

ESTRATEGIA PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE TIEMPO LIBRE EN LA COMUNIDAD BOCA DE JARUCO

STRATEGY FOR THE PHYSICAL ACTIVITIES OF FREE TIME, OF THE COMMUNITY MOUTH DE JARUCO

Autores: MSc. Ariagna Quintana Ortíz: ariagnaqo@unah.edu.cu, Universidad Agraria de la Habana, CUM Santa Cruz, Santa Cruz del Norte, Mayabeque, Cuba.

MSc. Yanisleidy Machado Romeu: yanisleidym@unah.edu.cu, Universidad Agraria de la Habana, CUM Santa Cruz, Santa Cruz del Norte, Mayabeque, Cuba.

Resumen

La actividad física de tiempo libre para los pobladores de la comunidad Boca de Jaruco perteneciente al municipio Santa Cruz del Norte, es un proceso que favorece al ser humano. La novedad radica en que esta estrategia comunitaria se gesta desde, en y con la comunidad, cuyos actores sociales identifican sus necesidades e intereses. El objetivo de la investigación consistió en elaborar una estrategia de actividades de tiempo libre para la incorporación a la práctica de actividades físicas de tiempo libre de la población de la comunidad Boca de Jaruco desde la comunidad, que incentive la práctica de actividades dado los niveles de sedentarismo, obesidad y de enfermedades no transmisibles que se presentan en la comunidad objeto de estudio. La población de la comunidad fue convocada a la investigación, asistiendo a las diferentes actividades un 342 personas. La conclusión es que la estrategia propicia la incorporación de la población al disfrute de las actividades físicas de tiempo libre, teniendo en cuenta que fue diseñada por los actores sociales de la comunidad en estudio.

Palabras claves: Recreación, Tiempo Libre, estrategia, comunidad

Abstract

Free-time physical activity for the residents of the Boca de Jaruco community belonging to the Santa Cruz del Norte municipality is a process that favors the human being. The novelty is that this community strategy is developed from, in and with the community, whose social actors identify their needs and interests. The objective of the research was to develop a strategy of free time activities for the incorporation into the practice of physical activities of free time of the population of the Boca de Jaruco community from the community, which encourages the practice of activities given the levels of sedentary lifestyle, obesity and non-communicable diseases that occur in the community under study. The community population was summoned to the investigation, attending the different activities. The conclusion is that the strategy encourages the incorporation of the population to the practice of free-time physical activities, taking into account that it was designed by the social actors of the community under study.

Keyword: Recreation, Free Time, strategy, community.

Métodos, materiales y resultados

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La cultura física en el tiempo libre (recreación física), para mantener la salud, en los marcos de la organización del tiempo libre de la población, favorecen la economía y productividad del trabajo, etc., es como dirección de la cultura física la que más respuestas puede dar a ello, teniendo en cuenta que los consumidores potenciales de los servicios de la organización de la recreación física, lo constituyen la mayoría absoluta de las personas, independientemente de la edad y otros rasgos socio- demográficos.

La satisfacción de las necesidades que se ofertan en la recreación física es una necesidad directa y principal del sistema dado, cuya realización a fin de cuenta contribuye a la salud, capacidades físicas y la productividad mencionadas con anterioridad.

Es por ello que el país asume la actividad física en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel nacional, provincial, municipal, consejos populares, circunscripciones y demarcaciones una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas direcciones de la cultura física desde la niñez hasta la tercera edad; igualmente otros organismos y organizaciones a distintos niveles hasta la base; como por ejemplo las sesiones sindicales poseen en sus direcciones la responsabilidad en la esfera del deporte y la recreación.

La recreación física debe asumir **el porqué** de las actividades físicas en el tiempo libre; **el qué**; lo que constituye actividades recreativas físicas en el tiempo libre, así como los intereses y preferencias de la población; **el cómo**; de qué forma le gusta a la población la realización de una determinada actividad física en el tiempo libre; puesto que una misma actividad física puede determinar distintas

posturas en su práctica, ya sea como un entretenimiento, como juego; en forma de competición; como una práctica sistemática e inclusive como entrenamiento de tiempo libre sin perseguir altos rendimientos. Entonces los límites que abarca la recreación física son bastante disímiles en relación a los intereses, preferencias, nivel cognoscitivo y capacidades físicas.

Mediante la información se tiene en cuenta elementos fundamentales como son las decisiones y los resultados; una decisión no es más que una selección entre alternativas posibles condicionada por determinados objetivos, ciertas restricciones y una cantidad y calidad determinada de información; los resultados también están condicionados por la cantidad y calidad de la información que se disponga para el estudio en particular; si todos estos elementos se integran, resulta posible apreciar el sistema organizativo en términos de un flujo de informaciones, decisiones y resultados; donde el papel fundamental de enlace corresponde a la información, también la cantidad y calidad de las decisiones están condicionadas por la cantidad y calidad de las informaciones disponibles por lo que todo el proceso de la toma de decisiones depende en gran medida de la cantidad de información así como su calidad. El conocimiento puede estar apoyado en la aplicación tecnológica basada en mapas en los cuales se puede incluir base de datos que están encaminados a ofrecer información favoreciendo así el saber definir las acciones y decisiones que deben ser llevadas a cabo por la gerencia.

Este trabajo investigativo se llevó a cabo en la Comunidad Boca de Jaruco del municipio Santa Cruz del Norte, esta Comunidad se encuentra alejada del poblado cabecera o sea del municipio como tal y al llegar a ella pudimos constatar que dicha Comunidad posee espacios periurbanos que permiten la construcción de instalaciones rústicas, las cuales no se aprovechan para la práctica de actividades físicas.

El estudio preliminar de la situación actual, en la comunidad Boca de Jaruco, en relación con las actividades físicas de tiempo libre revela que:

- El índice de sedentarismo en los pobladores se comporta a un 78% en los diferentes grupos de edades a partir de los 31 años.
- La actividad física de tiempo libre en la comunidad, logra un 10% de practicantes sistemáticos en las edades a partir de los 31 años.
- El 47 % de los pobladores de la comunidad se consideran hipertensos a partir de los 31 años hasta más de 60 años.
- La gestión a nivel de la comunidad en las actividades físicas de tiempo libre es insuficiente y tradicional.

- Hasta donde se conoce no existe una estrategia contextualizada de actividades físicas de tiempo libre adaptada a las necesidades e intereses de los pobladores de la comunidad Boca de Jaruco.

En la investigación, **el problema científico** se identifica de la siguiente forma: ¿Cómo contribuir a la incorporación de la población de la comunidad Boca de Jaruco a la práctica de actividades físicas de tiempo libre?

El **objetivo general** de este trabajo es: Elaborar una estrategia para la incorporación a la práctica de actividades físicas de tiempo libre de la población de la comunidad Boca de Jaruco.

Selección de los métodos, técnicas e instrumentos.

Para alcanzar el objetivo propuesto en esta investigación se emplearon los métodos siguientes que estuvieron determinados por los objetivos y las tareas descritas:

Métodos Teóricos:

Análisis y Síntesis: Permite descomponer y estudiar el fenómeno en sus partes y cualidades y la síntesis permitió establecer mentalmente, la unión entre las partes y describir relaciones y características generales en los distintos elementos para conformar todo el marco teórico de esta investigación y determinar y delimitar el problema.

Holístico: El método permite la interacción entre investigador y actores del contexto, que también son intérpretes de su realidad; el contexto es la clave para comprender los significados de los fenómenos (contextual) y el sentido de la existencia (valorativo).

Unidad de lo Histórico y lo Lógico: Propició la revisión de fuentes bibliográficas, antecedentes, evolución y esencia del fenómeno, así como descubrir la lógica objetiva del desarrollo histórico del objeto de investigación.

Métodos Empíricos:

Investigación acción - participación: es el método fundamental en la investigación, el hilo conductor de la investigación que plantea un proceso cíclico de reflexión-acción-reflexión, en el que se reestructura la relación entre conocer y hacer, comprender y transformar, entre sujeto y objeto, de manera que se vaya configurando y consolidando con cada paso, la capacidad interacción de los actores en su autogestión.

Entrevista: Con la aplicación de este método se pudieron determinar a través de las preguntas enmarcadas en la misma, los datos y hechos sobre el objeto de estudio sobre las actividades recreativas físicas y dentro de estas los gustos, los intereses y las preferencias de los diferentes

grupos de edades que fueron encuestados en la Comunidad. Se utilizó el instrumento diseñado por Grupo GERFIM denominado Entrevista casa a casa, por aplicarse al 100 %de los hogares que conforman dicha Comunidad.

Observación participante: Hizo posible investigar el fenómeno de las actividades físicas de tiempo libre en la Comunidad y parte de sus causas. En la práctica se trabajaron junto con otros procedimientos y técnicas. La observación fue participativa en la que el investigador seleccionó el grupo y convivió con ellos participando en sus formas de vida y en sus actividades cotidianas. También se obtuvo información acerca del grupo objeto de estudio en cuanto a su (forma de relación e interacción, respuestas, actividades, formas de organizar el tiempo y el espacio).

Métodos Estadísticos

Estadística descriptiva: Dentro de esta se utilizó el análisis de frecuencias permitiendo la mejor visualización de los datos y hechos expuestos en las tablas y gráficos presentados. Permitiendo un análisis de los resultados para la interpretación de las observaciones, encuestas y talleres relacionadas a las necesidades recreativas-físicas y de gestión sobre los procesos de Recreación Física en la comunidad Boca de Jaruco.

Discusión de resultados

Hablar de un modelo de actividad física de tiempo libre para Cuba que suponga una propuesta ante el proceso de globalización y en un cambio de época pasa por la reconsideración del papel del municipio como núcleo de todas las políticas que emanan desde el ámbito estatal. Un modelo que se plantea sobre la base de un diagnóstico de la realidad, la estimación de los escenarios, una determinación de las líneas fundamentales de acción, un análisis de los talentos humanos, recursos económicos, y sociales disponibles y una política o estrategia para modificar esa realidad y avanzar hacia la sostenibilidad.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

La recreación física juega un papel muy importante sobre todas estas afirmaciones pues para llegar al papel de la recreación física en la sociedad es necesario el análisis de algunos conceptos tales como: actividad física, tiempo libre, recreación y recreación física

Actividad física se puede entender como el movimiento del cuerpo humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Las actividades físicas recreativas las analizamos en el mismo contexto definido por Ramos (2005), en la Conferencia sobre fundamentos teóricos metodológicos de la recreación física refiriéndose “a las prácticas físicas recreativas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”

El hombre es un ser en movimiento en la historia, inmerso en un conjunto de acontecimientos que en gran medida determinan su camino e impulsan sus pasos desde el hecho primario de su existencia hasta su último acontecimiento, la recreación física en el transcurso de la vida son una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones a través de sus actividades, la práctica de la recreación posibilita:

- Una forma de ocupar creativamente el tiempo libre.
- La satisfacción de las necesidades de movimiento.
- Numerosas investigaciones demuestran el efecto socio – económico en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.
- Disminución de la mortalidad en personas de edad laboral
- Disminución del número de retirados por enfermedad y su correspondiente disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.

En la esfera de la práctica de actividades físicas deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad; y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba en los últimos años ha venido adquiriendo la actividad recreativa física en su dimensión de práctica individual y colectiva.

Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida, ahora bien, este incremento de la práctica física no ha sido en modo alguno unidireccional. Se asiste, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de las actividades físicas recreativas. Ello ha ocasionado que la oferta recreativo física actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda.

De otra parte lo local que no se refiere tanto a una zona o territorio en específico, sino a un desarrollo de origen endógeno, basando este en la explotación racional de sus recursos naturales y sus potencialidades.

Rico, (2000), Tabares, (2001), Ramos, (2011). Para que el deporte y la actividad física sea justa, esencial y prioritaria en el desarrollo humano deben aplicarse los modelos con principios equitativo, contextuales y participativos, más allá de un acceso igual de oportunidades, significa reconocer y recompensar por igual los logros de todos los individuos y que cada individuo tiene el derecho y la responsabilidad de utilizarlo como un medio de desarrollo humano, independientemente de las formas que se consideren importantes.

El desarrollo local puede enriquecer al mundo con nuevas aportaciones científicas y tecnológicas basadas en la movilización de las fuerzas humanas locales y en la valoración de los recursos endógenos, convirtiendo a muchos pueblos hoy marginados e impotentes, en productores y consumidores dignos y conscientes de su riqueza material e inmaterial.

Ramos, (2004), plantea el desarrollo local promueve la activación de los actores sociales en función de aprovechar y potenciar los recursos existentes en un territorio, entiéndase desde la cuadra, el barrio, etc.; con eficiencia y eficacia para lograr la práctica sistemática de las actividades físicas en todos los pobladores y edades en aras de beneficios en el Desarrollo Humano Local.

Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.”

El Modelo de desarrollo local, propuesto por (Ojeda2005) del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, señala la necesidad de fortalecer las alianzas referentes a la gobernabilidad y participación comunitaria que generen un desarrollo sostenible asociado a una elevación de la calidad de vida optimizando la gestión tecnológica medioambiental en función del desarrollo local.

Análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico

Resultados Obtenidos:

Después de haber realizado la investigación y haber realizado un análisis de los resultados obtenidos se puede decir que:

- Al 88 % de la población investigada le gustaría realizar actividades físicas en el Barrio.
- Las actividades que más les gustaría realizar en su Barrio son los deportes de tiempo libre con más preferencia por el Béisbol y los juegos de mesa además de las actividades de vida de la naturaleza para lo cual poseen áreas aledañas con condiciones para ello.
- Al 87 % les gustaría realizar actividades con sus vecinos, pues existe tradición en el Barrio de realizar buenos torneos de dominó.
- Las personas de la 3era Edad explican que ellos no practican ninguna actividad física, aunque les gustaría pertenecer al Círculo de Abuelos y realizar ejercicios pero les queda muy lejos de hogar.

Aspectos gerenciales

Para darle cumplimiento al Plan de Acción nos trazamos las siguientes tareas:

- Implementar talleres de innovación social del conocimiento para la gestión deportiva comunitaria en el contexto de la Comunidad Boca de Jaruco.
- Identificar fortalezas y debilidades de la información y los conocimientos de los procesos de la Recreación Física Comunitaria en la comunidad Identificar oportunidades y amenazas de la información y los conocimientos de los procesos de la Recreación Física Comunitaria en el entorno de la comunidad Boca de Jaruco.

Estrategia para las actividades físicas de tiempo libre de la población de la Comunidad Boca de Jaruco.

- En este capítulo se construye la estrategia para la incorporación a la práctica de actividades físicas de tiempo libre de la población de la Comunidad Boca de Jaruco, desarrollada en el período comprendido en el año 2021.
- La sistematización como proceso de construcción de conocimiento sobre una práctica social, en este caso la estrategia para la actividad física de tiempo libre, no es neutro; por el contrario, el interés que lo direcciona y los principios éticos que lo enmarcan son eminentemente emancipadores y transformadores. La sistematización hace parte de las propuestas socio-críticas de la construcción de conocimiento.
- Por otra parte, se pone el acento en el carácter participativo en la elaboración de la estrategia de Recreación Física en la educación popular, la sistematización es una especie particular de

creación participativa de conocimientos teórico-prácticos, desde y para la acción de transformación, entendida como la construcción de la capacidad protagónica de la comunidad.

- Los autores sintetizan que la estrategia comunitaria para la actividad física como el proceso contextual de gestión por parte de la comunidad de acciones nuevas para el cambio prevaleciendo su participación en la toma de decisiones, generando un nuevo conocimiento.
- La innovación es un proceso social entre los actores sociales donde el conocimiento y la información sirven para mejorar los procesos, en este caso el proceso de la Recreación Física Comunitaria, para innovar hay que hacer cosas nuevas, hay que cambiar la manera de investigar, de lo universal, mecánico a lo contextual.

Resultados:

No	Elementos de la estrategia comunitaria.
----	---

Estrategia específica # 1: Concebir a nivel comunitario las consejerías populares para los procesos de las actividades físicas de tiempo libre.

1	Una estrategia comunitaria con la presencia de todos los actores de la comunidad.
2	Los pobladores deciden la estrategia y participan todos en la toma de decisiones por consenso.
3	La estrategia y construcción del conocimiento debe ser, por interés y necesidades de los actores participantes y beneficiarios.
4	La estrategia debe ir generando conocimientos y resultados desde el contexto en espacios de reflexión logrando aportes.

La planificación es diseñada por los actores en función de concebir las actividades de acuerdo a los contenidos que son de interés y preferencia de los actores sociales participantes en el tercer taller.

Acciones	Tareas
<p>1. Potenciar conocimientos, actitudes y prácticas para asumir las actividades físicas desde la comunidad</p>	<p>Identificar talentos comunitarios,</p>
	<p>Seleccionar espacios y lugares para las consejerías, así como tecnologías que se puedan poner en función de la comunidad</p>
	<p>Actualizar sistemáticamente los materiales de capacitación. (Folletos, murales, plegables, videos para debates)</p>
<p>2. Contribuir a la educación para la gestión sistemática, adecuada e independiente de la actividad física sistemática desde la comunidad atendiendo las necesidades individuales de los pobladores</p>	<p>Identificar a partir de la dispensarización del médico de la familia, las patologías que más afectan a la población.</p>
	<p>Diseñar programas actividades físicas para los adultos y adultos mayores a través de talleres</p>
	<p>Gestionar proyectos comunitarios de actividades físicas para el tratamiento de enfermedades no trasmisibles.</p>

	Talleres acerca de la aparición de las enfermedades no transmisibles y la importancia de la práctica de actividades físicas
	Monitorear sistemáticamente el aumento ó disminución de pobladores con enfermedades no transmisibles.

Esta recoge un objetivo específico que es gestionar el deporte y la actividad física de tiempo libre desde la visión comunitaria, coincide con (Ramos, Ojeda, Peña, Artigas 2013), que plantean que es un proceso sistémico de planificación, organización y control de la información y el conocimiento que se gesta en y desde la comunidad. Cabe advertir que la gestión deportiva comunitaria se distingue por ser con la participación de todos los actores sociales de la comunidad en la identificación de sus necesidades, proponiendo soluciones y tomando decisiones en los procesos del deporte comunitario a nivel local.

En el caso de las estrategias específicas, estas se encuentran encaminadas a desarrollar conocimientos, actitudes y prácticas para la autogestión de las actividades físicas desde la comunidad, de ahí se desprenden las acciones y tareas que junto a las estrategias específicas le dan cumplimiento al objetivo específico.

En este caso se benefician de la estrategia los pobladores de la comunidad Boca de Jaruco, por lo que desde el primer momento de la estrategia son identificados estos actores para que a partir del problema o situación actual construyan la situación deseada mediante el diseño de la estrategia a partir de los elementos mencionados en los párrafos anteriores ello permitirá la sostenibilidad de la estrategia comunitaria.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan la investigación, posibilitaron que la estrategia para las actividades físicas de tiempo libre se haya elaborado desde el paradigma constructivista

La comunidad Boca de Jaruco en la caracterización del proceso de actividades físicas de tiempo libre muestra una insuficiente gestión desde la comunidad, una insuficiente gestión de las instituciones especializadas hacia ella, insuficientes capacidades para desarrollar las actividades físicas de tiempo libre, incidiendo todo esto en la baja incorporación de la población a estas, en la prevalencia de enfermedades no trasmisibles como la obesidad y la hipertensión.

Las actividades físico recreativas propician la incorporación de la población a la práctica de actividades físicas de tiempo libre, teniendo en cuenta que fue diseñada por los actores sociales. Considerado el diseño por la comunidad como viable, novedoso y creativo.

Referencias Bibliográficas

Arias H. (1995). *La comunidad y su estudio*. Tomado de la tesis de Gómez Labrada, A. R. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en ciencias Pedagógicas. Modelo Pedagógico para el proceso de Educación Comunitaria. Universidad de Oriente. Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran" Las Tunas, 2006.

AFP. (2013). *COI preocupado por sedentarismo y obesidad*. Granma, 29 de abril. p. 7.

Ander, E. (2002). *Métodos y técnicas de investigación social II. La ciencia: su método y la expresión del conocimiento científico*. Buenos Aires: Editorial, Lumen Humanitas.

Báez, D. y Martínez, R. (2010). *Capacitación popular creativa en los procesos de la actividad física comunitaria de tiempo libre*. Revista Digital EF Deportes [en línea]. I (Año 15, Nº 147). Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 15 febrero 2013]. ISSN 1514-3465.

Betancourt, J.R (1990). *Gestión estratégica. Navegando hacia el cuarto paradigma, aspectos conceptuales*. TG red ediciones. Venezuela. P 2- 94.

Banguero, H. (2004). *Teoría y práctica de la gestión municipal. En el contexto de un modelo descentralizado de administración pública*. Cali, Colombia: Fundesimpa – Cencauca.

Basagoiti., Bru y Lorenzana, (2001). *"La IAP de bolsillo"*, Editorial ACSUR Las Segovias, Madrid.

Bellido, R. (2009) *Memoria de los frutos de la educación popular emancipadora*. La Habana, Caminos.

Boisier, (2000), *"Desarrollo local ¿de qué estamos hablando?" Corporación de promoción Universitaria (CPU)*, Revista de Estudios Sociales Nº 103, Santiago de Chile.

Caballero, M. T. (2003) *Interacción, desarrollo rural- Trabajo comunitario- fuerza agrícola*. La experiencia Camagüeyana: Trabajo de grado. Tesis Doctoral. Universidad de la Habana, Ciudad Habana.

Caballero, M.y Yordi, M. (2003). *El trabajo comunitario: una alternativa cubana*