

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN JÓVENES DE LA COMUNIDAD “LA LECHUGA”

PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITY PLAN TO INCREASE THE PARTICIPATION OF YOUNG PEOPLE FROM LECHUGA COMMUNITY, MANAGUA IN A NARANJO MUNICIPALITY

Autores

M. Sc. Esther María Nash Martínez. Centro: Universidad de Ciencias Médicas. Julio Trigo. Dpto. Educación Física. Nivel en que trabaja: Educación Superior. Asignatura que imparte. Educación Física

<https://orcid.org/0000-0001-5538-4142>. Email: emnm@infomed.sld.cu

Dr. C. María Magdalena Deschappelles Brunet. Centro: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte” Manuel Fajardo” (UCCFD). Profesora Auxiliar. Nivel en el que trabaja: Educación Superior. Asignatura que imparte:

Comprensión y construcción del texto científico.

<https://orcid.org/0000-0002-4836-1134> Email: deschappellesh@gmail.com

M. Sc. Luis Orlando Soler Cruz. Centro: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte” Manuel Fajardo” (UCCFD). Profesor Auxiliar.

Nivel en el que trabaja: Educación Superior. Asignatura que imparte: Educación Física. <https://orcid.org/0000-0002-8158-0304>

Email: luisorlandosolercruz@gmail.com

Resumen

La recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral. Las actividades físico- recreativas tienen una función formativa educativa. Para ello se necesita de la participación activa y el compromiso de las agencias y agentes de la comunidad para el logro de un esparcimiento sano. Por ello las actividades que una comunidad desarrolle dependen de sus antecedentes históricos, étnicos y culturales y de la realidad socio económica, medio y nivel educativo y artístico, religioso y tecnológico, siendo en consecuencia diferente para cada circunscripción, comunidad o consejo popular. La integración e identificación de sus miembros hace posible que la comunidad se fortalezca y se organice y pueda acometer desafíos, para satisfacer necesidades comunes, que tienden a mejorar la calidad de vida de la población y hacer de la propia comunidad un lugar grato de vivir. A partir de esta concepción se tiene presente brindar una disertación teórico-metodológica respecto a la recreación como herramienta metodológica para ahondar en la utilización de la recreación sana en esta comunidad teniendo presente las características de este grupo etario. Se tuvo presente en cuanto al aprovechamiento de la recreación sana y el tiempo libre a jóvenes del barrio La Lechuga Consejo Popular Managua en el Municipio Arroyo Naranjo. Las herramientas metodológicas permiten a los

profesores de Educación Física el trabajo metodológico para lograr la participación activa de los jóvenes e involucrar en estas acciones a la comunidad.

Palabras clave: Comunidad, Actividades físico – recreativas, recreación física, tiempo libre, ocio

Summary

This work is about how to develop a physical-recreational activity plan to increase the participation of young people from Lechuga community, Managua in A Naranjo Municipality, taking into consideration their recreational preferences, being this context the most relevant means of social, cultural and ideological reproduction for the youngsters' future as educational and formative ways for them, given the importance of preparing them in a harmonious, physical and intellectual way according to the principles of socialism in order to face the future tasks in an integral manner. The general objective of this work is to develop a physical-recreational activity plan for a better use of the free time of the young people from Lechuga community, Managua in A Naranjo Municipality. The results of the research are shown selecting a sample of 63 subjects, applying surveys and interviews to diagnose and collect the necessary data to prepare the physical-recreational activities that will contribute to help the youngsters aged 16 to 18 in their integral formation and the way to spend their free time in a sound way in order to prevent crimes and negative attitudes.

Key words: activity plan, young people, physical-recreational activity, integral formation

Introducción

La calidad de vida en la población conlleva estudios sobre las necesidades físicas recreativas de la población a nivel local dada la importancia de las mismas en el desarrollo de dimensiones motrices, sociales, económicas, ambientales y de salud. Es por ello importante conocer los intereses, gustos, preferencias, contextos y posturas que se asumen ante la actividad recreativa que permitan la satisfacción de las necesidades de movimiento a la vez que se ocupa de forma creativa el tiempo libre, lo que coadyuva a una mayor participación y por ende al desarrollo de las dimensiones del proceso de la recreación.

En general, el desarrollo de la actividad física y la salud en gran parte del mundo, se caracteriza por proponer y efectuar medidas, estrategias y políticas dirigidas a la formación de alianzas para ayudar a las comunidades y países a organizar programas culturalmente pertinentes que promuevan la actividad física y el deporte. Desde esta perspectiva, se ha sugerido que los programas de promoción de la actividad física deben dirigirse a integrarla en la vida diaria y promoverla en todos los grupos sociales, desarrollando entornos propicios en la comunidad que permitan el acceso a la misma, a partir de estrategias de intervención.

En este sentido se asume las ideas planteadas por Ramos (2011) quien precisa la necesidad de crear programas los cuales permitan:

a) Acceso a la información (campañas comunitarias masivas y avisos en puntos estratégicos),

- b) Accesos sociales y comportamentales.
- c) Creación de espacios y acceso a lugares para la actividad física en la comunidad desde la propia comunidad. (Ramos y et. al, 2011)

En congruencia con estas ideas se introducen agentes de cambios en la Recreación Física que junto a ella se emplea como herramienta de planificación la dirección por objetivos.

Materiales y Métodos

El trabajo parte de un estudio de tipo descriptivo, para el cual se tuvo presente aplicación del método histórico lógico, que permitió conocer el estado del arte respecto a la fundamentación teórica relacionada con las actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre. De esta forma se ahondó en las concepciones epistémicas relacionadas con la recreación física así como de la ocupación del tiempo libre como una perspectiva innovadora visto desde las actividades recreativas. El universo estuvo conformado por los profesores del departamento de Educación Física. Se seleccionó de manera intencional una muestra representativa de 63 sujetos pertenecientes a la comunidad La Lechuga” del municipio Arroyo Naranjo. La caracterización de la muestra se realizó mediante la observación en las actividades programadas. Se logró brindar una disertación teórica respecto a la recreación como herramienta metodológica para ahondar en la utilización de la recreación sana en esta comunidad

Análisis y Discusión de los resultados

El diseño de ofertas recreativas no comprendía los gustos y necesidades de los distintos segmentos de la población, fundamentalmente de adultos y adultos mayores quienes se hallan en desventaja con respecto a los otros grupos minoritarios. Las encuestas y entrevistas, arrojaron la información necesaria para determinar las acciones a realizar. Teniendo en cuenta que el diagnóstico no abarcó el consumo cultural de los locales en su totalidad, ni por manifestación, ni por grupos etarios, ni por sexos, ni por el desarrollo de prácticas habituales, ocasionales o esporádicas. Por lo que surgieron algunas formas recreativas algunas muy atípicas del sector urbano y otras que atentan contra su desarrollo y calidad de vida, si hay algunas manifestaciones físicas recreativas a partir de la gestión de los cuentapropistas. Estas características de las comunidades, casi fueron una regularidad por lo que aplicamos la matriz DAFO, obteniendo los siguientes resultados:

Debilidades

- Insuficientes acciones en la educación ambiental, formación de valores, culturales y deportivas.
- Insuficiente aseguramiento de medios y equipamiento para desarrollar una educación integral.
- Falta de condiciones ambientales para realizar actividades culturales y recreativas.
- No uso adecuado de los medios, para la recreación y el deporte.

Amenazas

- Inseguridad al no disponer de una adecuada vigilancia nocturna para el bien social.
- Es deficiente el sistema deportivo, que garantice una participación sistemática y consciente diaria en la comunidad.

Fortalezas

- Laboran profesores, técnicos y estudiantes de la Cultura Física e instructores de Arte, en la comunidad.
- Respaldo del grupo de investigadores del Proyecto MOHLA y de Extensión Universitaria.

Oportunidades

- Mayores posibilidades de capacitación de la fuerza técnica de la comunidad.
- Mayor aceptación a los cambios y a innovaciones por parte de los entes comunitarios.
- Prestigio que brindan los proyectos de intervención comunitaria desde la Extensión Universitaria.

Atendiendo a estas regularidades, se conformó una estrategia que tuvo varias etapas entre ellas, la elaboración de un conjunto de actividades a realizar en diferentes momentos, que contribuyeran a la solución de la problemática. Por lo que se parte de un:

OBJETIVO GENERAL

Incentivar a los sujetos de la comunidad, para la gestión de los procesos de desarrollo integral endógenos en la comunidad.

Conjunto de actividades, Recreativas Deportivas Culturales

- Taller de capacitación de los activistas, promotores y sujetos de la comunidad.
- Hacer los Festivales de Juegos Tradicionales y Folklóricos, según plan de la comunidad.
- Desarrollar Torneos de larga duración en diferentes deportes, Futbolito, Béisbol a la piña, Voleibol, Softbol, etc. Acampadas y caminatas en celebración a diferentes efemérides.

Tabla 1. Plan de actividades que se realizan en las áreas

Actividades	Objetivos	Tareas	Fecha	Participantes
Talleres a los entes de la comunidad	Realizar las actividades con mayor calidad.	Impartir temas variados acorde a las oportunidades.	Primer momento	Profesores y entes del Consejo
Festival Deporte Festival Cultural Recreativo "A Jugar"	Desarrollar las manifestaciones deportivas recreativas y culturales.	Práctica de los equipos deportivos. Ensayo de los grupos Organización de eventos	Días designados	Pobladores. Alumnos. Profesores, designados
Actividades Culturales.	Potenciar la participación de los	Ensayos y ejecución de las actividades	Todo el año	Pobladores. Alumnos.

	artistas dentro y de fuera de la comunidad.			Profesores y Promotores de Cultura
--	---	--	--	------------------------------------

Sistema de actividades recreativas se iniciarán con:

- Sanabanda de calentamiento. (canción Vivir la vida)
- Pinta caritas.
- Dibujando en la calle.
- Áreas de trabajo y su planificación de actividades
- Área # 1.- JUEGOS TRADICIONALES (para todos los niños y niñas y jóvenes).
 - ❖ (El pañuelo, la gallinita ciega, la zorra y la gallina, metras, pisé, carrera de sacos, el huevo en la cuchara, tracción de la soga, El tesoro escondido, entre otros...)
- Área # 2.- Para los abuelos y personas con discapacidad.
 - ❖ Juegos: La Papa caliente. El Cartero. La Cadena de frutas. Tiro al cesto. A tumbar la torre. Explótale el globo. A bailar el aro.
- Área # 3.- Composiciones gimnásticas.
 - ❖ Exhibiciones (a manos libres, con aros, con pelotas, etc. Los Abuelos).
 - ❖ Grupos de Porristas, trios, sextetos, de las escuelas.
- Área # 4.- Gran Festival de Papagayos.
 - ❖ Vuelo de chiringas, cometas, etc.
 - ❖ Vuelo de globos, con mensajes.
- Área # 5.- Los niños y el deporte". (Fantasía deportiva).
 - ❖ Demostración de fútbol, baloncesto, voleibol, boxeo, kárate, judo, natación. Etc.
- Área # 6.- Actividad, Juventud, Deporte y Dignidad"
 - ❖ Juego de bate y campo, (El Taco, Pelota a la mano, Kinkingbol y Beisbalón).
- Área # 7.- Festival de Atletismo de Calle.
 - ❖ Relevos de: 30m; 50m; la vuelta a la manzana.
 - ❖ Corre más que el caballo.
 - ❖ Retrorunning (carrera de espalda).
- Área # 8.- Juegos pasivo.
 - ❖ Dama china, Ajedrez a ciegas. Caballos y Alfiles al asalto.
 - ❖ Simultánea de Ajedrez.
- Área # 9.- Encuentros Deportivos.
 - ❖ De Futbolito, Kickimbol, Voleibol, Baloncesto, Béisbol, Etc.
- Fiesta Recreativa en la Comunidad.
 - ❖ El comelón de espaguetis. Toma agua con cuchara.
 - ❖ Boxeo a ciegas.

Nota: (Se debe realizar integrando a las agencias de la comunidad, FMC, CDR, Asociación de Combatientes, Consejo Popular, Combinado deportivo, Asociación de Agricultores y cuentapropistas, para el mejor desarrollo endógeno).

Tabla 2. Sistema de juegos recreativos

Clasificación	Tipo	Modalidad	Habilidades	Capacidades
Kickingboll	Deportivo	- Patea y corre Patea y corren todos	Golpear, atrapar,	Fuerza y rapidez
Fútbol Vallitas	Deportivo	Fútbol, sin portero y 3 vs 3	Técnicas del Fútbol	Resistencia
Tracción de la Soga.	Recreativo	Equipo y grupo	Halar	Fuerza
Bolas blandas	Recreativo	Arrimar y separar	Lanzar	Coordinativas
La suiza	Recreativo	Saltar	Saltabilidad	Fuerza
Cuatro esquinas	Recreativo	Beisbol 5	Técnicas del Beisbol	Coordinativas

Ventajas de la aplicación de las actividades y juegos

- Se realizaran cercanas al resto de las instalaciones de la comunidad.
- Desarrolla la capacidad de responder a las acciones y toma de decisiones, de los entes de la comunidad.
- Eleva el nivel de creatividad y potencialidad, combinando juegos predeportivos con juegos tradicionales y otros.
- Eleva la participación de la población con el apoyo de la labor extensionista.
- Constituye un ahorro de los recursos materiales y financieros.
- Logra integrar en las actividades a los niños, adolescentes, jóvenes y otros miembros, de las comunidades, en un espacio común.

Es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral. Gran parte de las actividades recreativas se desarrollan en el hogar en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia. En algunos casos las comunidades, dependiendo de su extensión y población tienen establecimientos educacionales, lugares de trabajo, plazas y áreas verdes e incluso áreas comerciales. (Ramos y et.al, 2011). De acuerdo con estas ideas en la actualidad la población también ha buscado otras formas de recreación de manera alternativa en la cual encuentra otras formas de disfrutar del ocio o el tiempo libre así se puede mencionar:

- Los videos juegos
- Los juegos de mesas

- Juegos que realizan en red desde los dispositivos electrónicos

Entre otros que muchos de estas actividades no necesitan de salir de casa para encontrar una forma de recreación y esparcimiento. En este sentido se busca la integración de los jóvenes a las comunidades para de esta forma fortalecer las relaciones interpersonales. Desde esta perspectiva se precisa que la comunidad se encuentra integrada por hogares, vecinos que forman un hábitat común y se beneficia de la recreación porque favorece la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a las actividades recreativas – deportivas. La comunidad debe proporcionar a sus miembros espacios gratos para reunirse, alternar, jugar, bailar, cantar, pintar, esculpir, hacer deporte; grupos de actividades físicas sistemáticas de acondicionamiento físico, actividades físicas en pleno contacto con la naturaleza es decir ser mucho más que un conglomerado de hogares y vías.

Los tipos de actividades que una comunidad desarrolle dependen de sus antecedentes históricos, étnicos y culturales y de la realidad socio económica, medio y nivel educativo y artístico, religioso y tecnológico, siendo en consecuencia diferente para cada circunscripción, comunidad o consejo popular. La integración e identificación de sus miembros hace posible que la comunidad se fortalezca y se organice y pueda acometer desafíos, para satisfacer necesidades comunes, que tienden a mejorar la calidad de vida de la población y hacer de la propia comunidad un lugar grato de vivir. La recreación es en el hecho mucho más que el juego, en apariencia intrascendente, de niños y jóvenes o el entretenimiento de adultos y puede ser el medio de fortalecer una comunidad y permitir su desarrollo y mejoramiento en todos los ámbitos de la vida. (Ramos y et. al, 2011)

Relacionado con lo anterior importantes reflexiones ha realizado el Inder (2004) al respecto declaran que “es importante en este estudio comprender la Comunidad como un grupo de personas que viven en un territorio definido por ciertos límites identificables, que tienen intereses o raíces comunes, es el lugar de nacimiento, desarrollo y formación de los seres humanos como individuos, como familia y como conglomerado”.

Con frecuencia la comunidad además de ser lugar de habitad es lugar de educación y de algunos medios laborales. La comunidad, organizada o no, tiene una presencia e influencia en la vida de sus miembros. La comunidad organizada en torno a sus necesidades o problemas comunes. Vale resaltar y asumiendo las ideas del investigador Ramos y colaboradores que las actividades físicas sistemáticas benefician la participación de sus miembros y fortalece la identidad de la comunidad. De todas las actividades humanas las que más fácilmente acercan y permiten la convivencia, se encuentran las actividades recreativas físicas. El jugar juntos, el tener amigos cercanos para intervenir en actividades físicas de forma regular, el formar parte de un equipo o grupo, identifica y hacen sentir orgullo y posibilita un desarrollo humano local. Sobre la base de estos elementos se valoran las siguientes regularidades presentes en la recreación comunitaria:

Primero: la necesaria interrelación de los agentes y agencias en las comunidades.

Segundo: la Familia representa el núcleo básico que promueve, orienta y garantiza la recreación de los miembros del hogar en especial la de los jóvenes y niños.

Tercero: el contexto, es decir, la comunidad donde se encuentre enclavado los grupos etarios asumirán el rol de la planificación de actividades no de forma espontánea sino que esta depende en gran medida de programas y proyectos que se asocien en la realización de actividades recreativas.

Cuarto: sustanciales aportes que debe realizar la educación en la cual forme una tríada de intereses mancomunados para la realización de actividades recreativas en estas comunidades en la cual existen pocas áreas para establecer otras formas de esparcimiento sano. En este sentido le corresponde a la universidad como centro rector llevar a estas comunidades variadas ideas para socializar las actividades en las cuales sean beneficiarios los niños y jóvenes.

No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Convertir toda acción lúdica en competición deportiva es el error más generalizado en los promotores de Recreación Física, cuando al final declaran ganadores y perdedores, y conceden determinados premios materiales a los primeros. En el juego, el premio es el placer y la satisfacción por participar, y en última instancia, alguna cosa que tenga efecto colectivo, pues toda actividad lúdico-recreativa ha de ser, sobre todo, una expresión de cooperación.

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

De las ideas anteriores se puede inferir que la Recreación tiene:

- carácter voluntario,
- educativo,
- formativo y desarrollador de la misma; así como en que esta actividad se concibe dentro del tiempo libre de las personas.

Para Dumazedier, citado por Pérez (2003), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales." Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

De ahí que es importante tener presente desde los clásicos la posición que se asume relacionado con la Recreación.

En resumen al partir del diagnóstico inicial, se realizaron un conjunto de acciones obtienen los siguientes resultados:

Resultados del diagnóstico inicial. Encuesta.

Pregunta # 1. ¿Participa en las actividades físicas - recreativas que se realizan en la comunidad? 26 respondieron que Sí para un 12,26% 141 por el No para un 66,50% y 45 por A veces para un 21,24 %.

Pregunta # 2. ¿Realizan juegos suficientes en las actividades física recreativas? Ninguno respondió por el sí, por el no respondieron 212 para el 100%.

Pregunta # 3. Evalúe la calidad de los juegos empleados en esta actividad.

Respondieron bueno 4, para un 1,88% por regular 41 para un 19,3% y por malo 167 para un 78,7% porque los que existen se encuentran en muy malas condiciones.

Pregunta # 4. Relacionado con la mayor preferencia respondieron.

Por el voleibol 34 para un 16,03%, por el baloncesto 25 para un 11,79% por el béisbol 65 para un 30,41%, por las acampada 12 para un 5,66% los juegos pasivos 17 para un 8,01% el tenis de mesa 18 para un 8,77% y el juego de taco 41 para un 19,33%.

En resumen al partir del diagnóstico inicial, se realizaron un conjunto de acciones obtienen los siguientes resultados:

- **Diagnóstico:** Se conocen las preferencias y motivaciones de los diferentes grupos etarios de la comunidad.
- **Sensibilización:** Se logra un 75% más de participación en las actividades deportivas recreativas y culturales que se realizan.
- **Planificación:** Se logra un mejor uso del tiempo libre, en actividades deportivas recreativas y culturales, diarias y de los fines de semanas.
- **Ejecución:** En las actividades diseñadas, se logra incluir a los líderes comunitarios.
- **Control y evaluación:** El mismo se realiza, en cada etapa participando los entes de la comunidad.

Conclusiones

Las consideraciones epistémicas realizadas sobre la recreación, el ocio, la comunidad así como del tiempo libre permiten afirmar la necesidad de reforzar elementos teóricos metodológicos para el tratamiento de la recreación desde la comunidad. La recreación sana favorece el tiempo libre de los niños y jóvenes. Se considera pertinente continuar con estudios que favorezcan a buscar otras alternativas para la recreación en la comunidad "La Lechuga".

Referencias

- Campos, C. (2000). Gestión deportiva. Revista digital educación física y deportes Arg) 5 (22): 1- 11, Junio. (consulta: 20 marzo 2002).
- Cuenca, M. (1983). Educación para el ocio, actividades extraescolares. Barcelona: Cincel,
- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela.
- García Ferrando, M. (1991). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
- Grushin, G. Effect of Coulomb interactions on the optical properties of doped graphene. Journal-ref: Phys. Rev. B 80,155417 (2009)
- Pérez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación (pp.16-33). Cartagena de Indias: Funlibre.
- Royo, S. (2002). La sociedad capitalista como negación del ocio. Historia de una paradoja actual. Logos, 35, 193-222.
- Ramos, A. y et.al. (2004). Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
- Stevenson, RL. (2001). Apología de los ociosos y otras ociosidades, Laertes, Barcelona, p.23