



Abril 2010

**PLAN DE ACCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS
PARA MEJORAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LA
POBLACIÓN EN LA CIRCUNSCRIPCIÓN No. 13 DEL CONSEJO
POPULAR CENTRO VICTORIA**

Francisco de la Caridad Amaro Gallart
Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo Rivero
SUM Sagua la Grande

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Amaro Gallart, F.C.: *Plan de acción de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de la población en la circunscripción no. 13 del Consejo Popular Centro Victoria*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, abril 2010.
www.eumed.net/rev/cccss/08/fcag.htm

“AÑO DEL 50 ANIVERSARIO”.

CURSO 2007 - 2008

SÍNTESIS.

La investigación titulada Sistema de acciones físico – recreativas para mejor ocupación del tiempo libre de la población de la circunscripción 13 del Consejo Popular Centro Victoria, se fundamenta en los elementos teóricos metodológicos necesarios para lograr la utilización del tiempo libre por la población, tiene como objetivo: Proponer un sistemas de actividades físico-recreativas dirigidas a la población de la circunscripción del Consejo Popular “Centro Victoria” para propiciar la ocupación de su tiempo libre. Ofrece el concepto de tiempo libre, referencias acerca de la historia de cómo utilizarlo y la importancia que este reviste en la formación de valores sociales, en los modos conductuales y en la preparación física. Se presenta en forma de sistema.

Se pusieron en práctica diversos métodos de investigación de los niveles empíricos como la entrevista, la observación, el análisis de documentos, el pre-experimento .En los teóricos el analítico- sintético, inductivo –deductivo, hipotético deductivo, el histórico lógico , el método genético y la ascensión de lo abstracto a lo concreto. Dentro de los matemáticos y estadísticos se emplearon el cálculo porcentual, la media aritmética, las tablas y gráficas.

INTRODUCCIÓN

La cultura física tiene implícita la preparación física, salud, belleza en el sentido amplio de la palabra, personalidad, carácter, relación social en fin preparación del individuo para una correcta ubicación dentro de la sociedad, una vida sana y en convivencia con los diferentes estratos sociales.

Desde los más remotos antepasados, tal vez sin una cultura meditada, establecida, se realizaba el ejercicio físico, bien para satisfacer necesidades propias de cada comunidad, para sobrevivir y tal vez como entretenimiento, siempre formó parte de la evolución de las diferentes culturas antiguas y contemporáneas, capaces de establecer métodos, vías y medios característicos a la hora de subir escalones en el proceso evolutivo.

El programa deportivo en Cuba antes del triunfo de la Revolución se puede caracterizar por lo siguiente:

- ✓ La existencia del profesionalismo, la comercialización y las secuelas negativas en el deporte, donde se destacan las apuestas y la compra de atletas.
- ✓ En las páginas deportivas, la propaganda resaltaba manifestaciones como la lucha libre, carreras de caballo y de perros, las peleas de gallos y otros espectáculos generales.
- ✓ En cuanto a la recreación se destacaban los salones de juegos, donde se practicaba la ruleta, la lotería, el bingo y la bolita entre otros, constituyendo verdaderos centros donde quedaban los sueldos de miles de humildes trabajadores.

Esta fue de forma general la imagen que encontró la Revolución el 1ro de enero de 1959 en lo que a deporte, cultura física y recreación se refiere.

Con la creación del INDER en 1961 se unificaron todos los esfuerzos hacia un objetivo común llevar el deporte, la cultura física y la recreación a los lugares más apartados del país sentando las bases para que el deporte sea un derecho del pueblo.

Nuestro Comandante en Jefe ha convertido el deporte en “Derecho del Pueblo” con su ejemplo, ideas y convicciones ha logrado la práctica masiva, lo cual ha contribuido a que el deporte y la cultura física como parte del proceso educativo se encuentren ligados a nuestra idiosincrasia en la formación de la personalidad y el carácter, en las convicciones socio-políticas de nuestro sistema, tal es así que expresó en el recibimiento de los atletas que participaron en Atlanta 96 lo siguiente:

.....por eso es el deporte una tan maravillosa actividad, que no solo ayuda a la salud física, no solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a formar hombres de espíritu y de cuerpos fuertes, sino que también alienta al pueblo, entretiene al pueblo, entusiasma al pueblo y hace feliz al pueblo....

Las diferentes manifestaciones de la cultura física se convierten cada día más en una necesidad inseparable del individuo basado en el empleo de parte de su tiempo en desarrollar actividades sanas y beneficiosas para su salud física y mental.

La cultura física tiene que obrar conjuntamente a todos los factores que intervienen en el trabajo comunitario y así realizar un diagnóstico con sus individualidades, pero a su vez basado en características generales de la población.

En una comunidad hay relaciones interpersonales de acuerdo a necesidades, costumbres e identidad cultural, lo cual conlleva a dar solución de una forma particular a los problemas para así ayudar al mejoramiento de las relaciones sociales dentro de la población.

La comunidad es una organización social que obliga a realizar trabajo comunitario, educativo, siendo el individuo el encargado de establecer normas, reglas y conductas a la hora de explotar las potencialidades para transformar de forma práctica la economía local.

El trabajo comunitario tiene el fin de agrupar todas las organizaciones económicas, políticas, sociales, religiosas, gubernamentales y no gubernamentales con el fin de realizar un trabajo concreto, dirigido a las verdaderas dificultades y con el fin de lograr una convivencia armónica de

acuerdo a las necesidades de la población en la comunidad y basado a su vez en el proyecto de trabajo comunitario.

El objetivo del trabajo comunitario es potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr el desarrollo de una mejor calidad de vida para su población y a conquistar nuevas metas; el mismo está orientado sobre el principio del autodesarrollo comunitario, lo que significa que la acción del profesional debe estar dirigida a gestar vínculos de naturaleza comunitaria entre sus pobladores.

Las acciones comunitarias están encaminadas a actuar sobre la calidad de vida de los habitantes, a desarrollar valores como satisfacción, creación, triunfo, compañía, alegría, participación, convivencia, sociabilidad. Su efecto es el desarrollo y educación integral del individuo y la colectividad estimulando el protagonismo de la comunidad en la dinámica de su propio desarrollo.

El trabajo realizado por el investigador, así como los estudios sobre el tema le permitió profundizar en las necesidades de trabajo comunitario, pues nunca se han realizado actividades que puedan satisfacer sus necesidades recreativas, políticas y culturales de forma sistemática.

El trabajo comunitario no debe ser visto como una acción que desarrollan agentes de cambio externos a la comunidad, que si bien juegan un rol importante en la sensibilización de los ciudadanos, no penetran en toda la interioridad de la comunidad, por lo que es necesario impulsar acciones que emerjan desde el interior de la comunidad para que en ellas se vean reconocidos los hombres y mujeres responsabilizados con la solución a sus problemas.

Todo este referente ha permitido la determinación de la situación problemática:

Los habitantes que viven en la circunscripción 13 del Consejo Popular "Centro Victoria" perteneciente al municipio de Sagua la Grande, están carentes de actividades deportivo-recreativas y que en la misma existen las condiciones para proponer un conjunto de acciones que satisfaga las necesidades e intereses de ese grupo poblacional con el objetivo de reforzar la identidad

cultural, de comunicación, de entretenimiento, de desarrollo social y personal que contribuyan al bienestar general de las personas y darle una participación más activa en el ámbito social, deportivo, cultural, recreativo, dar la posibilidad de manifestarse en las diferentes actividades.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado en la introducción se determino como problema científico el siguiente:

¿Cómo ocupar el tiempo libre de la población en la circunscripción #13 del consejo popular "Centro Victoria" de manera que se satisfagan sus necesidades físico recreativas?

El objeto de investigación se ha determinado el tiempo libre y el campo de la investigación la ocupación del tiempo libre con actividades físico recreativas.

El objetivo de la investigación:

Proponer un plan de acciones de actividades físicos recreativas dirigidos a la población de la circunscripción # 13 del Consejo Popular "Centro Victoria" para satisfacer la necesidad de ocupar el tiempo libre.

Con la intención de organizar esta investigación se formularon los siguientes objetivos específicos.

- 1- Determinar los referentes teóricos que sustentan la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas.
- 2- Diagnosticar el estado actual de la ocupación del tiempo libre de la población, que conforma la muestra, de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria" .
- 3- Elaborar un plan de acciones físico recreativo dirigido a la ocupación del tiempo libre por la población de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria".

4- Valorar la efectividad del plan de acciones físico recreativo dirigido a la ocupación del tiempo libre por la población de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria"

Sistema de interrogantes científicas.

1- ¿En qué estado se encuentra la ocupación del tiempo libre por la población de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria"

2- ¿Qué acciones seleccionar para que integren el plan para la ocupación del tiempo libre por la población de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria?"

3- ¿Qué efectividad tendrá el plan de acciones físico recreativas para la ocupación del tiempo libre por la población de la circunscripción #13 del Consejo Popular "Centro Victoria?"

VARIABLES EN ESTUDIO

Variable independiente: Programa de actividades físico recreativas.

Variable dependiente: Ocupación del tiempo libre.

Conceptualización de la variable dependiente: Ocupación del tiempo libre.

Es la realización de actividades físico recreativas en aquella parte del tiempo de reproducción (energías perdidas) en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. Espacio formativo para las personas, refiriéndonos simplemente a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, un espacio temporal en el que debemos ahondar partiendo en principio de nuestra propia experiencia para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar nuestra propuestas educativas, pero que indudablemente depende de la satisfacción de las necesidades vitales humanas básicas

Operacionalización de la variable dependiente.

Dimensión I. Actuación social.

- Comportamiento.
- Comprometimiento con las personas que organizan las actividades.
- Participación en los análisis y valoraciones de los resultados.

Dimensión II Afectivo volitivo.

- Deseo de participar en las actividades.
- Capacidad para seleccionar las actividades de acuerdo con sus intereses.
- Voluntad para permanecer en las actividades.
- Sistemática en la participación.

Población y muestra:

Los habitantes de la circunscripción #13 del Consejo popular “Centro Victoria”, conformada por 632, de los diferentes grupos etarios.

Muestra 25 habitantes de los diferentes grupos etarios. El criterio muestrear es el no probabilística intencional.

Métodos

Para llevar a cabo la investigación elegimos un grupo de métodos del nivel empírico y teórico, los cuales tienen su fundamento científico en el materialismo dialéctico.

Nivel empírico:

- ✓ Entrevista a Presidente del Consejo popular con el objetivo de conocer la caracterización de la comunidad.
- ✓ Entrevista a metodólogo de recreación con el objetivo de indagar sobre los intereses recreativos y preferencias de los habitantes de la comunidad.

- ✓ Encuesta a pobladores con el propósito de constatar la realidad del problema científico en cuanto a necesidades e intereses de los habitantes de la comunidad.
- ✓ Observación directa con el objetivo de caracterizar la comunidad en cuanto a sus aspectos físicos, geográficos, económicos y sociales.
- ✓ Criterio de especialistas: Se realizó a profesionales con experiencia en la especialidad de Cultura Física y el deporte con el objetivo de valorar la calidad de la propuesta.
- ✓ Método experimental en su variante de pre-experimento pedagógico

Nivel teórico:

- ✓ Analítico-sintético: Posibilitó la interpretación de los datos empíricos encontrados.
- ✓ Inductivo – deductivo: Se aplicó para realizar generalizaciones entre los elementos investigados, derivadas del proceso de inferencias, referidas fundamentalmente, a la ocupación del tiempo libre

Nivel matemático:

- ✓ Método estadístico. Se utilizó la estadística descriptiva dentro de esta la media, la desviación, para conocer la caracterización de la comunidad. Además se utilizará la distribución de frecuencia (tablas de frecuencia) que nos permitirán caracterizar la población en estudio, presentar los resultados de las encuestas, entrevistas que se apliquen dando como información los valores modelos (Moda).

Análisis porcentual. En el análisis de los % en los instrumentos aplicados.

BIBLIOGRAFÍA

- Castro Ruz Fidel- La Historia me Absolverá, Editorial Política, La Habana, 1964-
- Castro Ruz Fidel- Informe del Comité Central del Partido Comunista de Cuba. Primer Congreso. La Habana, 1976.
- Plataforma Programática PCC. Editorial por el DOR del Comité Central del PCC. La Habana. 1976.
- Colectivo de Autores. Sociología y Trabajo Social. Editorial Deporte, 2006.
- De Urrutia Barroso Lourdes. Sociología y Trabajo Social Aplicado. Selección de lectura Editora de Deportes, 2006.
- Rubalcaba Ordaz Luís. Salud VS. Sedentarismo. Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz Fidel. Fidel y el Deporte. Publicación Editorial Pueblo. 1972.

Anexo 1

Entrevista a Presidente del Consejo Popular Centro Victoria.

Nombre y Apellidos:

Objetivo: Conocer la caracterización de la Comunidad para aplicar con eficiencia el Proyecto Comunitario.

1. Diga la ubicación geográfica de la Comunidad y las características demográficas de la población.
2. Diga la cantidad de habitantes que tiene atendiendo a los siguientes grupos de edades.
3. Enumere la cantidad de instituciones que posee su consejo.
4. Refiérase a los deportes que más se practican en su comunidad y a las actividades recreativas que prefieren.
5. Existe en su Comunidad Promotores culturales y deportivos.
6. Usted como Presidente del Consejo Popular que actividades considera necesario para la aplicación de un plan de la calle.

Anexo 1.1

Entrevista al delegado de la circunscripción # 13 Consejo Popular Centro Victoria.

Nombre y Apellidos:

Objetivo: Conocer la caracterización de la Comunidad para aplicar con eficiencia el Proyecto Comunitario.

1. Diga la ubicación geográfica de la Comunidad y las características demográficas de la población.
2. Diga la cantidad de habitantes que tiene atendiendo a los siguientes grupos de edades.
3. Enumere la cantidad de instituciones que posee su consejo.
4. Refiérase a los deportes que más se practican en su comunidad y a las actividades recreativas que prefieren.
5. Existe en su Comunidad Promotores culturales y deportivos.
6. Usted como Presidente del Consejo Popular que actividades considera necesario para la aplicación de un plan de la calle.

Anexo 1.2

Entrevista a la coordinadora de los CDR del Consejo Popular Centro Victoria.

Nombre y Apellidos:

Objetivo: Conocer la caracterización de la Comunidad para aplicar con eficiencia el Proyecto Comunitario.

1. Diga la ubicación geográfica de la Comunidad y las características demográficas de la población.
2. Diga la cantidad de habitantes que tiene atendiendo a los siguientes grupos de edades.
3. Enumere la cantidad de instituciones que posee su consejo.
4. Refiérase a los deportes que más se practican en su comunidad y a las actividades recreativas que prefieren.
5. Existe en su Comunidad Promotores culturales y deportivos.
6. Usted como Presidente del Consejo Popular que actividades considera necesario para la aplicación de un plan de la calle.

Anexo 1.3

Encuesta a la población.

Estimado Compañero (a):

Esta encuesta tiene la finalidad de obtener una información de las necesidades que tiene la población de actividades deportivas-recreativas la que servirá para nuestra investigación.

Muchas gracias.

1. Se desarrollan actividades deportivas- recreativas en su zona.

Si____ No____

De ser afirmativa la respuesta diga: Pocas ____

Muchas ____

Ninguna ____

2. Qué actividades usted desearía que se desarrollaran.

3. Con qué frecuencia le gustaría que se efectuaran las actividades deportivas-recreativas en su comunidad.

4. Qué horario del día te gustaría que se realizaran las actividades en la comunidad.

_____ Por la mañana

_____ Por la tarde

_____ Por la noche

_____ A cualquier hora

ANEXO 1.4

Guía de Encuesta, de gusto y preferencias

Aplicadas en la circunscripción # 13

del consejo Popular Centro Victoria.

Municipio: Sagua la Grande.

Otros: _____

1-Que días y horarios considera usted mas factibles para desarrollar las actividades Físico recreativas. (Marque con una X).

| | | | |
|-----------|-------------|------------|------------|
| Lunes | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Martes | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Miércoles | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Jueves | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Viernes | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Sábado | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |
| Domingo | mañana_____ | Tarde_____ | Noche_____ |

2- De las actividades que a continuación relacionamos cuales realiza con mayor frecuencia en su tiempo libre.(Marque con una X).

Físico Recreativo
Pasivos

Deportes populares

Juegos

___A jugar

___ Fútbol

___ Dominó

___ Pesca
China

___ Béisbol

___ Dama

___ Caza
Polonesa

___ Baloncesto

___ Dama

___ T deportivo
Española

___ Voleibol

___ Dama

___ Plan de la Calle

___ sofbol

___ Parchis

___ Deporte Canino

___ Tennis de Mesa

___ Ajedrez

___ Deportes de Orientación

___ Balonmano

___ Go

___ Colombofilia

___ Recreación Turística

___ Dados

___ Festival Deportivo Recreativo

___ Kickingbal
de Ajedrez

___ Simultánea

___ Juegos de participación con Animación

Juegos Tradicionales

___ Suiza

___ bolas

___ Papalotes

___ tesoros Escondidos

___ Carrera en zanco

___ Trompos

___ Juegos de Rondas

Deportes Foráneos

_____Lucha Canaria _____Palo canario _____Bola Criolla

_____Aeromodelismo _____Criket _____Deportes
Extremos

_____Rugby _____Palmas Deportivas _____Go

3 De las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria señale cuales prefiere para tu disfrute como parte de la recreación (de un orden)

_____Hacer deportes _____Salas de video _____leer

_____Escuchar Música _____Visitas a Museos _____Visitas a Lugares
históricos

_____ir al Cine _____Asistir a Joven club _____Compartir en
compañía

4- Marque con una X las frecuencias que más utiliza para realizar actividades Físico recreativas.

_____Diariamente _____Dos o tres veces a la semana _____
Nunca

_____Una vez semanal _____Una vez Quincenal

5-Expresar en los siguientes indicadores la forma en que mas frecuenta las actividades deportivas recreativas (Marque con una x).

De Forma Activa

De forma Pasiva

Nunca _____

Nunca _____

Poco_____

Poco_____

A veces_____

A veces_____

Siempre_____

Siempre_____

De Asistir pocas veces las casuales pueden estar relacionadas con:

_____Poca disponibilidad de tiempo libre

_____ Falta de Interés o motivación

_____ Poca Orientación

_____Disponibilidad de instalaciones y medios en correspondencia con intereses

6- ¿Qué lugares existen en su barrio y consideras con mejores condiciones para efectuar las actividades físicos recreativos en correspondencia con sus interese?

(Marque con una X las que más frecuente)

_____Parque infantil de la comunidad

_____Parques

_____Instalaciones Deportivas
Deportivos

_____ Terrenos

_____Actividades en Ríos
en Playas

_____Actividades

_____Rodeos
Sociales

_____Círculos

_____Actividades en Piscinas

_____Áreas Acondicionadas en la comunidad

Anexo 1.5

Entrevista al Metodólogo de Recreación del municipio de Sagua la Grande.

Objetivo: Indagar sobre los intereses recreativos-deportivos y las preferencias de los habitantes de la circunscripción.

1. Cree usted que la comunidad se siente satisfecha con las actividades realizadas.
2. Qué actividades considera necesario para la aplicación de un plan de la calle.
3. Me puede decir cuales son los deportes que más se practican en la comunidad y a las actividades recreativas que prefieren.
4. Cree usted que es necesario remodelar el proyecto comunitario existente para así mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Anexo 1.6

Criterio de especialista

Datos del evaluador:

Nombre(s) y Apellidos: _____

Título: _____

Años de experiencia: _____

Ocupación: _____

Compañero:

En su condición de especialista, necesitamos nos exprese su sugerencia sobre la propuesta de un proyecto comunitario que tiene como problema científico:

¿Cómo mejorar las opciones recreativas – deportivas de los habitantes de la Circunscripción 13 del Consejo Popular Centro Victoria?

Para dar solución a este problema nos proponemos el siguiente objetivo general: Proponer un proyecto comunitario que contribuya a mejorar las opciones deportivas- recreativas de la Circunscripción 13 del Consejo Popular Centro Victoria.

El presente trabajo está destinado a mejorar la calidad de vida de los habitantes de esa comunidad, encaminado al perfeccionamiento del modo y las condiciones de vida de la misma garantizando la unidad entre la población, las organizaciones de masas y las autoridades.

Necesitamos su colaboración para evaluar la calidad del proyecto propuesto. Agradecemos sus sugerencias para mejorar nuestro trabajo.

1. ¿Cómo valora usted que es necesario la creación del proyecto?
_____ Adecuada _____ Poco Adecuada _____ Inadecuada

2. ¿Considera usted que es relevante el proyecto?
_____ Adecuado _____ Poco adecuado _____ Inadecuado

3. ¿Considera usted que se ha expresado con calidad las ideas sobre el proyecto?
_____ Adecuada _____ Poco Adecuada _____ Inadecuada

4. ¿Cómo evalúa la propuesta presentada como solución del problema descrito?
_____ Adecuada _____ Poco Adecuada _____ Inadecuada

5. Otras sugerencias