portillo, ha permitido una transformación conductual y volitiva del Adulto Medio, contribuyendo a fortalecer la identidad cultural de éste; y corroborando el inmenso caudal de potencialidades que aportan los profesionales del INDER al desarrollo de la personalidad, el sentido de pertenencia, pertinencia, y el activismo social. Se alcanza una plenitud de salud física y espiritual de este grupo etario; traducido en un mayor desarrollo de la comunidad del Plan Turquino.

Palabras clave: adulto medio/ actividades físico-recreativas/ identidad cultural.

Abstract:

The application of activities physique - recreational in the community Barranca Honda, of the Council Popular Marea del Portillo, it has allowed a transformation conductual and volitional of the Half Adult, contributing to strengthen the cultural identity of this; and corroborating the immense flow of potentialities that the professionals contribute from the INDER to the development of the personality, the sense of ownership, relevancy, and the social activism. A fullness of physical and spiritual health of this group etario is reached; translated in a bigger development of the community of the Plan Turquino.

Words key: half adult / physical-recreational activities / cultural identity.

Introducción.

La adultez es la etapa de la vida en la que el individuo alcanza plena madurez y desarrollo de sus capacidades físicas y psicomotrices. Específicamente en el Adulto Medio, de 30 a 45 años de edad, aparecen dos eventos a los que se le presta especial atención: la familia y el trabajo; por lo que de la adecuada orientación y educacación de éste, dependerá en gran medida la adecuada formación del resto del núcleo familiar, la eficacia y eficiencia en la producción de bienes materiales y espirituales que se asumen.

Por otra parte, la recreación puede contribuir óptimamente al logro de tales propósitos, dado que es una actividad integral, constituida por formas creativas específicas expresadas en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicas-deportivas, educativas y profilácticas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, y la identidad cultural, que cumple un papel decisivo en la formación de la personalidad en el socialismo.

La autora considera además que hoy los profesionales del deporte deben contribuir con la práctica cotidiana, a descubrir y fortalecer, por la preparación que poseen, las actitudes y aptitudes de las personas con quienes interactúan para el desarrollo conductual del hombre y la consolidación de los valores y potencialidades que tiene el ser humano reservadas, atendiendo con puntual intención los gustos y necesidades.

En la comunidad rural Barranca Honda, las opciones recreativas son limitadas, por la lejanía de las instalaciones culturales, solo hay una escuela, un área deportiva. Las actividades ofertadas no cuentan con la participación activa de la mayoría de los pobladores adultos de esta comunidad, pues los horarios son inapropiados, no tienen en cuenta gustos y necesidades de estas personas.

La aplicación de actividades físico recreativas, dirigido por el INDER, y con integración a los factores de la comunidad, teniendo en cuenta gustos, necesidades horarios más apropiados, y destinadas a fortalecer la identidad cultural, hace posible una transformación integral, y activa de los adultos estudiados, convirtiéndose en activos protagonistas sociales.

Desarrollo:

Se considera que la aplicación de las actividades físico recreativo encaminado a rescatar costumbres y tradiciones que contribuyen a fortalecer la identidad cultural de los adultos en la comunidad Barranca Honda.

Reconociendo la identidad como el conjunto de fenómenos sociales que identifican y marcan la diferencia de otros: costumbres, tradiciones.

Los valores son determinaciones espirituales que designan la significación positiva de las cosas, fenómenos para los individuos

Por otra parte, la recreación representa un elemento indispensable para materializar el objetivo propuesto, mediante el uso adecuado del tiempo libre de nuestra población, de ahí que con una adecuada e intencionada planificación, destinada a fortalecer la identidad cultural, a través de

juegos de participación, se rescatan y potencian tradiciones y sentimientos patrios, constituyendo una eficaz vía de educación para la consolidación de la educación del pueblo cubano.

En las condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación se ha convertido en un proceso que se desarrolla en varios organismos e instituciones, dado el carácter complejo que posee el fenómeno recreativo y el espacio de la vida en que se desarrolla el tiempo libre, por lo que el estado cubano le concede una gran importancia a este proceso y a los que en él intervienen.

Constituye un proceso conscientemente diseñado, y sometido a un conjunto de autorregulaciones, que tienen su base en los fines de la actividad; pero, por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y, por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo social, y por una interrelación permanente entre la teoría y la práctica, es decir, el conocimiento acumulado y la práctica de producción de nuevos conocimientos.

Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso, no es suficiente propiciar un sistema de ofertas de contenido y variedad, garantizando las condiciones objetivas, sino también, se necesita despertar interés de los individuos, con las condiciones subjetivas, hacia esas ofertas formando una actitud favorable hacia el mismo.

Se debe lograr en ellos, la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: la de entretenimiento, diversión, reposición de las fuerzas psíquicas y físicas, así como el desarrollo de la personalidad,

La comunidad donde se aplican las actividades físico recreativas cuenta con una población adulta de 105 personas, se trabajó con una muestra de 34 individuos, comprendidos en las edades de 30 a 45 años de edad, de ellos 20 del sexo masculino y 14 femeninos: del total 8 padecen de enfermedades crónicas no transmisibles: 3 padecen de Asma, 3 Diabetes Mellitus y 2 de Hipertensión Arterial su estado de salud de forma general no era favorable.

Antes de la aplicación de las actividades, los estudiados se manifestaban apáticos a las actividades ofertadas, con debilidades en las relaciones conductuales y con escaso conocimiento sobre las tradiciones que caracterizan a la comunidad.

En consecuencia con ello, las actividades estuvieron encaminadas a satisfacer las necesidades del tiempo libre, desarrollar las capacidades físicas y contribuir al logro de individuos identificados con los valores y tradiciones propios de la zona donde habitan, contribuyendo de

forma efectiva a mejorar la salud física, espiritual, y a la educación integral, interactuando activamente con el medio que les rodea, recibiendo sus influencias y transformándose para su bien, el de la familia y la sociedad toda.

Características que debe reunir una actividad para ser considerada recreativa:

-Es voluntaria, no es compulsada.

-Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

-Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

-Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea, al posibilitar la expresión creadora del ser humano, a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

-Es saludable, porque provoca el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

-Es un sistema de vida, porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

-Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.

-Es algo que puede ser espontáneo u organizativo, individual o colectivo.

Objetivo general de la Recreación Física en la comunidad.

-Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre, para lograr, como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico – motoras y la formación multilateral de su personalidad.

Objetivo de las actividades desarrolladas:

1- Fortalecer la identidad cultural de los adultos en la comunidad.

2-Contribuir a la educación patriótica de los adultos medios de la comunidad y protección del Medio Ambiente.

3- Rescatar y desarrollar tradiciones a través de los juegos.

4-Contribuir a la formación, capacitación y especialización de los Recursos Humanos (técnicos, especialistas, activistas de recreación).

5-Mejorar la salud de los adultos con enfermedades crónicas no trasmisibles mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos-creativos.

6-Lograr la integración y cohesión de los factores en la comunidad, para un mejor desarrollo de las actividades recreativas.

En el momento de presentar el juego o actividad, deben considerarse los siguientes aspectos:

- 1-Reunir a los participantes, agrupándolos.
- 2-Decir el nombre de la actividad física – recreativa.
- 3-Relatar las reglas básicas de la actividad. Hay que explicarlo con claridad, detalle y brevedad.
- 4-Si fuera preciso, se debe realizar una pequeña demostración.
- 5-Comprobar que lo explicado ha sido entendido.

Metodología de trabajo para la realización de la propuesta de actividades físico- recreativas.

Para elaborar la propuesta de actividades físico- recreativas con los adultos de esta comunidad, se aplicaron diferentes instrumentos, los cuales permitieron determinar las principales necesidades recreativas en los sujetos de 30 a 45 años.

Además, en el proceso de elaboración de las actividades se tuvo en cuenta la aplicación de métodos y de los programas recreativos comunitarios, los enfoques de éstos, tales como: estados de opinión, deseos y preferencias, tradición, actualidad, autoridad; los cuales contribuyeron a darle cumplimiento a los elementos de la primera etapa. Para elaborar el cronograma de actividades se tuvo como referente el diagnóstico, permitiendo a la autora vincular estas actividades dentro del accionar profesional del técnico de recreación que, de forma no sistemática, realizaba actividades en esta comunidad.

Juegos tradicionales populares

-Dominó

Este, por sus características, es un juego de mesa, y una actividad sana del tipo pasivo, con mucha destreza mental. Se realiza con 4 participantes, ganando siempre una pareja.

Objetivo: desarrollar el trabajo en parejas y la camaradería.

Materiales: mesa, 4 sillas, 4 banquillos, un juego de dominó, lápiz y papel.

Explicación: el juego se realiza de forma simultánea, el objetivo fundamental es enfrentar a todas las parejas ganadoras, eliminando en un todos contra todos, sacando la pareja ganadora de 4 mesas que compiten.

Organización: en un área con techo, un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda, se enfrentan las primeras parejas ganadoras del certamen hasta culminar con la pareja ganadora.

Reglamento:

1-No se pueden ingerir bebidas alcohólicas.

2-Se descalifica a la pareja cuyo juego no sea legal.

3-Este juego puede hacerse con muchos observadores, siempre y cuando no obstruyan el mismo, deben mantener silencio.

Variante: si existen parejas ganadoras empatadas, se llevará a una segunda vuelta.

-Corridas de cintas

Por su característica, es una actividad sana, con intensidad física, se realiza con 2 equipos, ganando siempre uno.

Objetivo: fortalecer el colectivismo.

Materiales: caballos o bicicletas, cuerdas, cintas y punteros.

Organización: en un área donde se pueda correr sin obstáculos el caballo o la bicicleta, con un ambiente agradable y acogedor; los equipos serán de 6 participantes incluido un capitán, pasarán tratando de ensartar la cinta, los integrantes de un equipo y luego los del otro, si no lo lograra ninguno, continuará la ronda hasta lograrlo, el que logre llevarse más cintas es el ganador. Para nombrar al equipo que comience el juego, se realizará un sorteo y será el que resulte ganador del mismo.

Reglamento:

1. No se permite participar en estado de embriaguez.
2. El medio de transporte debe pasar por debajo de la cinta a máxima velocidad.
3. Solo se puede utilizar un puntero.

Juegos físicos- recreativos- terrestres

Objetivo: desarrollar el trabajo en equipo y fortalecer el colectivismo.

Satisfaciendo las necesidades motrices de los adultos se llevaron a cabo varias actividades como:

1-Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno).

2-Carreras de relevo (con diferentes distancias y formas).

Es imprescindible destacar que se hizo necesaria la adopción de medidas creativas, para la adecuada realización de estas actividades motivando a estos adultos.

-Excursiones

Dentro de las excursiones, incluimos un paquete de actividades muy variadas, entre las que se encuentran:

Escalona-Lemes.

1-Visitas a lugares históricos que se encuentran aledaños a la circunscripción.

2-Visita a lugares de interés económico, entre ellos, entidades de la agricultura y el turismo.

3-Visita a lugares recreativos.

Estas actividades estuvieron encaminadas a fomentar el conocimiento de la historia local, relacionar a los adultos con las características del medio físico geográfico, resaltar en ellos la cooperación y la perseverancia y crear, además, hábitos de vida en campaña.

-Acampadas

En las acampadas se realizaron varias actividades de carácter competitivo, tales como:

1-Competencias culinarias.

2-Competencias de canciones mexicanas.

3-Competencias de baile de órgano.

4-Competencias de conocimiento sobre hechos y figuras históricas.

En estas actividades los adultos dieron muestras de sus iniciativas, en las competencias culinarias, prepararon platos típicos de la zona, vinculándolos con nuestras raíces, observando en ellos su identificación con las tradiciones culturales.

Además, se logró, mediante las diferentes actividades, crear una cultura medioambiental y fomentar las relaciones interpersonales de camaradería y ayuda mutua entre los adultos.

-Conversatorios y visionaje de videos acerca hechos significativos de la historia local, Anécdotas sobre Celia Sánchez y su padre, pasajes de la guerra de Guillermo García, Antonio Rapao, Ciro Fría Cabrera y de cuidado y protección del medio ambiente.

Objetivo:

Fortalecer el conocimiento sobre la vida y obra de mártires y héroes de la localidad, del municipio y del país. así como la educación sobre la necesidad de conservar y proteger nuestra rica flora y fauna en estos parajes de la Sierra Maestra, y la necesidad social de nuestra labor en la montaña. Se mostraron videos con resultados positivos y negativos en materia de conservación del medio ambiente, realizando debates al concluir los mismos.

Actividades acuáticas

Objetivo: Fomentar las ansias de victoria, el colectivismo, y desarrollar capacidades físicas.

Para darles cumplimiento a estas actividades, se planificaron las siguientes:

- Juegos de relevo.
- Competencias de nado.
- Pesca.

Actividades de juegos pasivos

Objetivo:

Fomentar hábitos de competencia o torneo social, a través de los juegos pasivos

1-Juegos de ajedrez.

2- juego de dominó.

Cronograma de actividades

Actividades	Fecha	Lugar	Hora
Juegos tradicionales			
-Dominó.	sábados	parque	2:00 p.m.
-Corrida de cinta Acaballo.	domingo	llanura	4:00 p.m.
-Simulación de Peleas de gallo	s domingo s	llanura	
Actividades físico- recreativas-terrestres			
-Excursiones	domingos	río Cilantro	10:00 a.m.
-Acampadas	sábados	río Cilantro	6:00 p.m.
-Conversatorios sobre el medio ambiente.	viernes	parque	4:00 p.m.

Resultados:

Con la aplicación de las actividades físico- recreativas se fortaleció la identidad cultural de los adultos medios de la comunidad estudiada con el rescate de juegos típicos, costumbres y tradiciones, se alcanzó un conocimiento más activo, el conocimiento y divulgación de la vida y obra de los héroes y mártires de la comunidad, así como una actitud responsable de protección al medio ambiente, materializándose en el aporte concreto en la reforestación de la comunidad, con la siembra de árboles frutales y maderables, la creación de viveros para garantizar la continuidad de la salud del entorno. Los estudiados que presentaban enfermedades crónicas no transmisibles: (los 3 asmáticos, 3 diabéticos y 2 hipertensos), adquirieron hábitos que le permiten enfrentar con mayor voluntad sus padecimientos, mejoran la salud y logran una actitud positiva ante la vida.

Se aprecia un fortalecimiento de los valores humanos entre los que se destacan la solidaridad, el compañerismo la responsabilidad y una integración social cuanti-cualitativa materializada en las actividades de las organizaciones de masa.

Conclusiones:

-Las actividades físicas recreativas aplicadas, sustentadas en las concepciones teóricas, teniendo en cuenta gustos y necesidades, corroboran su validez a partir de los resultados favorables provocados en la comunidad seleccionada.

-Se aprecia la existencia de un adulto con mayores fortalezas culturales e identificadas con las tradiciones de la comunidad, más consolidado en sus valores, activo, defensor de sus costumbres, inculcándolas a sus hijos lo que garantiza la continuidad de éstas.

Citas y notas:

1-Duanel Díaz. (2007). Identidad nacional. En: Revista temas, cultura, ideología y sociedad. No. 49.

2- Ander Egg. (1982). Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. México, Editorial Ateneo.

3-Fidel Castro Díaz-Balart. (2001). Ciencia, innovación futuro. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

4- Fidel Castro Ruz. (2001). El Deporte es bienestar, estándar de vida, salud, felicidad y honor por los pueblos. En: periódico Juventud Rebelde, La Habana, 5 de marzo.

5- H. Arias Herrera. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.