

Incidencia de un programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Roberto Briñones-Fernández. Dirección Municipal de Deportes de Bayamo. Granma-Cuba.

Andrés Briñones-Fernández. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Armando Rosales-Carrazana. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

Promover la actividad física recreativa y saludable en la comunidad es hoy una necesidad mundial, lo que la sitúa entre algunas de las principales premisas en el ámbito social, para lograr estos procesos de cambio y orientar a los adolescentes hacia sistemas de relaciones más armónicos que propicien una calidad de vida. Nuestra Revolución entre sus objetivos tiene desarrollar todo tipo de actividad, dotándolos de herramientas psicológicas, físicas, intelectuales y espirituales en correspondencia con las características de la comunidad donde se desarrollan, sin embargo a pesar del esfuerzo realizado y en aras de masificar la recreación física para todos aun es insuficiente su aplicación en algunas comunidades del municipio Bayamo, lo que justifica la necesidad de acciones que propicien nuevas formas de comunicación social con carácter humanista.

Palabras clave: actividad físico recreativa/ tiempo libres/ programa

Abstract:

To promote the recreational and healthy physical activity in the community is today a world necessity, what locates it among some of the main premises in the social environment, to achieve these processes of change and to guide the adolescents toward harmonies systems of relationships that propitiate a quality of life. Our Revolution has as objective to develop all activity type, endowing them of psychological, physical tools, intellectuals and spiritual in correspondence with the characteristics of the community where they are developed, however in spite of the

carried out effort and for the sake of masificar the physical recreation for all is even insufficient its application in some communities of the municipality Bayamo, what justifies the necessity of actions that they propitiate new forms of social communication with humanist character.

Words key: recreational activity physique / time liberates / it programs

Introducción:

La necesidad de interpretar y explicar las diversas formas de comportamiento humano está presente desde el mismo momento en que el hombre comienza a desarrollar la vida en grupos; lógicamente, infinidad de fenómenos y comportamiento experimentados en los inicios de esta forma de vida, o sea, la vida en grupo son desconocidas ya que la información es escasa e imprecisa. En el campo de la Cultura Física y el deporte, con la recreación se ha producido una verdadera revolución, el Estado cubano dentro de sus líneas ha concebido una especial importancia a la atención del adolescente con el criterio de una educación más sana; la relación entre niñez - adolescencia y la salud, esta no solo ausencia de enfermedad, sino asociado al bienestar social y su calidad de vida.

En nuestro país los adolescentes están organizados y controlados a través de las escuelas, la organización pioneril, en algunos casos en áreas deportivas, promoviendo su participación de manera activa y espontáneo en actividades de prevención de salud, por lo que el profesional de la Cultura Física juega un papel fundamental contribuyendo a un mejor funcionamiento del mismo y específicamente a través de las actividades físicas, recreativas y deportivas en la comunidad, vehículos de estimación y socialización en los diferentes espacios.

Con estas actividades se logra un objetivo primordial “ayudarlos a crecer como seres humanos, fuertes y saludables”, contribuyendo así a dotarlos de herramientas psicológicas necesarias para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad; no obstante a ello, aun se necesitan de mecanismos, acciones, proyectos e investigaciones que contribuyan a lograr este

objetivo tan primordial en nuestra sociedad, por lo que nos planteamos la siguiente interrogante ¿ relación entre la condición del adolescente y la ocupación del tiempo libre en la comunidad?, para lo que nos propusimos el objetivo de: aplicar un conjunto de acciones físicas recreativas para lograr una mayor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad “Ciro redondo”, municipio Bayamo.

Desarrollo:

Zamora y García (1998) en “La Sociología del tiempo libre” consideran a los estudios sobre el empleo de este, como parte integrante de los estudios más generales sobre el modo de vida de las formaciones económicas sociales y específicas.

Rodríguez Millares hace referencia a que la utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en fuente de riqueza adicional para la clase explotadora.

En “ La recreación un fenómeno sociocultural” el autor Ramón Moreira Barajona plantea que es un material que nos da la posibilidad de conocer las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, viéndose la recreación y el tiempo libre como un elemento de lucha de clases en distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Aldo Pérez Sánchez (1997), plantea que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo

libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Grushin, O (1996) en su *Tiempo Libre y desarrollo social*, plantea que el tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socioeconómicas como proceso histórico natural.

Características de la comunidad objeto de estudio

El Consejo Popular # 9 de la ciudad de Bayamo, provincia Granma está ubicada la comunidad "Ciro Redondo", la misma cuenta con una población de 21422 habitantes, con una cifra de 502 adolescentes quienes en su mayoría se encuentran vinculados directa o indirectamente a las tareas del hogar, la escuela y otros estudios afines a la educación cubana, quedando en segundo plano las actividades física recreativas pues solo un 46 % asisten a la Educación Física donde estudian, destacándose el sexo femenino en la no participación.

En la investigación fueron aplicados varios métodos de investigación, la encuesta aplicada permitió detectar el problema principal de participación en dichas actividades, a los que se les solicitó realizaran diferentes tareas divididos en cuatro (4) grupos, todo referido a la comunidad tales como:

Primer grupo: Explicar sus principales problemas.

Segundo grupo: Escribir sus insatisfacciones.

Tercer grupo: Que piensan sobre las actividades físicas recreativas.

Cuarto grupo: Cual escenario les gustaría realizar sus actividades.

A partir de la encuesta aplicada a todos los adolescentes en dicha comunidad y los resultados obtenidos de la misma, se elaboraron un conjunto de acciones con el objetivo de darle solución a la problemática presentada,

Propuesta del conjunto de acciones de acciones físicas recreativas:

Para la confección del conjunto de acciones físicas recreativas, se realizó un análisis detallado de las horas ocupadas por los adolescentes, verificándose que los mismos podían realizar las actividades durante la semana (aproximadamente 19 horas, en un horario de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. de lunes a viernes, los sábado de 3:00 p.m. a 5:00 p.m. y los domingos de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.).

Acciones realizadas:

1^{ro}. Comunicación al Delegado del Poder Popular de la zona, los CDR y la Federación de Mujeres Cubanas.

2^{do}. Talleres y conferencias donde se explicaba la importancia de la recreación comunitaria, su impacto social, físico, psicológico y biológico.

3^{ro}. Elaboración del conjunto de acciones físicas recreativas sobre la base de sus gustos y preferencias.

4^{to}. Aplicación del conjunto de actividades en los horarios señalados anteriormente

Actividades en el horario de la tarde. (De lunes a viernes de 5:00 p.m. a 7:00 p.m., sábado de 3:00 p.m. a 5:00p.m. y domingo de 9:00a.m. a 12:00 p.m.).

-Consejo social del Adulto Mayor (presidente, vice-presidente, tesorero): este será el órgano rector que dirigirá el proceso personal anual de accionar del adolescente, llevará la proyección, control y evaluación de las actividades de todo el conjunto de acciones, tendrá la participación activa de delegados, presidentes de consejo popular, presidentes de lo CDR, activistas, así como la estructura del mismo y control en la comunidad.

-El responsable de Prevención de adolescentes: mantendrá la estructura anterior, tendrá el control del estado físico, mental y de salud de los asistentes, propiciara la auto preparación y mantención del individuo en los días que no asista al mismo.

- Una Peña Cultural Deportiva: se analizaran todos los temas concernientes al ámbito cultural, deportivo, recreativo y político de la vida social en el mundo, Cuba, Granma, su comunidad, la misma se hará de un carácter oficial para nuestra provincia en coordinación con el INDER.

- Se organizó una Cátedra del adolescente: la misma sirvió para propiciar el conocimiento de algunos estudios y aspectos de interés, organizados de conjunto con especialistas del Deporte, Glorias Deportivas de Bayamo, otras personalidades.

Conclusiones:

-El análisis realizado sobre la ocupación del tiempo libre, calidad de vida y la recreación de los adolescentes en la comunidad "Ciro Redondo", evidencia que se debe realizar más estudios en esta edades con el objetivo de propiciar un acercamiento a la realidad de la comunidad, creando en la misma la relación que debe existir entre medio ambiente-familia-comunidad para lograr procesos de cambios sustanciales positivos propios de la comunidad.

-El conjunto de acciones, así como de las actividades físicas recreativas aplicadas con carácter flexible, por su factibilidad permitió involucrar a toda la comunidad en este proceso, dando la posibilidad de que los mismos analicen y decidan sus preferencias y gustos, evaluando y controlando sus actividades.

Citas y notas:

Rolando Zamora. (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la Población. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

Eulogio Rodríguez Milanés. (1998). Tiempo libre y personalidad. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

Rodríguez Stivan, Jorge Luís (2003). Metodología para Incrementar la recreación sana en las comunidades tuneras. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Las Tunas.

Aldo Pérez Sánchez. (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Editorial Gráfica.

Enrique Vega García. (1996). Temas de Gerontología. La Habana, Ediciones Científico Técnicas.