

Proyecto físico-recreativo para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes con factores de riesgo en la comunidad de Guamo.

Leticia Noa-Saldaña. Dirección Municipal de Deportes de Río Cauto. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación plantea como objetivo diseñar actividades físico-recreativas para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Guamo en el Municipio Río Cauto; teniendo en cuenta los indicadores que satisfagan las necesidades espirituales e intereses de los jóvenes en cuanto a la utilización del tiempo libre. Como resultado se logró cubrir las necesidades espirituales e intereses de los jóvenes, al brindarles opciones recreativas para ocupar el tiempo libre con una gran participación de los mismos, así como la motivación de otros sujetos hacia las actividades ofertadas.

Palabras clave: actividades físico- recreativas/ tiempo libre/ jóvenes con factores de riesgo.

Abstract:

The research outlines as objective to design physical-recreational activities for the appropriate use of the time free of the youths of the community Guamo in the Municipality Río Cauto; keeping in mind the indicators that satisfy the spiritual necessities and interest of the youths as for the use of the free time. As a result it was possible to cover the spiritual necessities and interest of the youths, when offering them recreational options to occupy the time free with a great participation of the same ones, as well as the motivation of other fellows toward the offered activities.

Words key: activities physique - recreational / free time / young with factors of risk.

Introducción:

La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son un derecho social y elemento fundamental de la educación, así como factor básico en la formación

integral de la persona. Su desarrollo y práctica son parte integrante del servicio educativo.

La necesidad de las actividades recreativas es un hecho indiscutible en la actualidad, pues esta es de gran importancia en la utilidad que tiene el hombre del tiempo libre. Es por ello que en la comunidad de Guamo en el municipio Río Cauto se aplicó un diagnóstico a los jóvenes que permitió conocer que existen escasas ofertas recreativas con la consiguiente utilización inadecuada del tiempo libre, apreciándose conductas de riesgo como el alcoholismo, tabaquismo, juegos ilícitos e indisciplina social; además las actividades físico-recreativas en ese sentido resultan insuficientes.

Estas manifestaciones demuestran que hay que proponer alternativas que conduzcan a la modificación de actitud de los jóvenes en función de satisfacer las necesidades espirituales vinculadas con el tiempo libre.

La experiencia de más de 15 años en el sector, como resultado de las inspecciones, visitas de ayuda metodológica, de control, la observación directa a las actividades donde participan los jóvenes, e intercambios con el personal docente de mayor experiencia, además el análisis del comportamiento de los indicadores de desempeño del combinado deportivo, nos han revelado limitaciones o insuficiencias teóricas y prácticas determinadas por:

- Insuficiente interacción del Combinado Deportivo con el Consejo Popular, lo que limita el desarrollo de las ofertas físico-recreativas en el entorno comunitario.
- No se desarrollan diagnósticos con carácter científico para determinar las deficiencias existentes.
- Las actividades se orientan de forma general para el desarrollo de la recreación y no se tienen en cuenta las necesidades e intereses físico-recreativos de los jóvenes.

La necesidad de lograr una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación y definir nuevas formas de trabajo.

#### Desarrollo:

El contexto de nuestra investigación en el orden socio-demográfico y económico se ubica el Consejo Popular de Guamo en el municipio Río Cauto, conformada por una población estimada de 4184 habitantes de ellos 3384 son electores, distribuidos en siete (7) circunscripciones, 28 CDR aglutinados en 11 zonas, 13 bloques de la FMC; el mismo tiene una extensión territorial de 7,5 km<sup>a</sup>, limita al norte con el C/P de Guamo Viejo-El Mango, al sur con el C/P de Puente Guillén, al este con el C/P Las 1009, y al oeste con el Golfo de Guacanayabo.

La actividad económica fundamental lo constituye la agricultura y la pesca, prestan servicios: un policlínico, un consultorio de la familia tipo 1, una cafetería, dos tiendas, una TRD, un sector de la PNR, una escuela primaria, una secundaria, un combinado de servicios, una CPA, una CCS, la empresa de Flora y Fauna, la casa del guardabosques, el organopónico, la florería y un parque infantil que no satisface las necesidades recreativas.

Para la caracterización de la muestra se aplicaron distintos métodos del nivel empírico como la observación, el cuestionario, así como las técnicas de encuestas y entrevistas, de manera intencional, ya que es importante tener presente que la misma se dirige hacia las personas de estas edades por presentar características que necesitan mayores actividades en el tiempo libre.

Esto nos permitió determinar que de 91 jóvenes en las edades comprendidas entre los 16 y 19 años, se tomó como muestra 40 jóvenes que representan el 43,9 %, de ellos 15 son hembras y 25 son varones de las diferentes circunscripciones de la comunidad, todos son miembros de los CDR y las hembras de la FMC, además 5 son militantes de la UJC. De ellos 17 trabajan, 15 estudian y 8 son desvinculados laboralmente, casados 12; 8 hembras y 4 varones. En cuanto a las condiciones de salud no se encuentran enfermedades transmisibles, sin embargo prevalecen las adicciones y hábitos tóxicos; destacándose el alcohol en 33 casos equivalentes al 82,5 %, 27 sujetos son adictos al café lo que representa el 67,5 % y 21 al tabaco para un 52,5 %.

El alto índice de adicciones en los jóvenes está relacionado con las escasas opciones recreativas que brinda la comunidad por la ausencia de programas

comunitarios con mayor alcance, así como a factores organizativos de carácter endógeno, atendiendo a la relación de estos en la comunidad, la interacción de las entidades de la sociedad que desarrollan su labor, la inserción de los mismos a las tareas del estudio, el trabajo y a las actividades recreativas. También se tuvieron en cuenta los elementos objetivos que afectan la realidad social que se vive; de igual forma se ha valorado lo concerniente a la incidencia de la aplicación de los programas recreativos, proyectos comunitarios o principales actividades llevadas a cabo por el INDER en el territorio.

Existen limitaciones significativas en el conocimiento que poseen acerca de las actividades físico-recreativas posibles a realizar en su tiempo libre, pues el 47 % responde afirmativamente, mientras el 51 % expresó no tener conocimientos de éstas; en cuanto a la necesidad de su realización, el 57 % respondió que no las necesitan. Estos resultados demuestran que los jóvenes no están conscientes sobre la utilidad de emplear el tiempo libre de manera sana.

El 67 % de los encuestados expresan que las referidas actividades son programadas por los profesores de recreación del Combinado Deportivo, no obstante el 63 % considera que carecen de organización; como aspecto relevante el 77 % manifiesta que son insuficientes y su contenido no responde a las necesidades espirituales, gustos, preferencias e intereses por lo que se evalúan de regular, de igual modo su calidad.

De modo general el 79 % de los jóvenes plantea que las actividades físico-recreativas ofertadas son insatisfactorias, sólo el 21 % se siente satisfecho y ninguno muy satisfecho. Del mismo modo, el 87 % considera que no existe ocupación eficaz del tiempo libre mediante la participación masiva en las actividades físico-recreativas del Consejo Popular y como causa fundamental: el 68 % señala la carencia de equipos e instalaciones; sólo el 3 % de los jóvenes refiere no gustarle la práctica deportiva; en tal sentido los deportes de equipo resultan los preferidos. En cuanto a la influencia que ejercen en el estado emocional de los jóvenes el 58 % responde que no influyen positivamente, y el 41 % respondió afirmativamente.

A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se elaboró un Programa de actividades físico-recreativas sobre la base de los intereses, gustos, preferencia y necesidades espirituales de los jóvenes así como las características y potencialidades que nos brinda el Consejo Popular con el establecimiento de un cronograma de tareas que contiene como elementos principales, la reunión con los factores integrantes de la comunidad para formalizar el contenido de las partes implicadas.

Incluye además, un levantamiento y diagnóstico orientado a la selección de las áreas deportivas, fuerza técnica, módulos recreativos, el convenio físico-recreativo con los factores dirigidos a establecer las alianzas estratégicas, capacitación al personal, a través de seminarios, talleres; el chequeo a las actividades y el análisis de factibilidad con lo cual se implementan las actividades consistentes en : juegos deportivos y de mesa, festivales deportivos-recreativos, campismos, excursiones a lugares de interés históricos del Consejo Popular con la realización de acampadas, caminatas recreativas.

También se tuvieron en cuenta actividades culturales y educativas como: competencia de ruedas de casino, bailes como solistas, video- debates en la Sala de TV de la localidad, charlas educativas sobre temas de interés, entre otras; posteriormente se plantea la ejecución, evaluación y control de las actividades. Este proyecto se aplicó en condiciones experimentales durante los meses septiembre, octubre, noviembre y diciembre, teniendo en cuenta las prioridades, las frecuencias semanales y mensuales, así como el estudio del presupuesto del tiempo libre de los sujetos seleccionados en la muestra.

Después de la ejecución del conjunto de actividades se procedió a realizar el diagnóstico final en el cual se comprobó la positiva influencia de las actividades desarrolladas para eliminar los distintos factores de riesgo en los jóvenes de la comunidad lo cual se evidenció con su incorporación a las organizaciones políticas y de masas, así como a las actividades laborales productivas y el estudio, apreciándose que de los 8 jóvenes desvinculados, 6 comenzaron a trabajar en el organopónico de la localidad mediante un trabajo integrado con el trabajador social

que atiende la zona y los demás factores. Se logró disminuir significativamente el consumo de drogas blandas, quedando 11 jóvenes adictos al café que representa un 27,5 %, 7 al tabaco para un 17,5 % y 15 al alcohol para un 37,5 %.

Se evidenció la prominencia del conocimiento acerca de la importancia, beneficio y su actitud hacia estas actividades durante su tiempo libre, al incrementarse su conocimiento en un 95 %. De la misma manera se amplió la programación de las actividades por parte de los profesores de recreación del Combinado Deportivo, considerándolo así el 97 % de los jóvenes, lo mismo ocurre con la cuantía y la diversidad, al existir una alta demanda debido a que las propuestas incluían disímiles opciones que posibilitan su libre elección de acuerdo con sus gustos e intereses, ello se aprecia en el 87 % al expresar que son suficientes, novedosas y de mayor alcance para la comunidad, lo cual se demuestra en que el 5 % de los encuestados considera pobre la variedad de las ofertas y además existe un alto nivel de satisfacción en los jóvenes, puesto que el 77 % declara estar satisfechos, el 18 % muy satisfechos y la opción no satisfecho sólo fue seleccionada por el 6 % de los jóvenes.

Producto a la aplicación de variantes y alternativas que consienten la utilización óptima del tiempo libre armonizando el deporte y la recreación con el estudio y otros deberes tanto en el hogar como en el centro de trabajo, el 15 % señaló la carencia de equipos y de instalaciones deportivas como los factores que limitan su participación en las actividades deportivas y recreativas en la localidad. No obstante se lograron resultados significativos, con el empleo eficiente de las instalaciones deportivas y los implementos existentes.

Por otra parte la práctica de los deportes de equipo contribuyó al desarrollo del colectivismo, demostrado en que el rendimiento físico y deportivo del individuo respondió a los intereses del colectivo y de la localidad determinado en gran medida por alta coordinación de las acciones de los jugadores, los deseos y las destrezas al someter los intereses personales a los del equipo. Aparte del colectivismo se desarrollaron otros rasgos y cualidades como la perseverancia, la firmeza, la audacia, la entereza, valentía, decisión, autodominio, lo que ayudó a

manifestarse no solo en el deporte, sino también en el trabajo y la vida, ajustándose integralmente la riqueza espiritual, la pureza moral y el perfeccionamiento físico.

Acrecentó además la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas y la cantidad de deportes con festivales deportivos recreativos de voleibol, baloncesto, fútbol, balonmano, competencias de ruedas de casino, bailes como solistas, visitas a lugares de interés, debates en la Sala de TV, charlas educativas. Con relación a los juegos de mesa la mayor cantidad de jóvenes exponen que desean realizarlos de manera permanente e incluir el campismo, excursiones y acampadas como actividades a realizar con una frecuencia mensual.

Respecto a la organización de las actividades físico-recreativas el 78 % de los encuestados responde que son organizadas y las evalúan de Bien, el 81 % expresa que el contenido responde a sus necesidades, intereses, gustos y preferencia por lo que la evalúan de Bien, al igual que la calidad de las mismas siendo la opinión del 73 % de los jóvenes.

En sentido general el 92 % considera que influyen positivamente en su comportamiento social, ya que durante su realización desarrollan hábitos, rasgos y cualidades positivas, al tiempo que disminuyeron los factores de riesgo predominante en los jóvenes. Al efectuar la comparación estadística de los resultados antes y después de aplicado el conjunto de actividades en cuanto al nivel de satisfacción de las mismas. Ejemplo de las actividades realizadas:

#### Actividades Deportivas.

Actividad # 1

Título: Kikimboll.

Materiales: área deportiva y balón de fútbol.

Objetivo: ocupar el tiempo libre para la recreación, realizando el golpeo del balón con los pies desarrollando habilidades y capacidades físicas del fútbol.

Tiempo: de 45 minutos a 90 minutos.

Participantes: jóvenes y profesor de Recreación Física y profesor de fútbol.

Organización: se forman dos equipos uno a la ofensiva y otro a la defensiva con la misma cantidad de jóvenes.

Desarrollo: el equipo a la ofensiva tendrá un orden al bate, el cual realizará su acción ofensiva bateando con el pie. A la señal indicada por el profesor el equipo designado a la ofensiva comenzará el desarrollo del juego.

Reglas: cada jugador sólo puede utilizar el pie para batear. Los equipos pueden tener nueve o más jugadores. Ganará el equipo que más carreras anote. El balón debe ser lanzado de forma rasa. El equipo pasa a la defensiva cuando se realicen los tres out.

Variante: el jugador a la ofensiva cuando cometa tres foul será out.

Evaluación: cuando los jóvenes se muestran motivados, buena participación satisfechos, independiente y con disciplina.

#### Actividades recreativas.

##### Actividad # 6

Título: juego de participación

Objetivo: ocupar el tiempo libre para la recreación, desarrollando habilidades y capacidades.

Materiales: área deportiva, porrón, palo de madera, sillas, equipo de música, silbato, balones.

Tiempo: de 45 minutos a 90 minutos.

Participantes: jóvenes y profesor de Recreación Física.

Organización: se sientan los jóvenes en el área seleccionada por el profesor y participan de forma activa o pasiva según la actividad.

Desarrollo: se conjuga la música con la animación turística, con la participación de todos los jóvenes de la muestra. En esta actividad se mantienen más motivados por la música que se les pone, sirviendo de patrón para su inserción en la actividad. Para romper el porrón a ciegas, se explica a los jóvenes en que consiste el juego. Se le vendan los ojos al participante, dándole tres vueltas con un palo en la mano y mediante la animación se va dirigiendo con todo el grupo diciendo frío-caliente, para orientarle si están cerca o lejos.

Para el baile de la silla, con 6 o 8 jóvenes como participantes y una silla menos según los que participen, bailan alrededor de las sillas, al compás de la música, el responsable de la música no observa a los participantes y al detenerla inmediatamente tratan de sentarse y el que se quede sin sentarse será eliminado, sacando siempre una silla.

Evaluación: cuando los jóvenes se muestran motivados, buena participación satisfechos, independiente y con disciplina.

#### Conclusiones:

-Las actividades físico-recreativas, contribuyen de manera creadora a enriquecer el proceso de la recreación física comunitaria, al posibilitar el adecuado aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes y permitir la formación de actitudes positivas en este grupo etario.

-La aplicación de las actividades recreativo brindó amplias posibilidades para mejorar las ofertas recreativas de los jóvenes, profesores y comunitarios participantes, al influir positivamente en las actividades como un valioso medio para mejorar la intervención educativa en el ocio y tiempo libre.

-La aplicación de las actividades recreativas permitió disminuir la presencia de los factores de riesgo asociados al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad de Guamo.

#### Citas y notas:

1. Gastón Pérez Rodríguez. (1996). Metodología de la Investigación Educativa. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Aldo Pérez Sánchez. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional.
3. \_\_\_\_\_ (2003). Fundamentos teóricos Metodológicos de la recreación. La Habana, Dpto. de Recreación, ISCF.
4. Alejandro Ramos Rodríguez. (2004). Tiempo Libre y recreación en el desarrollo Local. Monografía. La Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agropecuario.