

Proyecto Físico recreativo Deportivo para los trabajadores del palacio de pioneros 28 de Enero de Guisa.

Lorenzo Armando Rosales-Arias. Dirección Municipal de Deportes Guisa. Granma-Cuba.

Resumen:

El trabajo dirige la atención de manera especial, a la recreación de los trabajadores en el centro de trabajo a través de un proyecto de actividades físicas recreativas, para estimular su participación en ellas, teniendo en cuenta que en los últimos años se han hecho investigaciones sobre la recreación para estudiante, comunidades y jóvenes con riesgos. En la actualidad se hace necesario orientar una recreación que respondan a las necesidades, gustos, intereses y preferencia de los participantes, siendo la institución laboral un escenario propicio para desarrollar actividades de carácter físicas y recreativas.

Palabras clave: trabajadores/ proyecto físico recreativo deportivo.

Abstract:

The work directs the attention in a special way, to the recreation of the workers in the work center through a project of recreational physical activities, to stimulate its participation in them, keeping in mind that in the last years investigations have been made on the recreation for student, communities and young with risks. At the present time it becomes necessary to guide a recreation that you/they respond to the necessities, likes, interests and the participants' preference, being the labor institution a favorable scenario to develop physical and recreational activities of character.

Words key: workers / I project physical recreational sport.

Introducción:

La Revolución ha desarrollado diferentes programas para favorecer la práctica del ejercicio físico, como elemento fundamental para prevenir enfermedades y la utilización del tiempo libre de una forma provechosa, además desarrollar las capacidades físicas, intelectuales y espirituales, como eslabón fundamental de la formación socialista, Pérez Sánchez (2003).

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa y calidad de vida en la población es el ejercicio físico sistemático y bien planificado, que contribuye a elevar el bienestar social y el índice de salud.

La recreación ha sido otro factor que preocupa al mundo entero, pues con los avances tecnológicos de la actualidad cada día es mayor el tiempo libre; incrementándose las necesidades recreativas, las ofertas, las demandas así como la variedad y la calidad.

Como está definido por autores como Pérez Sánchez Aldo (1992, 1998, 2003, 2005), la actividad recreativa como fenómeno social abarca las actividades de contenido físico-deportivo – recreativo y turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso y la diversión. El desarrollo individual tiene como objetivo la satisfacción de las necesidades del ejercicio físico para obtener salud y bienestar.

Uno de los lugares idóneos para el desarrollo de estas actividades físicas recreativas es el centro de trabajo. Por las relaciones interpersonales que se establecen, facilitando proyectar actividades recreativas como: excursiones, caminatas, juegos deportivos recreativos. Estas actividades deben responder a las necesidades y características del grupo de trabajadores y sus diferencias individuales, para crear hábitos de la práctica del ejercicio físico; de esta forma se fortalece la salud y prepara ser humano para cumplir con mayor efectividad las tareas que le plantea la sociedad, la familia y para cuando llegue a la tercera edad.

La actividad física desarrollada en los centros laborales debe responder a las diferentes edades de los trabajadores. En particular en el que es objeto de estudio, que oscila entre veinte y cincuenta y siete años. Por eso las actividades físicas se planificaron teniendo en cuenta el indicador de edad y muchas actividades se adaptaron a las características de los diferentes integrantes.

A pesar de las condiciones y la prioridad que le da el Estado a la práctica del deporte en los centros de trabajos por la importancia que este tiene para los trabajadores, ya que incide en el fortalecimiento de la salud, eleva el estado anímico, la relación entre los compañeros y mejora el rendimiento de trabajo, se pudo comprobar que no siempre se desarrollan con la calidad que requiere esta actividad; los obreros reflejaron desinterés por estas actividades, las que no tienen una planificación acorde con los gusto y preferencia hacia la práctica, por lo que el propósito fue favorecer la participación de los trabajadores del palacio de pioneros 28 de Enero en las actividades físico- deportivas- recreativas, a partir de diseñar un Proyecto físico-deportivo-recreativo.

Desarrollo:

El Palacio de Pioneros está ubicado en la calle General García # 110 entre Víctor Ramos y Carlos Manuel de Céspedes, en el centro de la ciudad de Guisa. Su accionar está dirigido

a 70 círculos de interés con una matrícula de 687 alumnos atendidos por 10 instructores de 10 especialidades.

Los población objeto de estudio está integrada por 16 trabajadores del Palacio de Pioneros que representan el 100 % de la muestra seleccionada. Este grupo está formado por jóvenes los que cuantifican 6 y adultos 10. Atendiendo al indicador sexo, se cuantifican 7 femenino y 9 masculino, quienes tienen un promedio de edad de 37 años.

El indicador nivel escolar aporta: 7 graduados del nivel superior, 5 del nivel medio superior y 4 son técnicos medios, los que se desempeñan como instructores, personal de servicio y seguridad y protección.

El Indicador salud, expone que es un grupo relativamente sano, porque ninguno refiere padecimiento o enfermedades crónicas no transmisibles. Una característica que muestra la salud de este colectivo laboral es ninguno fuma, tienen preferencia por la práctica del deporte, entre los que se puede mencionar: voleibol, siendo la preferencia de 9 encuestados, 4 juegan baloncesto y otros 2 balonmanos, cuantificándose un total de 15 que representan el 93,7 %. Otras actividades a las cuales hacen referencias en sus preferencias son las excursiones, caminatas, exploración de cuevas y el baile.

Se constató a través de las entrevistas a los directivos lo siguiente: No está diseñado ningún programa de actividades físico recreativo para los trabajadores, no existe un horario, las instalaciones no satisfacen las necesidades físicas recreativas deportivas de los trabajadores.

Se comprobó a través de la observación, que no hay instalaciones deportivas para resolver las necesidades físicas recreativas de los trabajadores, no se planifican actividades de este tipo por especialistas, las que se hacen son espontáneas y planificadas por los mismos trabajadores, pobre motivación por la mayoría de los obreros por estas actividades por no tener presente sus preferencias, pobre cultura recreativa, escasas ofertas de actividades físicas recreativas y no existen las condiciones, ni medios idóneos para su desarrollo.

La encuesta demostró: desconocimientos de las ofertas físico recreativa hecha por el INDER, apatía por actividades físicas recreativas que se han desarrollado sin tener en cuenta las expectativas de los practicantes, la frecuencia con que le gustaría realizar estas actividades, el gusto, preferencia y necesidades para una planificación efectiva.

Para dar solución a esta deficiencia se aplicó el siguiente proyecto, sustentado en la metodología de Pérez Sánchez (2003).

Proyecto recreativo: "Recréate y fortalece tu Salud."

Infraestructura del centro de trabajo

Un consejo de dirección formado por:

- Un director
 - Sub.-directora
 - Secretario CTC
 - Comité de base UJC
 - Núcleo PCC
- Infraestructura Recreativa
- Área de juegos de mesas
- Área de voleibol.

El palacio de pioneros atiende en la formación vocacional todas las escuelas secundarias básicas y primarias del área urbana del municipio Guisa.

Fundamentación

Este trabajo reviste gran importancia por la forma de realizar y organizar las actividades planificadas en el mismo, ellas se encuentran al alcance de todos los jóvenes, se caracterizan por la cantidad de ofertas y variantes que se puede presentar a través de diferentes juegos, además da la posibilidad de que no sólo se recree el que realiza la actividad, sino, también el que ocupe un lugar como espectador.

Otro aspecto muy importante de este trabajo, es que permite el incremento de las actividades recreativas en las acciones o tareas de los proyectos recreativos integradores del INDER.

Este conjunto de actividades que se aplicó fue teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población, así como, propuestas hechas por el autor de actividades novedosas y que a su vez fortalecen el proyecto en cuanto a la cantidad de ofertas recreativas con una serie de actividades que tienen como características fundamentales gran variedad.

Objetivo

Elevar el nivel de participación en las actividades recreativas y un aprovechamiento adecuado del tiempo libre de los trabajadores del palacio de Pioneros "28 de Enero" del municipio de Guisa.

Objetivos Específicos

- 1-Lograr el 100 % de participación de la muestra en las actividades recreativas.
- 2-Lograr un adecuado aprovechamiento del tiempo libre de estos jóvenes.
- 3-Incrementar las ofertas recreativas según sus gustos y preferencias.

Marco temporal.

Fecha de inicio: 1ro de Marzo del 2010.

Fecha de culminación: 31 de Mayo del 2011.

Materiales: soga, tablero de dama, suiza, obstáculos, dominó, ajedrez, parchí, sacos, net de voleibol, pelotas de voleibol, baloncesto y béisbol.

Fuerza técnica: 1 profesor de Recreación, 1 profesor de Educación Física y uno de Deporte.

Áreas deportivas: espacio para actividades recreativas, un terreno de Voleibol.

Se planificaron en el cronograma de actividades: festivales deportivo de juegos de participación y voleibol recreativo, excursiones, exploraciones a cuevas, festivales de juegos de mesa, festival relámpago de Dominó, Dama y Ajedrez, además se proyectó el turismo deportivo.

En la aplicación del proyecto se utilizaron adecuadamente todos los materiales previstos para cada actividad programada, lo que permitió desarrollarlas con eficiencias, no ocurrió de esta forma en el área de voleibol y la de baloncesto que después de coordinar con los diferentes factores administrativo y político del municipio la dirección del centro, se logró que se permitiera utilizar un área aledaña al Palacio de Pioneros, donde se construyó el área anteriormente señalada por esfuerzo de los trabajadores y en el mes de septiembre se determinó por los organismo municipal hacer un parque infantil, trayendo dificultad el desarrollo de los festivales deportivos porque se tuvieron que desarrollar en el campamento de pioneros.

Las actividades se desarrollaron con una elevada participación de los trabajadores, reflejando deseo de participación, alegría y una elevada autoestima, las que mejores se desarrollaron fueron las que en el diagnóstico reflejaron mayores preferencias, como el voleibol, turismo deportivo y las excursiones.

La de mayor impacto fue el turismo deportivo a la Loma del Gigante, por la impresión de paisaje provocado por el relieve de la Sierra Maestra la flora y la fauna, además compartieron y intercambiaron con los campesinos de la zona conociendo su forma de vivir, costumbre, de uno de ellos hizo anécdotas de antes del triunfo de la Revolución como vivía y como vive ahora como una clase de Historia.

Conclusiones:

- Este proyecto Físico Recreativo Deportivo, contribuyó a la participación masiva y espontánea de los trabajadores del Palacio de Pioneros del Municipio de Guisa.
- Estimuló la participación en las actividades físicas recreativas deportivas, contribuyendo a una recreación sana y colateralmente a un fortalecimiento de la salud, que se resumen en un obrero más eficiente, así como un defensor útil de la Patria.

-Contribuyó de manera especial a la educación ambientalista, porque lo relaciona de una forma directa con la naturaleza y contribuye a elevar los conocimientos históricos de la comunidad.

Citas y notas:

1-W. Bartel. (1971). Juegos Recreativos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

2-Instituto Nacional de Deportes y Recreación. (1990). Manual de la masividad. La Habana, INDER.

3-J. Dumazidier. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela.

4-P. Fullea Bandera y col. (2003). Recreación Comunitaria. La Habana, INDER.

5-Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional.