

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 25/01/2020

Aceptado: 28/05/2020

Programa de actividades de recreación física para adolescentes del municipio Encrucijada. Una necesidad insoslayable

Physical recreation activities program for adolescents of Encrucijada municipality. An unavoidable need

Liliet Sigler García^{1*}, Ana Odalis Ruano Anoceto², Daniela Milagros Palacio Gonzalez³, Ogeidi Rojas Barrayarzaz⁴

¹ Dirección Municipal de Deportes. Camajuaní, Cuba. Orcid 0000-0001-9881-478x

² Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0002-5163-8560

³ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0002-3708-2578

⁴ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 000-0002-8643-0815

* Autor para correspondencia: liliets@nauta.cu

Resumen

Tomando como partida un diagnóstico realizado en las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada, se pudo determinar que son escasas las ofertas recreativas que se realizan para los adolescentes de 12 a 15 años de edad que permitan incrementar la participación de los mismos en las actividades recreativas y de carácter deportivo; por lo que en el presente trabajo el objetivo es diseñar un Programa de actividades de recreación – física para los adolescentes de 12 a 15 años de edad del Consejo Popular Encrucijada Norte, para dar solución a dicha situación problémica. Los métodos empleados fueron análisis documental, observación, entrevista, encuesta, pre-experimento, criterio de usuarios, del nivel matemático – estadístico se utilizó la distribución empírica de frecuencias, prueba de hipótesis para organizar, procesar y valorar los resultados obtenidos, así como técnicas que permitieron la solución del problema planteado. Con la puesta en práctica del Programa se erradicaron las insuficiencias existentes en cuanto al bajo nivel en la participación de los adolescentes en las mismas. Todo lo anterior propició y estimuló el empleo correcto, racional y saludable del tiempo libre.

Palabras clave: actividades, recreación, física, adolescentes, participación

Abstract

Taking as a starting point a diagnosis made in constituencies 31 and 50 of Encrucijada Norte popular council, Encrucijada municipality, it was determined that there are few recreational offers for adolescents between 12 and 15 years of age that allow them to increase their participation in recreational and sports activities; reason why in the present work the objective is to design a program of recreational activities - physical for the adolescents from 12 to 15 years of age of the Popular Council North Crossroads, to give solution to this problem situation. The methods used were documentary analysis, observation, interview, survey, pre-experiment, user criteria, the mathematical-statistical level, the empirical distribution of frequencies, hypothesis testing was used to organize process and evaluate the results obtained, as well as techniques that allowed the solution of the problem posed. With the implementation of the Program, the existing insufficiencies regarding the low level in the participation of adolescents were eradicated. All of the above encouraged and stimulated the correct, rational and healthy use of free time.

Keywords: *activities, recreation, physics, adolescents, participation*

Introducción

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada con un nivel significativo en el proceso de formación de la personalidad. La recreación física y sus disímiles actividades tienen una gran repercusión en la vida de las personas, por lo que en su desarrollo necesitan de una adecuada organización y control.

Ziperovich (2007) afirma que el desarrollo de la recreación se ha vinculado e interrelacionado con otras disciplinas y áreas tales como: educativas, psicológicas, ambientales, socioculturales, comunicativas, entre otras, que se van enriqueciendo entre ellas, lo que desarrolla el crecimiento de todos los basamentos y a su vez contribuye al enriquecimiento de las propuestas de actividades de recreación física.

En este propio sentido el citado autor Ziperovich (2007) plantea que:

“la recreación ha traspasado la línea de ser una simple actividad lúdica, para constituirse progresivamente en un campo de estudio y de las prácticas con identidad propia, convirtiéndose en un instrumento de desarrollo humano y de calidad de vida, con importantes posibilidades culturales, educativas y sociales” (p. 5).

Consideran los autores del presente estudio que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas, organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Sosa (2015) asegura que los modelos recreativos de la actualidad presentan tendencias a la pasividad y al consumismo, dejando a un lado el papel que como actores sociales debe asumir el hombre en el empleo del tiempo libre, para garantizar una recreación entendida como disfrute pleno de las capacidades humanas. El protagonismo y sobre todo el de carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos.

En este sentido Pérez (2002) señala:

"Una de las principales aristas que impulsa la recreación física es hacer renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y el deporte, estimular la actividad, buscar la coeducación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios, juegos, etc." (p.18)

Recientemente se han desarrollado diversas investigaciones en torno a la recreación en todos los escenarios, al analizar los alcances de estos investigadores se ha podido determinar sus principales contribuciones a las Ciencias de la Cultura Física, entre las cuales se destaca Sosa (2015) quien realiza un estudio de la gestión de los procesos recreativos desde el Centro de Estudios del Tiempo Libre y la Recreación en Villa Clara, enfocándose fundamentalmente en el estudio del presupuesto tiempo de los diferentes grupos de edades de la población de este territorio.

Por otra parte Pérez (2002), aborda el proceso formativo ambiental a través de la relación cultura física – cultura ambiental, aprovechando las potencialidades educativas de la actividad físico – deportiva para elevar la calidad de vida. Sin embargo, en su investigación no aborda las potencialidades de la recreación como fenómeno socio cultural y de desarrollo integral de los seres humanos.

También relacionado con este tema Rodríguez y Rodríguez (2017) diseñaron una metodología para el proceso de evaluación en la disciplina Recreación Física de la carrera licenciatura en Cultura

Física pero se enfocaron únicamente en esta arista y no abordaron lo relacionado con las actividades recreativas desde o para la comunidad.

También se aprecia el trabajo realizado por Sanz (2018) que realiza una investigación en relación con la vinculación de la discapacidad a las actividades físico-recreativas turísticas en Villa Clara, abordando la problemática solo en zonas o áreas turísticas.

A través del intercambio con los habitantes de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte y la experiencia de trabajo en la comunidad, como funcionaria de la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC) de la investigadora, se pudo obtener una visión general del entorno comunitario y así constatar la escasa oferta recreativa, la cual no satisface los gustos y preferencias fundamentalmente de los adolescentes de 12 a 15 años de edad.

Asimismo, se han podido constatar las grandes necesidades recreativas que tienen los adolescentes y el poco protagonismo de los mismos en su realización, en lo fundamental por la escasez de áreas e instalaciones para tales fines, así como la deficiente programación y divulgación de las pocas actividades que se realizan.

Por lo anteriormente planteado esta investigación está encaminada al **objetivo** de diseñar un Programa de actividades de recreación – física para los adolescentes de 12 a 15 años de edad del consejo popular Encrucijada Norte; con la pretensión de contribuir al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

La importancia del estudio radica en que se propicia y estimula el empleo correcto, racional y saludable del tiempo libre de los adolescentes y su participación en actividades de recreación física que se corresponden con sus gustos y preferencias.

Materiales y métodos

El trabajo investigativo se desarrolla en las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, Municipio Encrucijada, con una población de 59 adolescentes comprendidos entre las edades de 12 -15 años. De esta población su composición étnica es mixta, es decir no hay predominio de una raza sobre la otra, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así

como su estado de salud y su higiene personal, 26 son del sexo femenino que representan el 44.07 % y 33 son del sexo masculino para un 55.93 %, de ellos, 18 (30.51 %) son de padres divorciados y estudian los 59 para un 100%.

Otra población formada por siete informantes clave, de ellos dos promotores del combinado deportivo, un presidente consejo popular, cuatro activistas (sujetos que tienen cierta preparación, formados por los promotores que realizan actividades conjuntamente) dos mujeres y dos hombres estos realizan actividades diversas en fechas conmemorativas en el consejo popular, y a la que se aplicaron instrumentos tanto en la fase de diagnóstico como en la valoración del Programa de recreación - física.

Métodos empleados

Análisis de documentos: con el objetivo de constatar el tratamiento dado a las actividades físico-recreativas en el consejo popular a partir de lo normado por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), se analizaron:

- Programa director para el reforzamiento de los valores en el sistema deportivo cubano.
- Documentos del Inder y de la Dirección Nacional de Recreación.
- Actividades Recreativas previstas para el consejo popular Encrucijada Norte.
- Plan de trabajo de los promotores del combinado deportivo Encrucijada.
- Manual de Masividad Inder.

Observación: se empleó en las actividades físicas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes actores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas, se realizaron cinco observaciones por parte de la investigadora, tres antes de aplicar el Programa de Recreación – Física y dos después de aplicado dicho Programa.

Entrevistas: Se aplican a los promotores para conocer los medios con que cuentan para aplicar las actividades físicas recreativas, así como la disposición y actividades a incluir para desarrollar en la comunidad.

Encuestas: se les aplicaron a los adolescentes de 12 a 15 años para conocer sus opiniones, conocimientos, expectativas en cuanto a las actividades físicas recreativas, gustos, preferencias, horario para el desarrollo de las actividades, así como la cantidad de tiempo libre con que contaban para el desarrollo de las mismas.

Pre – experimento: Se empleó para valorar la efectividad del Programa de Recreación - Física para incrementar la participación de los adolescentes de 12 a 15 años, se le aplica en dos momentos de la investigación.

Criterio de usuarios: Se utilizó a través de un cuestionario. Considerando los criterios de Fleitas, Mesa y Guardo (2013) de que usuario es el beneficiario directo del producto científico sobre el que se le pide criterio, fueron encuestados siete miembros de la comunidad que son líderes de la misma por diferentes características y responsabilidades, para conocer sus opiniones acerca de la propuesta.

Resultados y discusión

Como principales regularidades del diagnóstico aplicado en las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte se encuentran:

- Pobres ofertas recreativas, no se corresponden con los gustos y preferencias de los adolescentes.
- No todas las actividades son bien coordinadas pues no se prevé quien puede participar de forma activa o como espectador.
- La sistematicidad en cuanto a la participación en actividades recreativas por la población no se corresponde con el tiempo libre que realmente esta dispone.
- Insuficiente la divulgación de las actividades físico recreativas.
- No cuenta con instalaciones para la práctica de actividades físico-recreativas.

En esta investigación se utilizó un diseño de control mínimo o también llamado pre-experimento. Este se caracteriza por lo siguiente:

- Se trabaja solo con el grupo experimental aplicando un pretest y postest, en este caso se consideraron los resultados de las encuestas y de las observaciones.

- La variable dependiente es medida antes y después de la manipulación de la variable independiente para evaluar la magnitud de los cambios, si estos ocurren.

El experimento permite la contrastación empírica de la hipótesis siguiente:

La aplicación del Programa de Recreación - Física a los adolescentes de 12 a 15 años atendiendo sus necesidades, gustos y preferencias permitirá aumentar la participación de los mismos en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

Programa de Recreación - Física para los adolescentes de 12 a 15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte

1. Objetivo General

Incrementar la participación de los adolescentes de 12 a 15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada en las actividades físico-recreativas.

2. Generalidades del programa

El Programa está dirigido a la satisfacción de las necesidades recreativas y a incrementar la participación de los adolescentes que comprenden edades entre 12 y 15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada, involucrándolos de forma participativa y colectiva; reforzando el carácter formativo de los adolescentes, mejorando su calidad de vida. Induce la búsqueda de informaciones, integrándose en la comunidad. Deja abierta la entrada de iniciativas que favorezcan la espontaneidad y creatividad de los participantes.

3. Fundamentación

El Programa de Recreación - Física se realiza para incrementar la participación y ocupar de forma sana el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada; fomentando la práctica de actividades de la programación recreativa a partir de su aplicación, dirigido a elevar el nivel de satisfacción recreativa y que se encuentre al alcance de los adolescentes de estas circunscripciones.

El fundamento teórico metodológico del Programa de Recreación - Física es la teoría sobre la recreación física y la Psicología, y tiene el propósito de mejorar las ofertas de actividades recreativas en el tiempo libre, garantizando así la prevención de conductas y hábitos antisociales.

- De la recreación al considerarla como el conjunto de actividades de contenido físico - deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, retomando los criterios de Pérez (2002).
- Comprensión de que no es una simple actividad lúdica, si no un campo de estudio y de las prácticas con identidad propia, convirtiéndose en un instrumento de desarrollo humano y de calidad de vida, con importantes posibilidades culturales, educativas y sociales, siendo consecuentes con Ziperovich (2007).
- Fundamentos de la Psicología al considerar la esfera motivacional del hombre, un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, al concordar con Vigoski (1988).

Tabla 1. Programa de Recreación

#	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Responsable
1	Festival Deportivo Recreativo	Sábados	9:00 am	2da del Norte, Final	Profesor Promotores.
2	Bailables. Música popular de actualidad, sobre todo de movilidad	Miércoles	3:00 pm	4ta del Norte, Final	Profesor Promotores.
3	Visitas a lugares históricos. (caminatas)	1er Domingo	2:00 pm	Destino Previsto.	Promotor
4	Juegos PRE deportivos y populares	Semanal Viernes	5:00 pm	6ta del Norte, Final	Promotor Profesor
5	Juegos de mesa	Miércoles	3:00 pm	2da del Norte, Final	Promotor Profesor
6	Festivales Juegos Tradicionales	3er Domingo	9:00 am	6ta del Norte, Final	Promotor Profesor
7	Voleibol recreativo	Ultimo Domingo del mes	8:00 am	Cancha Rústica, 4ta del Norte, Final	Promotor Profesor
8	Plan de la calle	Último viernes el mes	4:00 pm	2da del Norte, Final	Promotor Activistas de Recreación.
9	Actividades de artes plásticas (Murales)	Trimestral Miércoles	4:00 pm	10ma y 12ma del Sur	Promotor Profesor

10	Festivales playeros	Segundo domingo	9:00 am	Playa Nazabal	Promotor Profesor
11	Kickingball recreativo	Lunes	4:00 pm	4ta del Norte, Final	Promotor Profesor
12	Futbol recreativo	Jueves	4:00 pm	4ta del Norte, Final	Promotor Profesor

Para la puesta en práctica de este Programa de Recreación - Física se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de los promotores y consejo popular al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, hora, lugar y responsables), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se pueden utilizar varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, y emisora municipal en sus diferentes programas deportivos y para los jóvenes.

4. Recursos

Para la aplicación del programa es necesario asegurar recursos materiales y humanos, tales como:

- Colaboración del Inder.
- Colaboración de todas las organizaciones de masas de la comunidad.
- Balones, pelotas, net, bates, espacios adecuados.

Recursos humanos: El programa consta de actividades planificadas dentro y fuera de la comunidad por lo que se requiere de la participación de personas capacitadas en temas de recreación, primeros auxilios, policía nacional, entre otros, para garantizar el buen desarrollo del mismo.

Fue sometido a criterio de usuarios y los resultados se muestran a continuación.

Criterio de usuarios

Para emitir la valoración de las actividades de Recreación – Física propuestas para las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada, se seleccionaron siete usuarios, directivos de la comunidad.

1. El 100% de los usuarios estuvo de acuerdo que tiene un alto nivel de satisfacción con las actividades propuestas, ya que hasta el momento no se desarrollan en sus circunscripciones actividades recreativas que satisfagan las necesidades de recrearse de los adolescentes de 12 a 15 años de edad.
2. El 100% de los usuarios considera oportunas las actividades de Recreación – Física para las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada con el objetivo de aumentar la participación de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad en las actividades de recreación física.
3. El 100% de los usuarios reconoce que es inclusiva, variada y factible la propuesta de actividades de Recreación – Física diseñada para incrementar la participación de los adolescentes que comprenden edades entre 12 y 15 años de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada.
4. El 100% de los usuarios cree oportuno la aprobación y puesta en práctica de las actividades de Recreación – Física para incrementar la participación de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada.

Los resultados después de aplicado el Programa de Recreación - Física, a partir de la comparación de ambos momentos se presentan a continuación:

Se verificó mediante el estadístico χ^2 , que todos los indicadores de la observación, encuesta y entrevista cambiaron significativamente a favor del después, lo que evidencia claramente que ha sido propicia la aplicación de estas actividades de recreación física y que favoreció la participación de los adolescentes en las mismas.

Conclusiones

El diagnóstico de la situación actual en las circunscripciones 31 y 50 del consejo popular Encrucijada Norte, municipio Encrucijada reveló que eran insuficientes las actividades de recreación física, las

pocas actividades que se desarrollan no parten del gusto y preferencia de los adolescentes, no se le da la divulgación requerida, por lo que no participan.

El Programa de Recreación - Física se estructuró a partir de los antecedentes teóricos y los resultados del diagnóstico que contempla los elementos establecidos por la metodología de la programación recreativa, objetivos, actividades, medios, escenarios, temporalización, y se orienta a incrementar la participación de los adolescentes en las actividades recreativas.

La valoración del Programa de Recreación - Física mediante el criterio de usuarios, demostró su calidad y factibilidad al estar en las principales preferencias de los adolescentes investigados cumpliendo las expectativas de los mismos, logrando una amplia participación de estos en las actividades.

Referencias

- Fleitas, Mesa y Guardo (2013). El criterio de usuarios. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 179, Abril de 2013. <http://www.efdeportes.com/>.
- Pérez, A. (2002): Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual., La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación
- Rodríguez, U., Domínguez A., Rodríguez, M. (2017). Metodología para el Proceso de Evaluación en la Disciplina Recreación Física de la Carrera Licenciatura en Cultura Física. revista cía, Volumen 4 Nro 1.
- Sanz, M. Y. (2018). Discapacidad a las actividades físico-recreativas turísticas en Villa Clara. Revista Ciencia y Actividad Física. Volumen 5 Nro 2.
- Sosa, D. A. (2015). Gestión de los procesos físico-recreativos a partir del CETiLReF, la Disciplina Recreación Física y el Departamento de Recreación Física del INDER de Villa Clara. "II Taller Nacional, Actividad Física y Desarrollo Local". Conferencia Magistral. S. Spíritus (.8-13)-04-2015.
- Vigoski, L.S (1988). Obras Completa, T5. Editorial: Pueblo y Educación de la Habana.

Ziperovich (2007). Diferencia entre el Ocio, Tiempo Libre y Recreación. Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación. En. www.funlibre.org/documentacion.htm Consultado Octubre, 05 de 2016.