

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA “MANUEL FAJARDO”  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

***TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL  
TÍTULO DE MÁSTER  
EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA***



**TÍTULO: Sistema de actividades físico recreativas para favorecer una vida sana y saludable en los jóvenes de los CDR 2,6 y 7 del Reparto Villamil en Pinar del Río**



**AUTOR: ABEL LORENZO MARTÍNEZ GARRIGA  
TUTOR (A): MSc. ANA DELIA BARRERA JIMÉNEZ**

**AÑO 2009**

## **PENSAMIENTO**

***"Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y cosecharás un destino".***

*Del refranero popular*

## AGRADECIMIENTOS

- ❖ A mis padres por estar presentes en mi vida en momentos tan importantes como este.
- ❖ A mi esposa por apoyarme y estar junto a mí en todas las metas que nos hemos trazado juntos.
- ❖ A mi pequeña hija por existir y darme el impulso necesario para seguir superándome.
- ❖ A mi familia con sus características peculiares apoyándome en todo momento.
- ❖ A mi tutora y a su esposo, que me brindaron su ayuda en todo momento sin ninguna objeción y fueron más que eso, fueron amigos.
- ❖ A mis amigos que cada uno aportó su granito de amistad para seguir hasta el final.

# ÍNDICE

<b>Estructura de los contenidos</b>	<b>Pág.</b>
Agradecimientos	
Resumen	
Introducción	1
<b>Capítulos</b>	
<b>Capítulo I: Elementos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de una vida sana y saludable desde la perspectiva del deporte y la recreación.</b>	8
I.1: Breve ojeada histórica al desarrollo del deporte y la recreación en Cuba.	9
I.2: El deporte y la recreación como pilares básicos a favor del desarrollo humano y social en cada contexto comunitario. Particularidades en la sociedad cubana actual.	10
I.2.1: El contexto comunitario. Exigencias a favor de su desarrollo social.	15
I.2.2: La recreación y la actividad física. Características y beneficios a favor del desarrollo social comunitario.	16
I.3: El tiempo libre y de ocio en los jóvenes. Un reto a la ocupación en cada comunidad.	20
I.4: El desarrollo de una vida sana y saludable desde la perspectiva del deporte y la recreación.	22
<b>Capítulo II: Diagnóstico de la situación actual en relación con el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.</b>	25
II.1: Concepción metodológica de la investigación.	25
II.2: Procedimientos para el diagnóstico.	26
II.3: Resultados del diagnóstico.	28

II.4. Resultados de los instrumentos aplicados	32
<b>Capítulo III: Sistema de actividades para el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.</b>	<b>36</b>
III.1: Sistema de actividades para la práctica de una vida sana y saludable.	44
III.2: Propuesta de actividades físico-recreativas	46
III.2.1. Implementación en la práctica del Sistema propuesto	53
III.3: Comprobación de la efectividad teórica del Sistema de actividades que se propone para el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis” de Pinar del Río.	55
III.4: Introducción a la práctica de la propuesta	57
<b>Conclusiones</b>	<b>60</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>61</b>
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

## Resumen

La propuesta de un sistema de actividades físico-recreativa dirigidas de los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes a los CDR 2, 6 y 7, de la circunscripción # 250 de Pinar del Río, tiene como objetivo favorecer la práctica de una vida sana y saludable en los mismos.

Con el presente proyecto se incide sobre el modo de vida que deben llevar a cabo los jóvenes, lo cual ayuda a prevenir y curar enfermedades en el futuro que suelen producirse por causa del alcoholismo, el tabaquismo, la incorrecta alimentación, las horas de sueño y la falta de ejercicio, entre otras.

Las actividades que se proponen poseen gran valor, no precisamente en su esencia, sino por el grado de funcionabilidad que alcanzan, dado el objetivo que las rigen, pues en el contexto en el cual se desarrollan, han sido concebidas por primera vez para solucionar el problema que se ha planteado. Asimismo resulta elemental el proceder metodológico que para la implementación de las mismas se ha seguido, lo que facilita su materialización.

## Introducción

La realidad concreta de cada comunidad, dado las particularidades sociales que la caracterizan, exige la búsqueda de soluciones viables por parte de las diferentes instituciones y organismos para resolver aquellos aspectos que se convierten en problemas, que atentan contra la estabilidad y el buen sentir de los miembros que la integran. Ello justifica la intención de concebir una propuesta que constituya al menos un pequeño aporte a todo el esfuerzo que realiza Cuba, en aras de desarrollar una sociedad sana y saludable, en este caso específico en relación con el bienestar y formación adecuada de los jóvenes, quienes se han convertido en objeto principal dentro de los tantos proyectos que la revolución ha programado, en pos de convertirlos en agentes socializadores, así como mejorar sus estilos de vida, llevarles la recreación al barrio y alejarlos así de otras actividades, que podrían atentar contra la integridad de cada ser humano.

De este modo se ha centrado la atención en el desarrollo de hábitos, que han de estar orientados hacia la práctica saludable de actividad física (elemento indispensable para alcanzar una deseable calidad de vida). Para conseguir este objetivo se considera necesario operar con un conjunto de conceptos que son, a juicio del autor, básicos: la higiene, la actividad física saludable y la participación activa (relación con los demás).

Destáquese que en el consejo popular objeto de transformación, en este caso el Capitán San Luis, se han creado las condiciones mínimas para el desarrollo de este proyecto, para lo cual se utilizan los medios que aportan los vecinos, así como se han creado las áreas con la ayuda de todos, una vez comprendido el beneficio que reportan estas actividades. En correspondencia se pretende implicar a todos los organismos que puedan apoyar, promotores de salud, cultura y el Índer y a los vecinos voluntarios, a los que se les capacitará para que cumplan sus funciones, estrechamente vinculados con los profesores de Cultura Física, que residen en dicho consejo popular, quienes brindarán su apoyo y experiencias.

Este reclamo social, en pro de una mejora cualitativa y cuantitativa de vida está vinculado a lo que se le denomina en este caso estilos de vida. Para el autor el estilo o modo de vida que se defiende está relacionada por tanto, con el bienestar

social de cada individuo, con el modo particular de llevar hábitos de vida saludables, a favor del equilibrio emocional y social, inherente a cada comunidad. El modo de vida abordado desde esta perspectiva se convierte para los profesionales de la Educación Física y el deporte en un reto no solo en la práctica cotidiana, sino desde el punto de vista científico. Sin embargo aún existen notables dificultades en este sentido, de lo que no queda exenta la comunidad perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río, reparto Villamil, en la que convive una notable cantidad de jóvenes, los cuales representan el (27.3%) de la población, donde el 9.2% evidencia un modo de vida poco saludable: consumo de bebidas alcohólicas, la poca o ninguna actividad física, el aumento del tabaquismo, la mala alimentación, las horas de sueño, entre otras. Esta situación aunque conocida, no ha sido priorizada al nivel que requiere, dado entre otras causas porque el personal especializado con que se cuenta no incide sobre la misma.

Lo anterior insta al investigador a plantear el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil (de 18 a 30 años) del Consejo Popular “Capitán San Luis” de Pinar del Río?

Para la solución del mismo nos trazamos como **objetivo general**: Elaborar un sistema de actividades físico – recreativas y culturales que contribuya a la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes del Reparto Villamil (de 18 a 30 años), Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Guían la investigación las siguientes **preguntas científicas**:

- ¿Qué elementos teóricos y metodológicos sustentan la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes, según resultados científicos al respecto en Cuba?
- ¿Cuál es el estado actual en relación con la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río?
- ¿Qué sistema de actividades físico recreativas elaborar que contribuya a la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río?



- ¿Cómo comprobar la efectividad del sistema de actividades físico recreativas que se propone para la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río?

Facilitan el cumplimiento del objetivo las siguientes **tareas científicas**:

- Revisión bibliográfica en relación con los elementos teóricos y metodológicos que sustentan la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes, según resultados científicos al respecto en Cuba.

- Caracterización del estado actual en relación con la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

- Elaboración de un sistema de actividades físico recreativas que contribuya a la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

- Comprobación de la efectividad del sistema de actividades físico recreativas que se propone para la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Por la actualidad de la temática que se aborda consideramos que el presente trabajo alcanza una gran significación social, si se tiene en cuenta que la implementación del mismo constituirá una vía científicamente avalada para la solución de un problema que como anteriormente se declara se convierte en una gran preocupación para la comunidad en cuestión.

## Muestra y Universo

Se seleccionó un tamaño de muestra de 30 jóvenes de forma mixta, del Reparto Villamil perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luis, del municipio Pinar del Río.

Universo: 27.3% jóvenes de la población,

Muestra: 9.2% a transformar

### Muestra Probabilística:

La muestra constituye el 9.2 % de la unidad de análisis.

### Diseño:

- ▶ Tipo de datos: Cualitativo.
- ▶ Tipo de escala nominal (puedo comparar).
- ▶ Trabajo con cantidad relativa (porcentaje).
- ▶ Décima de Hipótesis: Diferencia de proporciones.
- ▶ Uso de tablas y gráficos: estadísticos.

**Como método general de la investigación se utilizó el materialista dialéctico, así como un conjunto de métodos específicos, a saber de:**

### 1- Métodos teóricos:

- **Histórico – lógico**, para determinar las situaciones inherentes al objeto investigado que se manifiestan en el problema y que pueden ser resueltas en la investigación, así como el estudio histórico en relación con la contribución a una vida sana y saludable, según prioridad al respecto en Cuba.
- **Sistémico estructural**, para el diseño del sistema actividades que conforman la propuesta.
- **Inducción-deducción**, para el procesamiento de la información y la interpretación de resultados que permitan arribar a conclusiones.
- **Análisis y síntesis**, para tratar el fenómeno que se investiga en sus múltiples relaciones y determinar las tendencias en cuanto a la inserción de recursos de procedimiento para la potenciación de una vida sana y saludable en los jóvenes.

### **Métodos empíricos:**

- **Observación, entrevista, encuesta y análisis de contenido, bibliográfico y documental** para la constatación empírica del problema.
- **Método Delphi**, en la consulta a grupos de expertos para elaborar definitivamente el sistema de actividades propuesto.

**3- Métodos estadísticos:** Se utilizó la estadística descriptiva (análisis porcentual) para realizar la tabulación de datos, a través de tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas, así como en la construcción de histogramas.

### ***Importancia teórica, práctica y novedad científica***

La novedad científica del presente trabajo consiste en la prioridad del tratamiento a los jóvenes, a favor de contribuir a que practiquen una vida sana y saludable, y en correspondencia poner en función de ello el deporte y la recreación.

Desde el punto de vista teórico se ofrece una fundamentación de las particularidades del tema, a partir de la prioridad otorgada en Cuba a la educación de los jóvenes.

Desde el punto de vista práctico se ofrece un sistema de actividades encaminadas a fomentar la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil, del Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Esta investigación se presentó en el curso Como enfrentar desde la escuela la orientación a la familia desarrollado en el Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC), Congreso Provincial Pedagogía 2009, IV Taller Internacional ‘‘Por una Pedagogía del Conocimiento y la afectividad’’, XVII Forum de Ciencia y Técnica, , en el Evento Ramal de Ciencias Sociales de la dirección municipal de Deportes en Pinar del Río, a si como en el Evento Internacional de Actividad Física y Salud 2008, desarrollado en la escuela internacional de Educación Física y Deporte.

También ha sido publicado en el Evento Internacional de Actividad Física y Salud 2008.

La tesis cuenta con una introducción, tres capítulos (cada capítulo cuenta con conclusiones parciales), conclusiones finales y recomendaciones. El capítulo I

trata acerca de los fundamentos teóricos, apoyados en criterios de diferentes autores. En el capítulo II se hace un análisis de los resultados a partir de los métodos e instrumentos aplicados. El capítulo III presenta el programa que traza, a partir de las condiciones generales que debe cumplir este, la propuesta que hemos hecho para lograr a partir de la recreación y la actividad.

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- ✓ **Oferta recreativa:** conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.
- ✓ **Preferencias o intereses recreativos:** son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de las actividades recreativas determinantes en la satisfacción de sus gustos, predilectos y necesidades.
- ✓ **Recreación física:** es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.
- ✓ **Estilo de Vida Saludable:** es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud.
- ✓ **Vida sana y saludable:** Aquella práctica de vida en la que los sujetos, en este caso los jóvenes, conocen y practican hábitos de vida correctos e incorporan la actividad física de forma voluntaria a su cotidianidad.
- ✓ **Satisfacción recreativa:** es el estado de regocijo o aceptación que produce en las personas la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de las mismas.
- ✓ **Juegos recreativos:** cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existen una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.
- ✓ **Comunidad:** Es “un grupo o conjunto de personas (o agentes) que comparten elementos en común, elementos tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión de mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles, etc.”

## **Capítulo I. Elementos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de una vida sana y saludable desde la perspectiva del deporte y la recreación.**

En el plano físico – recreativo, los beneficios de la actividad en el joven son evidentes en cuanto a las capacidades físicas tales como la fuerza, la rapidez, la resistencia, además de los valores morales que se desarrollan en cuanto a las relaciones humanas, colectivismo, camaradería, voluntariedad, perseverancia, buena conducta, donde ese joven utilizará su tiempo libre en actividades que contribuyan a su formación general. El resultado final será por tanto la formación de una persona cualitativamente superior, más humana, por cuanto, debe ser portadora de valores morales expresados en la intención de dar lo mejor de sí no solo para conseguir la victoria como satisfacción personal, sino para alcanzar una excelencia en su personalidad que sea apreciada, que retribuya al mejoramiento social en su conjunto.

Constituye para una sociedad como la nuestra una necesidad de primer orden, el hecho de proporcionar a las nuevas generaciones una vida saludable multilateralmente, de lo que se desprende la importancia de garantizarlo desde el punto de vista de la preparación física, la cual integra una de sus aristas. Ello presupone el desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, o sea, el perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones, lo que asegurará al sujeto alcanzar las condiciones óptimas en aras enfrentarse a la vida en las circunstancias concretas del mundo moderno, de ahí la importancia que reviste todo proyecto en relación con la temática abordada, y por ende, este en particular.

En esta dirección un papel protagónico lo desempeñan las actividades físicas recreativas, al constituir objetivos encaminados a satisfacer las necesidades de movimiento del hombre en pos de alcanzar como meta final: salud, placer y satisfacción, aspecto este que reafirma el valor social antes anunciado.

## **I.1: Breve ojeada histórica al desarrollo del deporte y la recreación en Cuba.**

Las actividades físico-recreativas y por consiguiente con el tiempo libre significaron ser un aspecto social intrascendente antes del triunfo revolucionario en Cuba y si bien es cierto que la prevención y la actividad social prevalecía desde la época colonial, también lo es que las alternativas implementadas resolvían en muy poca medida problemas de tanta gravedad como lo son: el predominio de la corrupción, la violencia, la codicia y la criminalidad imperante en esta etapa. No obstante, la decisión de algunos gobiernos de materializar ciertos planes que desde una posición represiva favorecieron de alguna manera a controlar la delincuencia y los vicios, se crearon instituciones que desvirtuaron la intención de solucionar los problemas sociales de esta índole, existente en la isla.

Solo después del triunfo revolucionario esta problemática se convirtió en foco de verdadera atención. Constituyó la década del 70 una etapa floreciente en este sentido, pues en ella se promulgaron valiosísimas medidas en pos de mejorar la actividad social, destacándose en las comunidades y barrios, la implementación y aumento creciente de las actividades deportivas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

Posteriormente en la década del 80 y gracias al oportuno proceso de rectificación de errores y tendencias negativas las masas populares recobraron el protagonismo que de alguna manera se había deteriorado.

Fue la década del 90 escenario del llamado “período especial”, lo cual significó en todas las esferas de la sociedad, una fisura inevitable, fundamentalmente en plano económico, lo que conllevó a que los niños, adolescentes y jóvenes sintieran sobre sus hombros el peso de un deterioro generalizado desde el punto de vista social, disminuyendo así entre otras muchas, la actividad físico-recreativa.

Como contrapartida se cuenta hoy en Cuba con un plan de prevención encaminado a elevar los índices de salud del pueblo, apoyado entre otros empeños, por el diseño de actividades físico - recreativas, partiendo siempre de una orientación preventiva, la asistencia y rehabilitación de los individuos y grupos más vulnerables. Lo anterior está oficialmente respaldado por la Ley No 111, puesta en vigor el 27 de febrero de 1959 por el Ministerio de Bienes Sociales y cuyo objetivo fundamental se centraba en la erradicación de los barrios insalubres

y la mendicidad, la organización de comunidades en centros rurales y pequeños centros para la atención al niño y adolescente con conducta delictiva, la prevención a la delincuencia juvenil y la rehabilitación de sancionados adultos, constituyeron desde entonces contenido de labor de prevención social.

En este empeño, priorizado por demás, ocupa un lugar de extraordinaria importancia el deporte y la recreación, los cuales significan indudablemente pilares básicos para el logro de tales propósitos.

## **I.2: El deporte y la recreación como pilares básicos a favor del desarrollo humano y social en cada contexto comunitario. Particularidades en la sociedad cubana actual.**

El abordaje de la recreación a la luz del presente trabajo, exige hacerlo a partir de la consideración de la misma como 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 ella sea necesario una compulsión externa, lo que propicia la obtención de felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La recreación es concebida por Mesa, (1997), como una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el Tiempo Libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños y/o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos.

Las prácticas recreativas han estado presentes, en sus formas más variadas a lo largo de la historia y en las distintas culturas, siendo objeto tanto de transformaciones como de continuidades, de acuerdo con la función social asignada socio-culturalmente, declarada por (Mesa, 1997). De este modo la recreación puede orientarse al mantenimiento del statu-quo o a su transformación.

Si considera a la recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, afirma Mesa “esta ha de definirse atribuyéndole un valor y un significado pedagógico. Ello implica introducir el vocablo "dirigida", al hablar de la recreación como modalidad educativa”. (Mesa, 1993: 43). Desde esta perspectiva puede afirmarse que la actividad recreativa se



desarrolla a través de procesos, teniendo "lo educativo" como su rasgo característico. En este sentido se reconoce a la recreación como una práctica pedagógica, así como un medio que permite alcanzar determinados fines.

El acceso a contextos de ocio y recreación que garanticen de manera sostenible sus beneficios requiere de unas condiciones éticas, políticas, de empoderamiento individual y colectivo, de desarrollo del conocimiento, que hagan de los espacios humanos, etc., ambientes para el desarrollo humano con impacto sobre los niveles y condiciones de vida de las personas, las que se distinguen de la siguiente manera:

- **Condiciones éticas:** La vinculación de la recreación con el desarrollo, por si misma lleva a consideraciones de tipo ético. Cuál es el tipo de sociedad que se desea construir, desde que valores y con qué fines son preguntas que se hacen desde la recreación por su alto poder de transformación social e individual. La posición ética que asuma quien diseña la oferta de recreación determinará en gran medida este poder transformación. Un contexto de ocio y recreación puede por si misma contribuir a alinear, a mantener condiciones de inequidad y de exclusión de un sistema o por el contrario puede facilitar procesos que contribuyan a construir sociedades distintas donde los resultados del desarrollo le lleguen a las personas. Las sutilezas de lo que ocurre en la vida cotidiana, aquello que de tanto verlo se nos ha vuelto un lugar común – la inequidad de género, la conformidad con el hábito, la aceptación de la desigualdad, el consumo de bienes innecesarios entre otras, son aspectos que pueden ser transformados a partir de la vivencia recreativa. La experiencia que se vive a través del juego y de formas jugadas, logran sacar a los sujetos de la comodidad de la rutina y facilitar su reflexión sobre si mismo, sus condiciones y las de su entorno. A menudo se piensa que dado el carácter imprescindible de la recreación de favorecer el placer y la diversión en la vivencia, es contradictorio pretender abordar asuntos serios de la vida a partir de la misma. Sin embargo, una experiencia satisfactoria y alegre no excluye la posibilidad de conocimiento sobre sí mismo, de reflexión y reconocimiento realidades que pueden ser transformadas. Es justamente la posibilidad de potenciar la dimensión lúdica de los sujetos como transversal a sus experiencias de vida, es un desafío para la recreación. No implica una vida sin dolor o

sufrimiento, pues ello hace parte de lo humano, es la posibilidad de reivindicar una relación con el mundo desde sus posibilidades y no desde sus limitaciones. La construcción misma de un proyecto de sociedad es una de las tareas de la recreación que le abre enormes posibilidades de intervención.

- **Condiciones políticas.** Estas son vistas desde varios aspectos. Por una parte, se refiere a las condiciones políticas que requiere el sector mismo para que se incremente la inversión en recreación en los departamentos. Supone por lo tanto un posicionamiento en las instancias de decisión nacional y regional que asegure el que la recreación sea tenida en cuenta tanto en las políticas públicas sociales como en los planes de desarrollo en todos los ámbitos (nacional, departamental y municipal).

Lograr el posicionamiento de la recreación en lo político requiere de quienes trabajan en el sector un conocimiento amplio de lo político y lo administrativo, del funcionamiento del Estado, de la constitución, del marco legal de los diferentes sectores, de capacidades para la participación social y política, de tal manera, que pueda acceder de manera responsable a las instancias de decisión y estando en ellas, incidir en las decisiones políticas. En este sentido, el actor sectorial juega un papel pedagógico, pues al estar en instancias de decisión, con posibilidad de acceso a los medios masivos de comunicación, ampliará las oportunidades de informar y formar en un concepto de ocio y recreación que trasciende al entretenimiento y al consumo, para que sea visto como una alternativa de desarrollo humano. Como resultado, se espera incidir en la toma de decisiones en relación con las políticas laborales y demás sectores de la política pública. Crear las condiciones políticas también significa incidir en los procesos de formación de ciudadanía. La recreación no puede estar exenta de su responsabilidad de formación política de los sujetos en sus diferentes etapas de la vida. Si se asume éticamente que la vivencia recreativa es transformadora, necesariamente implica tomar conciencia del papel que juega en los procesos de formación política. Desde esta perspectiva se asume que la formación política se da desde la primera infancia e implica el crear contextos de empoderamiento desde la oferta recreativa, más aún considerando que está presente en todos los ámbitos de interacción de los seres humanos. La capacidad de participación en este contexto

cobra especial relevancia, desde la recreación se abre un espacio pedagógico que contribuye al desarrollo de competencias y habilidades que empoderan al sujeto y le amplían su posibilidad de acceso a alternativas de desarrollo. La recreación orientada al desarrollo de una capacidad humana compleja como la participación abre mayores posibilidades de acceso a alternativas de desarrollo a personas en condiciones de pobreza, aumentando las oportunidades para hacer parte de la toma de decisiones en el diseño de programas y servicios que respondan mejor a sus necesidades, abordando las mismas barreras para la participación; en última el desafío es que las instituciones y organizaciones sociales de recreación trabajen por la inclusión para encontrar medios innovadores para proveer espacios para el desarrollo.

- **Condiciones desde los ámbitos de interacción:** La institución educativa – pública o privada, la empresa, la familia, la comunidad, son espacios donde por excelencia es posible generar procesos de educación para el ocio y la recreación. Difícilmente será posible que programas aislados de las dinámicas de los seres humanos en la vida cotidiana logren los beneficios esperados de la recreación.

Si lo que se espera es que el resultado del desarrollo le llegue a las personas en concreto, será en su vida cotidiana donde se hagan posibles los beneficios de la recreación. Esto no significa intervenir en la vida privada de las personas, ni predeterminedar sus opciones recreativas, el reto por el contrario, es el desarrollo de la autonomía y de la capacidad para incidir tanto en sus decisiones de recreación como en las tendencias locales o globales a las que tiene acceso. Por ejemplo, desde las políticas empresariales pueden facilitar o favorecer procesos de educación para el ocio y la recreación. El tipo de oferta que se le ofrezca al empleado, sus posibilidades de disfrute de tiempo libre y los “usos” de la recreación son determinantes aspectos de empoderamiento en este ámbito, o por el contrario, puede constituirse en un factor de alineación de procesos de cambio para que nada cambie. Al pensar en el desarrollo social de un país, sentimos el vacío de un modelo que conduzca a una transformación productiva con equidad social, la cual está en total divergencia con la equidad, cuando deberían caminar de manera articulada. La primera indica un direccionamiento para la racionalidad económica, la segunda implica un compromiso ético. Partiendo de este enfoque la

recreación en la empresa, es vista como una posible vía de responsabilidad ético social. Con base en este direccionamiento podemos vislumbrar una construcción de una sociedad mejor, donde los individuos puedan disfrutar de una vida saludable, tener acceso a los recursos necesarios para un digno patrón de bienestar social y calidad de vida. En este sentido hay un largo camino por recorrer. En la escuela, el ideal es que los procesos de educación para el ocio y la recreación se den desde la primera infancia, en esa medida los niños y las niñas desarrollan competencias tempranas para el manejo de su tiempo libre y paralelamente aporta cualitativamente a la calidad de la educación.

Así familia, comunidad, son espacios donde día a día los sujetos construyen hábitos, se desarrollan y tiene la posibilidad de que el ocio y la recreación sean facilitadores u obstaculizadores de sus procesos de crecimiento, como producto de la interacción de satisfactores, lo cual hace que se constituyan o no en mediadores del desarrollo humano.

- **Condiciones relacionadas con el conocimiento:** Se parte del supuesto que el conocimiento es desarrollo. Garantizar que el ocio y la recreación contribuyan al desarrollo humano a través de los beneficios en dimensiones concretas del sujeto, es posible en la medida que los satisfactores que se construyan a partir de la articulación de elementos ideológicos, teóricos y metodológicos, partan de un conocimiento a profundidad tanto del ocio y la recreación como de aquellas áreas sobre las que pretende tener un efecto.

El asunto de construir alternativas de desarrollo requiere de un cuerpo de conocimiento interdisciplinar relacionado tanto el ocio y la recreación, como de los contextos e intencionalidades de transformación. En consecuencia, garantizar los beneficios de la recreación requiere de profesionales formados para ello. La sostenibilidad del sector de la recreación y la garantía del valor de su impacto social, educativo, económico, por mencionar algunas de sus categorías de beneficios, requiere un proceso continuo de producción y validación de conocimiento y una interrelación permanente con otras áreas de conocimiento.

La construcción de opciones de desarrollo desde la recreación, no es sólo un asunto técnico, demanda competencias ciudadanas y en el manejo de áreas específicas desde lo teórico y lo metodológico, pero también desde la formación

misma desde el “ser” de quienes asumen la responsabilidad de diseñar tales opciones. Los anteriores condiciones, entre otras exigen ser garantizadas para que sea posible propiciar una oferta de ocio y recreación equitativa y justa. Asimismo deben tenerse en consideración otros aspectos como la incidencia sobre el manejo que los medios masivos de comunicación dan a la misma, el papel de la industria del entretenimiento en la construcción de imaginarios; el problema de la exclusión, el papel de la globalización, del desarrollo tecnológico, los cuales poseen también una gran importancia.

### **I.2.1: El contexto comunitario. Exigencias a favor de su desarrollo social.**

Una **comunidad** es “un grupo o conjunto de personas (o agentes) que comparten elementos en común, elementos tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión de mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles, etc.” APC de Cuba (2000). Por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Uno de los propósitos de una comunidad es unirse alrededor de un objetivo en común, como puede ser el bien común. Aun cuando se señaló anteriormente, basta una identidad en común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico.

En correspondencia con esta intención se hizo énfasis en el trabajo comunitario, emprendiéndose acciones de labor deportiva recreativa y cultural en todos los lugares del país, independientemente de su ubicación.

¿Qué hacer para mejorar esta situación? La búsqueda de soluciones concretas propició que se implementase un plan de prevención que priorizará a los sectores poblaciones más vulnerables, lo cual condujo a que se crearan a nivel de barrio los Consejos Populares en (1992), simultáneamente se crean los grupos de prevención y atención social, en esta instancia y al interior de cada circunscripción, las cuales constituyen la estructura organizativa de base de todo el sistema preventivo. Dentro de dicho sistema adquiere una connotación especial, indudablemente, la recreación, que conducirá, siempre que sea sana, a elevar los índices de **calidad de vida** de los sujetos involucrados, lo que reafirma la

importancia de enfatizar en el desarrollo armónico de una sociedad que ha sabido vencer valerosamente los obstáculos impuestos por un bloqueo imperialista de más de cuarenta años.

### **I.2.2: La recreación y la actividad física. Características y beneficios a favor del desarrollo social comunitario.**

Se considera que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, reflejado ello a través de tres dimensiones, las cuales han de tenerse en cuenta al abordar dicha realidad. Ellas son:

1-Dimensión biológica

2-Dimensión personal

3-Dimensión socio-cultural.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica, pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos del entorno y del cuerpo en sí mismo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, no podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales, puesto que las realizan las personas a partir de la interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una larga historia. Actualmente pueden identificarse tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud:

- ▶ una perspectiva rehabilitadora.
- ▶ una perspectiva preventiva.
- ▶ una perspectiva orientada al bienestar.

Con referencia a las personas que mantienen o aumentan su fuerza muscular y la flexibilidad, son capaces de desarrollar mayor actividad de la vida diaria, desarrollan menos enfermedades y no se discapacitan fácilmente; el mejor balance, la coordinación, agilidad, previene caídas en los mayores. La gente más activa desarrolla menos enfermedad que los menos activos, y si las sufren, serán

menos severas y se presentarán a mayor edad. Lo anterior implica que el ejercicio físico deberá formularse, como un medicamento más que recibirá la persona.

Lalonde, M. (1996), concluyó que la salud de una comunidad viene determinada por la intersección de cuatro variables:

- 1- la biología humana.
- 2- el medio ambiente
- 3- la asistencia sanitaria
- 4- el estilo de vida. (Lalonde, 1996: 87).

De estos cuatro determinantes, el que más afecta a la salud de las personas, es el estilo de vida.

### **¿Quién asume este rol de reorientar nuestros estilos de vida?**

Quién sino los profesionales de la actividad física, el deporte y la recreación porque con solo practicarlo ya iniciamos el camino a solucionar varios de los indicadores de muerte en el presente milenio.

A modo de conclusión se concuerda con Devis, J. (2000) en que “actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (Devis, 2000: 11).

¿Qué relación existe entre la actividad y la recreación?

Se considera que para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse.

En este sentido, es primordial conocer las especificidades de cada comunidad, vista esta como el entorno social más concreto de exigencia, actividad y desarrollo del hombre, es decir, incluyendo tanto el lugar donde el individuo fijó su residencia, como a las personas que conviven en ese lugar y las relaciones que establecen entre todas ellas. Cada comunidad por ende, exigirá maneras particulares de transformación, sobre todo si se tiene en cuenta que cada sujeto es meramente individual y por consiguiente necesitará de maneras también individuales de accionar sobre él. En ello el diagnóstico certero y la precisión de regularidades o

tendencias al respecto es un elemento básico para el diseño posterior de acciones verdaderamente funcionales al respecto.

En un país de múltiples pobreza, y dado que se da preeminencia a la pobreza económica por su impacto en la vida de las personas, la recreación se ve subordinada en la inversión a otras necesidades, en un marco de priorización donde es relegada a un último plano. En este escenario el posicionamiento de la recreación es un desafío para quienes trabajamos en el sector y demanda una serie de competencias que les permitan a los profesionales argumentar de manera sólida la importancia de invertir en ella. Asumir a la recreación como mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderla desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles. Las prácticas recreativas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de pobreza, dependencia, inactividad violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

El ocio y la recreación proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. Sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto hay que tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.



Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como el robo, el homicidio, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Nahrstedt (1986), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y morales.

### **¿Qué beneficios emanan de la recreación?**

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social. Las sociedades son complejas y están interrelacionadas y la recreación no puede separarse del resto de los objetivos vitales. Para lograr un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno. Por lo tanto, el ocio se considera un recurso para mejorar la calidad de vida. El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que tiene impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual, sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea. Desde las diferentes categorías de beneficios, las experiencias de ocio y recreación facilitadas por satisfactores sinérgicos, abordan muchos de estos factores, en la medida que no se dan únicamente en el contexto de lo individual sino también de lo colectivo.

Por otra parte, tales factores se pueden ver desde las necesidades planteadas por

Max Neff (1986). Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold. Es decir se plantea como categoría incluyente a las necesidades, partiendo del supuesto que a partir de su realización se logran las condiciones deseadas para alcanzar los niveles de desarrollo a escala humana esperados y que en la medida que esto sea posible es porque los ciudadanos de un país como sujetos de derechos están teniendo acceso las condiciones necesarias para su desarrollo.

### **I.3: El desarrollo de una vida sana y saludable desde la perspectiva del deporte y la recreación.**

El deporte y la recreación desempeñan un rol determinante a favor de una vida sana y saludable, donde el ejercicio físico actúa como núcleo central.

¿Por qué se debe hacer ejercicio?

*Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora" (Hipócrates.pag 85)*

El deporte es cualquier **actividad física** que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos. Obligan a superarse a sí mismo (tardando cada vez menos tiempo en correr una distancia, por ejemplo), a los demás competidores (ganando un partido de tenis a un amigo) o a algún obstáculo físico (escalando una montaña).

Desde los tiempos más antiguos de la historia, el deporte ha sido considerado una actividad lúdica (divertida) que, además, mejoraba la salud. Pero a partir del siglo XX nació el deporte profesional: los deportistas pasaron a practicar su deporte para, entre otras cosas, divertir a otras personas que los admiran.

#### **Conceptos: calidad de vida, salud y funcionalidad**

El concepto de calidad de vida tiene que ver con las cualidades valoradas por las personas adultas mayores, como su sensación de bienestar y satisfacción, las

cuales resultan de mantener la función física, emocional e intelectual de manera razonable; así como el grado en el cual conservan las actividades que tienen un valor importante para ellos: participar dentro de la familia, en su lugar de trabajo y en su comunidad. Complementando lo anterior, cabe señalar que la calidad de vida sólo puede percibirse como algo individual, interior y cambiante. Existen muchas causas que pueden hacernos enfermar. Por ejemplo, el **envejecimiento** hace que las células y los tejidos que forman nuestro cuerpo se deterioren. Algunos órganos o sistemas dejan de funcionar bien, y nuestro organismo enferma. Nuestro corazón no es tan fuerte, las arterias se endurecen Y los huesos se debilitan. Si, además, el cuerpo recibe sustancias que lo dañan poco a poco, como los **tóxicos ambientales**, el **alcohol**, las **drogas** o el **tabaco**, el deterioro de algunos de los órganos o sistemas es más rápido. Si una persona fuma, sus pulmones sufren, y si bebe alcohol, su hígado se estropea. Otro tipo de drogas y **venenos** lesionan muchos órganos y pueden afectar al cerebro. A veces, sin que se conozca el porqué, alguna célula se descontrola y se multiplica sin parar. Se produce la enfermedad que llamamos **cáncer**. El **medio** que nos rodea puede ser la causa de alergias y accidentes. Además, en el mundo viven pequeños seres que no podemos ver, **microorganismos**, como los virus o las bacterias, que están en el agua, en el aire o en la tierra. Algunos pueden entrar en nuestro cuerpo y hacerle enfermar.

La forma de vida, la **falta de ejercicio**, **dormir poco** o la **alimentación insuficiente o excesiva** pueden producir enfermedades. Hay otras que se heredan de los padres; son las **enfermedades hereditarias**.

También luchamos contra las enfermedades tratando de evitarlas: “prevenir es curar”. Así, por ejemplo, llevar una vida sana, realizar ejercicio habitualmente y alimentarse bien es una buena manera de evitar algunas enfermedades. El deporte y la recreación son los métodos de prevenir a los jóvenes a los cuales va dirigido este trabajo y de esta forma hacerles ver que siguiendo las orientaciones ya expuestas y realizando algún tipo de actividad física voluntaria no solo se divierten, entretienen y cubren su espacio libre sino que mejoran su salud y la conservan.

#### **1.4: El desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes. Dimensiones e indicadores.**

El **estilo de vida saludable** es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Los **comportamientos o conductas** son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera cómo la gente se comporte, determinará el que enferme o permanezca sana, y en caso de que enferme, su papel va a ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que ésta se produzca.

Del refranero popular se conoce: "**Siembra un pensamiento y cosecharás un acto, siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un hábito y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y cosecharás un destino**".

De acuerdo con el refranero popular, puede afirmarse que el mensaje transmitido se asocia a los modos o estilos de vida de cada persona, puesto que estos se siembran en la familia y se comienzan a moldear desde la infancia, de acuerdo con los comportamientos familiares. Es decir, en sus costumbres y actitudes con respecto de la vida diaria en todos los aspectos, de trabajo, de reuniones, culinarias, actividad física, sociales, espirituales, etc. Buena parte de las patologías que provocan más morbilidad y mortalidad entre la población tiene relación con sus hábitos y costumbres (alimentación, consumo de tabaco, alcohol, drogas, conducta sexual), lo cual confirma una vez más, el hecho de que los estilos de vida son uno de los determinantes principales de salud. Cuatro hábitos sanos no fumar, una vida no sedentaria, un consumo moderado de alcohol y una dieta con al menos cinco raciones de fruta y verdura al día pueden alargar la vida 14 años. No seguir uno de estos buenos hábitos aumenta el riesgo de mortalidad un 39%; no seguir dos, casi lo duplica; no seguir tres, lo aumenta un 152%, y no seguir los cuatro supone un riesgo de mortalidad cuatro veces superior, según un estudio de La Universidad de Cambridge (Gran Bretaña). Por ellos, la promoción de hábitos saludables entre los jóvenes es una de las medidas que más y mejor

pueden contribuir a la mejora de esperanza y calidad de vida de la población. No obstante la adquisición, modificación o eliminación de hábitos no es nada fácil. Muchos profesionales se sorprenden primero y se angustian y se desesperan después cuando comprueban que tras informar a los jóvenes de las conductas a seguir para evitar determinadas patologías (deja de fumar, modera el consumo de alcohol, haz ejercicio de forma regular, utiliza el preservativo) los jóvenes siguen haciendo las conductas “menos” saludables. Los programas de comunicación en salud pueden informar, convencer, fortalecer y educar a los jóvenes. Su objetivo consiste en introducir mensajes que proporcionen conocimientos, influyan sobre sus actitudes, refuercen conductas y utilicen intervenciones comunitarias o interpersonales para incentivar la adopción de un comportamiento. Para transmitir el mensaje con éxito deben operar cinco componentes de la comunicación, bajo el prisma de que lo importante no es lo que diga el emisor, sino lo que entienda el receptor:

Para mantener una vida sana y muy saludable:

1. Dormir entre 7-8 horas diarias.
2. No escatimar en el desayuno, y hacerlo de forma, eso sí, equilibrada.
3. Comer 5 veces al día, alimentándonos mejor sin comer más.
4. Ingerir las proteínas adecuadas cada día, eligiendo aquellas de origen vegetal, ricas en ácidos grasos insaturados.
5. Masticar correctamente y vigilar el buen estado de nuestra dentadura.
6. Beber al menos 2 litros de agua al día.
7. Evitar el sobrepeso.
8. Realizar un ejercicio tanto frecuente como regular
9. Evitar las bebidas alcohólicas. Consumir vino o cerveza con moderación.
10. No fumar.

Lo anteriormente expuesto conlleva al investigador a precisar como definición de **vida sana y saludable**: Aquella práctica de vida en la que los sujetos, en este caso los jóvenes, conocen y practican hábitos de vida correctos e incorporan la actividad física de forma voluntaria a su cotidianidad.

En correspondencia se establecen las siguientes dimensiones e indicadores:

### **Dimensión I: hábitos de vida correctos**

#### **Indicadores:**

Conocimiento y práctica a favor o en contra de:

- ▶ Las particularidades de una buena alimentación.
- ▶ Las horas de sueño necesarias.
- ▶ El valor de regirse por un horario de vida organizado.
- ▶ Las consecuencias del alcoholismo.
- ▶ Las consecuencias del tabaquismo, la droga.
- ▶ Las enfermedades que pueden derivarse de la contaminación ambiental.

### **Dimensión II: Actividad física voluntaria.**

#### **Indicadores:**

- ▶ Conocimiento de las ventajas de la práctica de actividad física.
- ▶ Conocimiento de las desventajas de la obesidad.
- ▶ Práctica voluntaria de las actividades recreativas.
- ▶ Participación en actividades de diverso tipo.
- ▶ Desempeño responsable de cada actividad recreativa.

Las dimensiones e indicadores propuestos favorecerán la caracterización del objeto de investigación, en la medida que el diagnóstico del mismo se haga a partir de ellos, como bien se observará en el capítulo.

### **Conclusiones parciales**

Ha sido una prioridad después del triunfo revolucionario la atención a los jóvenes en sentido general, de lo que han devenido disímiles proyectos comunitarios.

No obstante la aplicación de los diversos proyectos comunitarios no se ha centrado lo suficiente la atención en los jóvenes con ausencia de una vida sana saludable.

La práctica de una vida y saludable exige centrar la atención en dos dimensiones fundamentales: hábitos correctos de vida y práctica voluntaria de actividades físicas.

## **Capítulo II: Diagnóstico de la situación actual en relación con el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.**

En el presente Capítulo se persigue como objetivo particularizar en la concepción metodológica que ha regido el desarrollo del proceso investigativo que se presenta, así como en los procedimientos seguidos en el diagnóstico y sus resultados, los cuales permitieron determinar los problemas más relevantes en cuanto a la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes del Reparto Villamil, perteneciente al Consejo Popular “Capitán San Luis” de Pinar del Río.

### **II.1. Concepción metodológica de la investigación.**

Tomando como base fundamental desde el punto de vista filosófico, el método general dialéctico – materialista, ha sido posible realizar un análisis del objeto de investigación en su devenir histórico, donde el enfoque contextualizado que ha prevalecido, permitió al autor no solo la sistematización teórica y la constatación de las particularidades de dicho objeto en las circunstancias actuales, sino la búsqueda de soluciones precisas y coherentes.

El proceso de investigación que se ha realizado transitó por cuatro etapas fundamentales:

#### **- Estudio de referentes teóricos en relación con el objeto de investigación.**

Correspondió a esta etapa la elaboración del marco teórico de la investigación, particularizando en tres núcleos fundamentales: tendencias históricas del desarrollo del deporte y la recreación en Cuba, sus potencialidades a favor del desarrollo humano y social en cada contexto comunitario, en particular en relación con el desarrollo de una vida sana y saludable.

En su conjunto el análisis efectuado permitió definir el punto de vista del autor en torno a vida sana y saludable. Los anteriores resultados constan en la presente tesis en el capítulo I.

#### **- Diagnóstico del estado actual del problema.**

En pos del análisis del estado actual del problema de investigación se aplicó un conjunto de instrumentos diseñados con tal propósito, los cuales facilitaron la

precisión de datos objetivos en relación con la realidad existente en el contexto declarado. El procesamiento de la información y la valoración e interpretación de los resultados permitieron inventariar los principales problemas en torno a la práctica de una vida sana y saludable en dos direcciones: desde su comprobación en los jóvenes y desde la dirección de la misma por parte del calificado que en la comunidad puede hacerlo; el resultado en cuestión se expone en el presente capítulo.

#### **- Elaboración del Sistema de Actividades.**

La búsqueda de una alternativa de solución al problema planteado devino en la elaboración de un sistema de actividades físico - recreativas a favor de la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes, cuyos componentes esenciales lo constituyen las dimensiones declaradas como parte del objeto y las actividades propiamente dichas. El capítulo 3 de la tesis deja fe de tales resultados.

#### **- Validación del Sistema de Actividades.**

En esta etapa, de acuerdo con estudio de factibilidad teórica, a partir de la aplicación del método de Consulta a Expertos, el sistema de actividades elaborado fue sometido a valoración, lo que favoreció el perfeccionamiento del mismo, partir de las sugerencias dadas. Asimismo se efectuó una introducción parcial a la práctica de este corroborando su grado de validez.

### **II.2. Procedimientos para el diagnóstico.**

A partir de la definición del objeto de investigación fue posible dimensionar el mismo (variable, dimensiones e indicadores) para la medición de dicho objeto, lo que se tuvo en consideración en la elaboración y aplicación de los instrumentos de diagnóstico.

Guiaron la exploración de la realidad la siguiente **derivación de variables:**

#### **Dimensión I: hábitos de vida correctos**

##### **Indicadores:**

Conocimiento y práctica a favor o en contra de:

- ▶ Las particularidades de una buena alimentación.
- ▶ Las horas de sueño necesarias.



- ▶ El valor de regirse por un horario de vida organizado
- ▶ Las consecuencias del alcoholismo.
- ▶ Las consecuencias del tabaquismo, la droga.
- ▶ Las enfermedades que pueden derivarse de la contaminación ambiental.

### **Dimensión II: Actividad física voluntaria.**

#### **Indicadores:**

- ▶ Conocimiento de las ventajas de la práctica de actividad física.
- ▶ Conocimiento de las desventajas de la obesidad.
- ▶ Práctica voluntaria de las actividades recreativas.
- ▶ Participación en actividades de diverso tipo.
- ▶ Desempeño responsable de cada actividad recreativa.

El diagnóstico de la situación actual en torno a la problemática que se aborda concibe la recogida información, correspondientemente con las dimensiones e indicadores propuestos, así como la constatación de la prioridad otorgada por parte de la dirección del INDER, Proyectos Comunitarios y Salud Pública a la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes de la comunidad referida, de igual modo la comprobación de la existencia de condiciones materiales para la realización de actividades físicas en el contexto citado; para ello se efectúa:

**-Revisión de documentos.**

**- Inventario de condiciones materiales existentes.**

**- Aplicación de instrumentos a jóvenes, familiares y directivos. (Encuestas a cada grupo, Cuestionario de Autorreporte a los jóvenes).**

El diagnóstico de la situación actual en torno a la problemática que se aborda concibe la recogida información, correspondientemente con las dimensiones e indicadores propuestos, así como la constatación de la prioridad otorgada por parte de la dirección del Índer, Proyectos Comunitarios y Salud Pública a la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes de la comunidad referida, de igual modo la comprobación de la existencia de condiciones materiales para la realización de actividades físicas en el contexto citado; para ello se efectúa:

- Revisión de documentos.
- Inventario de condiciones materiales existentes.
- Aplicación de encuestas a jóvenes, familiares y directivos.

### **II.3: Resultados del diagnóstico.**

#### **Análisis de documentos.**

##### **Documento caracterización de la zona.**

Objetivo: Indagar sobre la ubicación exacta de la zona, aspectos negativos de forma general, fortalezas, debilidades y amenazas en relación con el objeto que se aborda.

La revisión de este documento arrojó la siguiente información:

##### **1. Ubicación geográfica del reparto.**

Se extiende desde la calle San Juan, bajando la Calle Delicias, y Herryman, hasta el parque Martí, colindando con el reparto “Carlos Manuel” y el reparto “30 de Noviembre”. El proyecto más específicamente se aplicará en los CDR 2, 6 y 7, de la circunscripción # 250 del citado reparto.

Vale destacar que es esta una zona contaminante debido a la deforestación existente.

##### **Aspectos negativos.**

- ▶ Dificultades con la red de abasto de aguas
  - ▶ Alto índice de consumo de bebidas alcohólicas
  - ▶ Alto índice de desempleados y amas de casa.
  - ▶ Proliferación de la venta ilícita de artículos y bebidas alcohólicas.
  - ▶ Problemas con el estado físico constructivos de algunas viviendas
  - ▶ Proliferación de actividades de las actividades delictivas.
  - ▶ Problemas con la HTA, obesidad, estrés.
  - ▶ Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes.
  - ▶ Falta de opciones recreativas, deportivas y culturales para la comunidad
- Influencia de la recreación en la elevación de los índices de calidad de vida.

<b>Estado ocupacional</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Empleados	260	41,2
Desempleados	41	20,3
Jubilados	70	1,2
Amas de casa	32	5,2
Estudiantes	63	12,1
Edad escolar	30	6,5
Total	482	100

**Fortalezas:**

- Presencia de locales para desarrollar las actividades.
- Gran fuerza técnica en los profesores de Cultura Física residentes en el reparto.
- Presencia de promotores de cultura, danza, plástica, Índer, que trabajan en las escuelas del área.
- El apoyo de las organizaciones interesadas en este empeño como son la FMC, Pioneros, Salud, Deporte, PNR, PCC, Proyectos Comunitarios, Cultura entre otros.
- El apoyo incondicional y la voluntad política del gobierno de nuestra provincia en relación con el propósito que se persigue.

**Debilidades:**

- No existe una organización para las actividades que se deben ejecutar en función de la recreación.
- No se tienen en cuenta a los jóvenes a la hora de planificar las actividades.
- No existe conocimiento acerca de las necesidades, preferencias, gustos de los jóvenes de esta comunidad en específico.
- No se sistematizan las actividades dirigidas a los jóvenes.

**Amenaza:**

- No existe un presupuesto para sustentar el proyecto, dado las condiciones económicas, hartamente conocidas en un país que sufre por casi medio siglo el bloqueo que nos tiene impuesto el imperialismo y que nos dificulta, entre miles de cosas más, la obtención de medios necesarios para la recreación.

Documento: Fuerza técnica de la comunidad

Objetivo: Realizar el levantamiento de la fuerza técnica de la comunidad acorde con el objeto que se aborda.

### **Instructores de arte de la zona**

#### Esc. Roberto Amaran

Miridaisi Cun Gutiérrez Teatro

Belizabet Mijans Ribera Música

Reiner Llanes Plástica

#### Esc. Isidro de Armas

Diana Ivis Alfonso Plástica

Yahilin Corrales Teatro

Como se puede apreciar estas escuelas cuentan con una fuerza técnica muy útil para el desarrollo del proyecto, pero su trabajo en la comunidad es insuficiente, pues es casi nulo su acercamiento a los jóvenes, no se aprovechan las potencialidades de los locales que están disponibles para concretar todas estas manifestaciones con el fin de educar, recrear, divertir, entretener, y aprovechar el medio para escenificar, y dar conferencias sobre el daño que trae el alcoholismo.

La influencia al respecto, de estas escuelas es débil, no se hacen barrio debates, conferencias, a pesar de que existe personal preparado, no hay un trabajo con la comunidad, lo cual se constata en la escasez de acciones encaminadas a satisfacer los intereses y necesidades de este grupo etéreo.

### **Movimiento de Artistas Profesionales e Instituciones.**

#### Música

Samuel Concepción

Michel Martínez

José Ernesto Mederos

Maritza Castañeda

#### **Artes Plásticas**

Juan Miguel Suarez

Jesús Pantoja

Silvio Martínez

## **Literatura**

Eduardo Martínez

Marcelina Morales

## **Instituciones educativas.**

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga”.

## **Institución policial**

PNR: José A. Peláez.

En este caso se constata que la misma no ha tomado las medidas pertinentes para evitar el aumento de los jóvenes desocupados.

La policía es un importante apoyo para la realización de planes de la calle, controlando el tráfico de la zona y cooperando a que prevalezca una buena disciplina.

A esta fuerza se le une toda una amalgama de manifestaciones y personal preparado por nuestras escuelas de arte y que se encuentran en nuestra localidad y que no están enfocados u organizados para cumplir esta tarea con la calidad requerida.

## **Módulo recreativo**

Dominó, damas, ajedrez, bádminton, tenis de mesa., videos educativos, sacos de salto, balones de voleibol, futbol y pelota, además de bicicletas, patines y en su gran mayoría estos medios son donados por la comunidad.

## **Unidades Gastronómicas**

Bar la esquinita

Cafetería Copelita

## **Hoteles**

Hotel Italia

Promotor Cultural: Boris Luis Figini

Presidenta del Consejo: Blanca Isabel Álvarez

Extensión: 1.14 KM

No de habitantes: 6.432

PCC: Fermín Padrón

FMC: Paula Travieso

Asociación de combatientes: Pedro Corbillón

Educación: Irene Porras

Deportes: Sira Alina

Programa "Educa a tu hijo":

Promotor de salud

Promotor del índex.

Promotor de cultura:

#### Otros centros de trabajo

Consultorios médicos: 5

Estadio Capitán San Luis

Bodegas 2

Sala Polivalente 19 de Noviembre

Gimnasio Deportivo Giraldo Córdova Cardín

Sala de Vídeo

Carnicerías: 2

Educación Municipal

Círculo infantil "Amiguitos de la Ciencia"

#### Centros de trabajo

Taller Automotriz Mártires de la FAO

Fábrica de refrescos "Orlando Nodarse"

Óptica provincial

Unidad de tránsito y licencia

ANSOC

Unidad funeraria.

#### **Áreas e instalaciones con las que se cuenta.**

Polivalente "19 de Noviembre", estadio Capitán San Luis, facultad de Cultura Física, área de voleibol, Sala de Video, Gimnasio Córdova Cardín, Complejo de canchas de tenis de campo.

#### **II.4: Resultados de los instrumentos aplicados.**

Cuestionario de auto evaluación de los expertos. **(Anexo 2)**

Cuestionario de autorreporte a los jóvenes. **(Anexo 5)**

Encuesta a directivos. **(Anexo 6)**

Encuesta a familiares: **(Anexo 7)**

Al final de los resultados un anexo con una tabla que refleje esos resultados: número de encuestados, respuesta y por ciento.

**Metodología en la aplicación del método Delphi empleado como parte de la consulta a expertos.**

Con la intención de comprobar el grado de validez teórica del sistema de actividades que se propone para potenciar la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes objeto de transformación, se utilizó el Método Delphi, lo que condicionó la elaboración definitiva del mismo. Para ello, se consideró como expertos a: Profesores de la Universidad de Pinar del Río, profesores del Instituto Superior Pedagógico “Rafael María de Mendive”, profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, jefes de departamento de escuelas deportivas provinciales, entrenadores, profesores de Educación Física, distribuidos como se refleja seguidamente directores de escuelas deportivas y maestros de las diferentes educaciones, distribuidos como se refleja seguidamente:

<b>Expertos</b>	<b>Total</b>	<b>Categoría Científica</b>
Profesores de la Universidad de Pinar del Río	7	3 Doctores y 4 Máster.
Profesores del ISP “Rafael. María de Mendive”.	9	Doctores (5) y Máster (4)
Profesores de La Facultad de la Cultura Física de Pinar del Río	7	Máster (2) y Lic. (5)
Jefes de departamento de escuelas deportivas provinciales	3	Licenciados
Funcionarios del Índer	4	Licenciados

La anterior distribución se corresponde con el siguiente por ciento por categoría científica, según el total de expertos encuestados:

<b>Doctores</b>	<b>%</b>	<b>Máster</b>	<b>%</b>	<b>Licenciados</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
8	26,6	10	33,3	7	23,3	30

El método empleado consiste en la utilización sistemática del juicio intuitivo de un conjunto de expertos, a partir del cual, se considera que puede obtenerse un consenso de opiniones informadas.

Cada individuo catalogado como experto, vierte sus criterios subjetivos acerca del tema, objeto de investigación. Para lograr una consecuente objetividad en dichos criterios subjetivos, es necesario, al decir de L. Campistrous y L. Rizo (1988), apoyarse en las leyes de la psicología social, la de los juicios comparativos y la de los juicios categóricos.

La primera de estas leyes expresa que las frecuencias de las preferencias de un indicador ante otro, es una función de intensidad con que ambos poseen la característica considerada. De esta forma se expresa el hecho de que la coincidencia de criterios subjetivos permite la elaboración de una escala que posee ciertas condiciones de objetividad.

La selección de los expertos puede hacerse utilizando diferentes procedimientos, tales como el de autovaloración de los expertos, el de valoración realizada por el grupo y el de evaluación de algunas de las capacidades de los expertos.

Se asume como procedimiento del Método Delphi, el de autovaloración de los expertos, por considerar que en la misma este refleja sus competencias y las fuentes que les permiten argumentar sus criterios.

De esta forma se determina el coeficiente de competencia ( $K_1$ ) de los sujetos seleccionados como expertos potenciales. Tales coeficientes se conforman a partir de otros dos: el coeficiente de competencia del experto sobre el problema que se analiza, determinado a partir de su propia valoración. Para determinarlo se pide al experto que valore su competencia sobre el problema en una escala de 0 a 10.

En esta escala el 0 representa que el experto no tiene conocimiento alguno sobre el tema y el 10 representa que posee una valoración completa sobre el mismo. De acuerdo con su autovaloración, este ubica su competencia en algún punto de la escala y el resultado se multiplica por 0.1, para llevarlo a la escala de 0 a 1. El coeficiente de argumentación ( $K_a$ ) estima, a partir del análisis del propio experto, el grado de fundamentación de sus criterios. Para determinar este coeficiente se le pide al experto que ubique el grado de influencia (alto, medio, bajo), que tiene según su criterio, cada una de las fuentes. La suma de los criterios obtenidos, a



partir de las selecciones realizadas por los expertos, es el valor del coeficiente (K1) como promedio de los dos anteriores.

El coeficiente de competencia tiene un valor comprendido entre 0.25 (mínimo posible) y 1 (máximo posible). De acuerdo con los valores obtenidos, se asume un criterio para decidir si el experto debe ser incluido y el peso que deben tener sus opiniones. Los valores de K1 considerados para determinar la inclusión de los sujetos como expertos fueron 0.6, 0.7, 0.8 y 0.9.

Para la aplicación del método Delphi, se utilizó una encuesta (anexo -1) con dos propósitos esenciales:

1- Seleccionar a los expertos dentro de un grupo de expertos potenciales, en este caso fueron 33 sujetos.

2- Recopilar la información empírica necesaria de los sujetos seleccionados como expertos, a partir de su propia autovaloración sobre el tema (Anexo- 2). En este caso fueron seleccionados 30 a los cuales se les entregó un documento que contenía los elementos fundamentales de esta investigación, y un cuestionario, donde a partir de 10 indicadores se sometía a la valoración individual de cada experto, la propuesta realizada. (Anexo -2).

Una vez realizado el análisis de la autovaloración de los expertos fueron excluidos del estudio los sujetos 3, 17 y 32, pues su autovaloración, como se puede observar en el (anexo-3), fue clasificada como baja, razón por la cual se consideró que sus aportaciones sobre el tema de investigación que nos ocupa no serían significativas.

Una vez seleccionados los expertos, la tarea realizada por los mismos consistió en valorar un conjunto de indicadores relacionados con la investigación realizada, puntualizando en los aspectos que la componen, para de este modo comprobar su validez. Se aplicó un cuestionario de valoración de dichos indicadores y el análisis de sus resultados permitió determinar los puntos de corte, a partir de los cuales se catalogó cada uno de los indicadores, según la nominación propuesta (imprescindible, muy importante, importante, poco importante, nada importante).

### **Capítulo III: Sistema de actividades para el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.**

El sistema de actividades que se propone está avalado por un conjunto de fundamentos, a saber: generales, específicos, principios y características, lo cual permite una mejor comprensión del mismo.

Fundamentos generales: Filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos.

La Filosofía Marxista Leninista, asegura Breijo (2004) es método y metodología para el análisis integral de la realidad, incluyendo los fenómenos que la componen. Su aplicación como fundamento **filosófico** del sistema de actividades que se propone ha permitido estudiar, analizar, comprender y valorar el objeto de transformación integralmente a través del análisis de sus partes y su integración como proceso sistémico y para diagnosticar transformar y estructurar los componentes del mismo, como un sistema teórico aplicado en la práctica a favor de una vida sana.

El papel de la educación en general y de la Educación Física en particular, es el de conducir el desarrollo, el tránsito hacia niveles superiores, partiendo de lo actual y lo potencial. El papel de la Educación Física en este sentido, ha de ser el de *crear desarrollo*, a partir del crecimiento de los sujetos desde las potencialidades de la actividad deportiva y recreativa.

Pero la Educación Física, se convierte en promotora del desarrollo, solamente cuando es capaz de conducir a las personas más allá de los niveles alcanzados en un momento determinado de su vida, propiciando que se superen las metas ya logradas.

Desde el punto de vista filosófico son claves los siguientes **principios**:

**Cientificidad y objetividad:** Significa que la potenciación de una vida sana y saludable desde la perspectiva abordada requiere de la retroalimentación constante de información, según el grado de desarrollo alcanzado por los sujetos objeto de transformación. Así pues los intervinientes en la transformación en sí han de dominar certeramente qué hacer y cómo proceder para resolver las

interrogantes que cada actividad demande, según las especificidades de las mismas.

**Historicidad y desarrollo:** Implica que para el desarrollo pretendido es imprescindible la consideración del proceso en diacronía, así como la precisión de las posibilidades reales de cambio y transformación hacia niveles superiores.

**Estudio del fenómeno en su relación con otros:** Conlleva a considerar el desarrollo de una vida sana y saludable no de forma aislada, sino en relación con todos aquellos proyectos encaminados al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes de la comunidad en cuestión, a fin de que el accionar sobre estos no sea lo más homogéneo posible.

Desde el punto de vista **sociológico** el sistema de actividades que se propone sustenta la necesidad de un diagnóstico integral contextualizado y continuo de las necesidades y las potencialidades formativas de los diferentes agentes educativos: escuela, familia y comunidad.

Blanco, A. (2001) es del criterio que la educación es una de las funciones más importantes de la sociedad en un sentido amplio, se le puede entender como el conjunto de influencias recíprocas que se establecen entre el individuo y la sociedad, con el fin de lograr su inserción plena en ella, o sea, la socialización del sujeto. Así la sociedad constituye un elemento determinante en el encargo social que se plantea a la educación. En este caso particular, se toma en cuenta para la fundamentación que se realiza, el criterio básico de la política educacional cubana, de la formación integral de la personalidad de las nuevas generaciones, dado en los objetivos y principios definidos en la plataforma programática del Partido Comunista de Cuba (PCC) y en las Tesis y Resoluciones del (I) y del (II) Congreso del PCC, a saber de incidir en el desarrollo cognitivo e instrumental, afectivo, axiológico y comunicativo del sujeto en formación.

La sociedad es referente esencial para el éxito de la preparación integral de los educandos en toda su dimensión. Se necesita la relación entre el conocimiento cotidiano que brinda la sociedad y el teórico, en función de apreciar el papel del hombre y su inserción activa y transformadora en la sociedad.

En este sentido un papel preponderante lo desempeña la escuela, ya que esta cumple múltiples e importantes funciones: de dirección social, de desarrollo y

control de los procesos de formación de la personalidad de las nuevas generaciones. A la par es una institución cultural, considera Frómeta, C. (2005), porque tiene el encargo social de formar y desarrollar integralmente a todos los sujetos que intervienen en el proceso educativo.

La labor del promotor de la actividad física y recreativa en esta dirección es fundamental, lo que requiere que esté preparado para desempeñarse con éxito e influya acertadamente sobre todos los agentes de la comunidad educativa, en pos de comprender la necesidad de que se practique realmente una vida sana y saludable en sentido general, con énfasis en este caso en jóvenes. En este punto es vital la búsqueda de estrategias que así lo favorezcan. Escuela, familia y comunidad constituyen una tríada inseparable, en el centro de cuyos intereses se mueve un objetivo común: el bienestar de las nuevas generaciones.

Desde el punto de vista **psicológico** resultan medulares las aportaciones del enfoque histórico cultural, promulgado por Vigotski (1932). Son elementales categorías aportadas por este investigador tales como: situación social del desarrollo, representada en su teoría por la relación peculiar, única, especial e irreplicable entre el sujeto y su entorno y que va a determinar sus líneas de desarrollo, considerando a la realidad social como la primera fuente de desarrollo. Este autor es del criterio, asegura Barrera (2008) que toda función psicológica existe, al menos dos veces o en dos planos: primero en el social (interpsicológico), para aparecer luego en el psicológico individual (intrapsicológico). A esta combinación la denominó ley genética fundamental del desarrollo, a partir de lo cual se sustentan los principios unidad entre lo externo y lo interno y la unidad entre lo individual y lo social.

Asimismo resulta vital la categoría vigotskiana de zona de desarrollo próximo (ZDP), la cual define como “(...) la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial, bajo la guía del adulto, o en colaboración con otro compañero más capaz”. (Vigotski, 2000: 133). El nivel de desarrollo real a criterio del investigador caracteriza el desarrollo mental retrospectivamente, mientras que la zona de desarrollo próximo caracteriza el desarrollo prospectivamente. El concepto de ZDP se asume en el presente trabajo como una necesidad insoslayable, al resultar imprescindible el establecimiento de los niveles reales en

relación con la práctica de una vida sana y saludable en el contexto específico que reaborda y así proyectar las acciones correspondientes, donde el papel estratégico a partir de los necesarios niveles de ayuda garantizará el tránsito hacia niveles superiores.

Otro elemento clave desde la perspectiva psicológica para el logro efectivo del accionar a favor de la práctica de una vida sana y saludable lo constituye la teoría de la actividad de Leontiev, A. N., (1981), para quien la actividad integral tiene como componentes el motivo, objetivo, condiciones y las relaciones representadas en acciones y operaciones; este conjunto le permite al hombre en su condición de sujeto, vincularse con aquella parte de la realidad objetiva (objeto) que satisface sus necesidades. “El carácter objetual de la actividad crea no sólo el carácter objetual de las imágenes, sino también el carácter objetual de las necesidades, las emociones, los sentimientos”. (Leontiev, A. N., 1975, p.89). La actividad de hecho, en este caso física y recreativa, significa el núcleo de la presente propuesta, el escenario donde se harán efectivas las acciones que al respecto se diseñen. En esta dirección es fundamental la garantía de una buena comunicación, elemento que permitió enriquecer la teoría de Leontiev, al ser incluido por Ananiev (1997).

Asumir el Enfoque Histórico Cultural como fundamento esencial, significa asumir desde el punto de vista **pedagógico** el carácter rector de la enseñanza para el desarrollo del proceso psíquico de la personalidad; conocer con profundidad las ideas, las aspiraciones, los sentimientos, los valores que influyen en el desarrollo social, actual y perspectivo en un marco socio histórico determinado, por tanto se recalca en las siguientes categoría: instrucción – educación, enseñanza-aprendizaje, formación – desarrollo. En todos los casos, ha de lograrse influir de forma armónica y coherente, teniendo en consideración que la planeación de las actividades y el resultado obtenido redundarán a favor de ambos elementos del par. Cada actividad ha de garantizar en el individuo y siendo consecuentes con (Castellanos, (2001) “la apropiación activa y creadora de la cultura, favoreciendo el desarrollo de su auto-perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación, en íntima conexión con los necesarios procesos de socialización, compromiso y responsabilidad social, a partir de tres criterios básicos: garantizar la unidad de lo cognitivo y lo afectivo-valorativo; garantizar el

tránsito progresivo de la dependencia a la independencia y a la autorregulación, y desarrollar la capacidad para realizar aprendizajes a lo largo de la vida, mediante el dominio de las habilidades y estrategias para aprender a aprender y de la necesidad de una auto-educación constante". (Castellanos, 2001:16).

Es válido destacar el valor de las ideas que emanan de los fundamentos pedagógicos, independientemente de no tratarse del trabajo directamente vinculado a la escuela, pero que en definitiva no se encuentra divorciado de ella. Asimismo es insoslayable que todo accionar en pos de transformar al hombre, su comportamiento y concepción está sustentado desde una perspectiva pedagógica, en tanto requiere centrar la atención en las categorías antes expuestas.

- ▶ Fundamentos específicos.
- ▶ Fundamentos específicos. De carácter fisiológico.

Ha de tenerse en consideración que cuando las instituciones deben entrar a estructurar una oferta de programas recreativos salta a la vista que la orientación no puede surgir del exclusivo gusto de quien va a diseñarlos, entrarán ya los cuestionamientos acerca de lo socialmente "rentable" y de la capacidad de generar ofertas atractivas para la población a quien van dirigidas. Y ello presupone la habilidad de establecer cómo sintonizar el plano individual institucional de los elementos que intervienen en la vivencia recreativa, a saber la actividad, el espacio y el tiempo.

El ejercicio induce a adaptaciones inmediatas y mediatas en el organismo que, cuando se somete a entrenamiento progresivo, controlado, y dosificado, se beneficia en forma amplia. Estos cambios orgánicos beneficiosos para el cuerpo y la mente, se deben traducir de acuerdo con la fisiología, para lograr un manejo adecuado del enfermo, de tal manera que el ejercicio físico se pueda manejar como elemento básico en las prevenciones primaria, secundaria y terciaria, y lograr con esto que se considere como una rama especial e importante de la medicina: la medicina del ejercicio". Astrand PO. Exercise physiology and its role in disease prevention and in rehabilitation. Arch Physiol Med Rehabil 1987; 68: 305-09.

Como los depósitos energéticos que el cuerpo posee, son extremadamente limitados, y sólo pueden liberar energía útil unos pocos segundos, debe existir una

resíntesis continua de ATP. Esta resíntesis y por ende, la liberación constante de productos del desecho metabólico, necesitan de un sistema cardiovascular y respiratorio indemnes y bien adaptados para llevar a cabo esta singular tarea.

Debemos plantearnos como objetivo fundamental, obtener que las personas aquejadas de problemas de salud, empleen el ejercicio físico para mejorar su calidad de vida, a partir de un adecuado estilo de vida, de igual manera, evitar por medio del acondicionamiento físico científicamente establecido, tanto la enfermedad como una mejor aproximación a diversos factores de riesgo cardiovascular, músculo esquelético, metabólico, mental, etc., para así limitar su aparición o disminuir los impactos negativos que en el organismo tienen entidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad renal, cardiopatía isquémica, y otras condiciones que incluyen las mentales, tipo depresión y neurosis, acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. (Ramírez-Hoffmann, 2005: 27).

Para asegurarse que la actividad física tiene relación directa con la disminución de la morbilidad y mortalidad deben existir elementos vinculantes como:

A. Secuencia temporal: se observa por ejemplo que la inactividad física es predictiva de un diagnóstico.

B. La relación dosis-respuesta 20-21: el riesgo de enfermar aumenta con la disminución de actividad física.

C. Pertinencia: la actividad física reduce el riesgo de enfermar a partir de una serie de mecanismos fisiológicos y metabólicos (aumenta el HDL, disminuye los triglicéridos, estimula la fibrinólisis, altera la función plaquetaria, reduce el riesgo de trombosis aguda, mejora la tolerancia a la glucosa y sensibilidad a la insulina, disminuye la sensibilidad del miocardio a los efectos de las catecolaminas, etc.).

Sin embargo, hay diversos factores que han sido estudiados como determinantes para que una persona realice o no actividad física, estos son: fisiológicos, conductuales y psicológicos; la falta de tiempo, los traumas, el tabaquismo y la composición corporal (teniendo en cuenta que los obesos son usualmente inactivos). Otros factores físicos y del entorno social pueden afectar la conducta con respecto a actividad física (la familia, amigos).

Es de anotar que la actividad física se puede acumular durante el día, es decir, se pueden efectuar períodos cortos intermitentes de actividad que por lo menos sumen 30 minutos al día, subir escaleras en lugar de ascensor, caminar distancias cortas en lugar de manejar carro, hacer ejercicios calisténicos, mirar la televisión pedaleando en una bicicleta estática, actividades de jardinería, trabajos caseros, barrer hojas, podar, bailar, jugar con los niños; pero si se escoge un ejercicio formal, éste podría ser caminar vigorosamente, o trotar o nadar o ciclismo durante 30 minutos seguidos; algunos deportes y actividades recreativas pueden servir (golf sin carro, tenis). El gasto energético debe ser por lo menos de 200-250 kilocalorías/día para alcanzar los beneficios. El programa de ejercicio depende del nivel de acondicionamiento que tenga la persona. La mayoría de los adultos jóvenes no requieren una evaluación médica para iniciar su actividad, pero si los hombres sobrepasan los 40 años y las mujeres los 50, y desean un plan de ejercicio vigoroso (donde la actividad sobrepase 60% del consumo de oxígeno máximo) o quienes presentan enfermedades crónicas o con factores de riesgo para enfermedad crónica, deberán consultar a su médico para que le diseñe un programa seguro y efectivo. La evidencia sugiere que la cantidad de actividad es más importante que la manera específica como se realiza (modo, intensidad, duración de los intervalos).

De Busk examinó los efectos de sesiones de ejercicio de moderada a vigorosa intensidad en 3 etapas de 10 minutos comparada con una sesión única de 30 minutos de igual intensidad<sup>26</sup>; Ebisu estudió los niveles lipídicos en 3 grupos activos físicamente y uno inactivo que sirvió de control; cada grupo recorría la misma distancia corriendo en 1, 2 ó 3 sesiones/día según el grupo asignado; en éstos el consumo de oxígeno aumentó, sin diferencias significativas entre los grupos, pero el HDL aumentó significativamente en el grupo que trabajó 3 veces al día. En ambos estudios el nivel de fitness se midió a través del consumo máximo de oxígeno <sup>27</sup>. Aunque se requiere más investigación, se considera como interpretación de estos datos, lo siguiente:

1. El gasto calórico y el tiempo total de actividad física se asocian directamente con la reducción de la incidencia de morbilidad y mortalidad cardiovascular.
2. Existe una relación dosis-respuesta.



3. La actividad física moderada que se práctica con regularidad, produce beneficios sustanciales en la salud.

4. Prácticas intermitentes de actividad física entre 8 y 10 minutos, que totalizan por lo menos 30 minutos diarios, producen beneficios directos en la salud.

Con referencia a las personas que mantienen o aumentan su fuerza muscular y la flexibilidad, son capaces de desarrollar mayor actividad de la vida diaria, desarrollan menos enfermedades y no se discapacitan fácilmente; el mejor balance, la coordinación, agilidad, previene caídas en los mayores. La gente más activa desarrolla menos enfermedad que los menos activos, y si las sufren, serán menos severas y se presentarán a mayor edad. Lo anterior implica que el ejercicio físico deberá formularse, como un medicamento más que recibirá la persona.

#### **Principios del sistema de actividades que se propone.**

- ▶ **Carácter integrador escuela – comunidad – familia:** Implica la concientización, coordinación y correspondiente accionar en estrecha relación de estos factores, en pos de incidir armónicamente sobre la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes seleccionados.
- ▶ **Carácter estimulador de la actividad:** Significa que las actividades que se diseñen deben encaminarse a la estimulación de una vida sana y saludable, pero no desde la perspectiva del orientador, sino a partir de las expectativas de los jóvenes.
- ▶ **Relación actividad – motivación:** Exige de la consideración permanente de las necesidades y motivos de los jóvenes para el diseño en correspondencia de las actividades, donde a ellos corresponde un papel activo en el diseño, ejecución y control de las mismas.

#### **Características del sistema de actividades que se propone para el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.**

El sistema de actividades que se propone se distingue por las siguientes características:

**Es flexible:** Significa que el accionar a favor de la práctica de una vida sana y saludable desde la perspectiva tratada no limita a quien lo dirige a la materialización rígida de las acciones aquí propuestas, sino que da la posibilidad de hacer una selección de ellas o sustituirlas por otras que se consideren pertinentes.

- **Es contextualizada:** El trabajo encaminado a la potenciación de una vida sana y saludable, se adecuará a las características particulares de cada contexto, dígase grupo de jóvenes y joven en particular, tipo de actividad, gustos, preferencias.

- **Es dinámica:** El logro de una vida sana y saludable a partir de la propuesta en tal sentido, conlleva a la activación de un conjunto de elementos claves para que sea efectivo el trabajo en tal dirección, a saber de: lo cognitivo, instrumental, lo afectivo, lo experiencial, lo cultural, en combinación armónica, con las estrategias de enseñanza y aprendizaje empleadas.

### **III.1: Sistema de actividades para la práctica de una vida sana y saludable.**

El sistema como resultado científico pedagógico, considera Armas, N y otros, 2003 es: “una construcción analítica más o menos teórica que intenta la modificación de la estructura de determinado sistema pedagógico real (aspectos o sectores de la realidad) y/o la creación de uno nuevo, cuya finalidad es obtener resultados superiores en determinada actividad”. (Armas, N y otros, 2003:76).

Consideran estos autores que el sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir las siguientes características particulares:

**Intencionalidad.** Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.

**Grado de terminación.** Se debe definir cuáles son criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.

**Capacidad referencial:** Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en el que se inserta.

**Grado de amplitud.** Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.

**Aproximación analítica al objeto.** El sistema debe ser capaz de representar analíticamente al objeto material que se pretende crear y debe existir la posibilidad real de su creación.

**Flexibilidad.** Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad. (IDEM: 78).

Lo anteriormente expuesto se tuvo en consideración al concebir el sistema de actividades, que en el marco de esta investigación se propone. Así entonces se aprecian los elementos anteriores del siguiente modo:

**Intencionalidad:** Se tiene como objetivo contribuir a la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil, consejo popular Capitán San Luis.

**Grado de terminación.** Resulta obligatorio la coordinación entre las agencias familia – escuela y comunidad, así como la materialización de actividades de carácter físico – recreativo, mientras se considera opcional el juego en específico, lo cual admite cambio.

**Capacidad referencial:** el logro del objetivo planteado será posible a partir de la inserción de las diferentes actividades propuestas no como un elemento aislado, sino vinculadas al sistema de atención comunitaria predominante en el consejo popular en cuestión.

**Grado de amplitud:** Las actividades propuestas constituyen un sistema en tanto tienen un objetivo general común, un objeto de transformación y contexto también común, lo que les concede un carácter sistémico y coherente, encaminado sobre todo a la creación de hábitos de vida favorable, por tanto a un accionar que permita desde lo sistemático que lo sea posible; mas, ello no significa que dichas actividades no posean relativa independencia, pues internamente cada una posee su propio objetivo específico.

**Aproximación analítica al objeto.** El sistema propuesto modela concretamente la potenciación de una vida sana y saludable a partir de actividades que objetivamente pueden materializarse en el contexto para el cual se crean.

**Flexibilidad.** Como se explicó con anterioridad el sistema propuesto ofrece la posibilidad de seleccionar y readecuar las actividades en cuestión.

### III.2: Propuesta de actividades físico recreativas.

Responsable: Abel Martínez Garriga			Horario			Frecuencia
No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Fecha	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Comunidad	x			Semestral
2	Triatlón Popular.	Comunidad	x			Mensual
3	Ciclismo Popular.	Circuito de la Comunidad	x			Mensual
4	Campeonatos de béisbol inter circunscripción.	Área de béisbol	x	x		Semestral
5	Campeonato de fútbol inter circunscripción.	Fajardo	x	x		Semestral
6	Campeonato de Voleibol inter circunscripción.	Instalaciones o terrenos	x	x		Semestral
7	Festival deportivo recreativo.	Área deportiva	x	x		Trimestral
8	Festival de juegos tradicionales y populares.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
9	Festival de objetos volantes.	Parqueo estadio	x	x		Semestral
10	Actividades culturales.	Sala de video	x	x		Sem o Mens
11	Acampadas y noches de verano.	Áreas de recreación y dep.	x	x		Anual
12	Música grabada y competencia de baile.	Sala de video		x		Mensual
13	Campeonato de domino	CDR 7	x	x		Semestral
14	Campeonato tenis de mesa	Sala de video	x	x		Semestral
15	Campeonato de Bádminton	CDR 6	x	x		Semestral

#### Relación entre las actividades que componen el sistema que se propone.

Uno de los rasgos distintivos de todo sistema es la relación entre los elementos que lo componen. En este caso, las actividades que han sido concebidas como parte del mismo están relacionadas por:

- ▶ El **objetivo** que les es común: Favorecer a la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes de la comunidad desde la práctica de diferentes actividades.

- ▶ Sistematización de las **habilidades** que les son comunes: correr, saltar, bailar, jugar, lanzar, entre otras.
- ▶ Desarrollo de los **valores** que se fomentan desde la práctica de las diferentes actividades: responsabilidad, solidaridad, independencia, compromiso, seguridad en sí mismos, cooperación.
- ▶ Desarrollo de **capacidades**: rapidez, fuerza, resistencia, rapidez de reacción...
- ▶ La **diversidad** como condición básica a favor de lo motivacional.

### **Caracterización de las actividades que conforman el sistema.**

**Maratón Popular:** Se concibe como masa de personas que efectuarán un recorrido dentro del Reparto Villamil, ajustándose a las reglas que se establecerán para ello, tales como:

- ▶ Variedad de iniciativas durante el maratón. (Patines, carriola, bicicleta, sillones de rueda, caminando, corriendo, etc.).
- ▶ Utilización de carteles con consignas alegóricas, silbatos, cornetas...

Requisitos:

- Tener entre 18 y 30 años
- Usar ropa deportiva
- Jueces
- Cerrar las calles (PNR)

**Triatlón Popular:** Se concibe como competición de resistencia atlética que incluye tres especialidades deportivas, natación, ciclismo y carreras de media distancia, y que se celebra en toda la mañana, todo el recorrido se celebrará dentro del Reparto Villamil y termina en la piscina del fajardo.

Requisitos:

- Los participantes deben participar en los tres eventos
- Habrà un descanso entre eventos de 25 a 30 minutos para la recuperación
- Jueces

**Ciclismo Popular:** Se concibe como, el deporte que incluye distintas modalidades y disciplinas que tienen en común la utilización de la bicicleta se realizará en un recorrido señalado dentro del área del Reparto Villamil.

Requisitos:

- Bicicleta en buen estado técnico
- Jueces en todo el recorrido
- Cerrar las calles (PNR)

**-Campeonatos de béisbol inter circunscripción:** Se concibe como un juego entre dos equipos, en el que los jugadores han de recorrer ciertos puestos o bases de un circuito, en combinación con el lanzamiento de una pelota desde el centro de dicho circuito, su desarrollo será en las áreas del fajardo.

Requisitos:

- Materiales necesarios
- Árbitros

**Campeonato de fútbol inter circunscripción:** Se concibe como deporte de equipo practicado por dos conjuntos de once jugadores con una pelota esférica, se celebrará en las áreas del Fajardo.

Requisitos

- Jugadores enumerados
- Arbitro
- Cumplir con las reglas oficiales

**Campeonato de Voleibol inter circunscripción:** Se concibe como un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando éstos fallan una devolución, el juego se desarrollara el la Calle Carmen por ser la menos transitada por los autos, por falta de materiales se ideo una red de sacos de nylon y se marcaran las medidas.

Requisitos:

- Silbato
- Jueces
- Director de equipo

**Festival deportivo recreativo:** Se concibe como una fiesta donde participan varias actividades físico - recreativas, como dominó, juegos tradicionales, competencias de bailes, actividades culturales, etc., se ofertaran golosinas, caldosa y reconocimientos a los jóvenes por su sistematicidad en las actividades y logros respecto a sus hábitos de vida se celebrará en los alrededores de la sala de video.

Requisitos:

- Controladores
- Responsables
- Visita de directivos
- Cerrar la calle (PNR)
- Materiales

**Festival de juegos tradicionales y populares:** Se concibe como la participación de los jóvenes en juegos como fueron chinatas, dominó, el burrito 21, carrera en saco, el chucho escondido entre otras esta actividad se desarrollará el CDR 2 perteneciente a la calle Gustavo Lores.

Requisitos

- Mesas
- Sacos
- Materiales
- Responsables
- Animador
- Audio

**Festival de objetos volantes:** Se concibe a partir de que los jóvenes se presenten en las áreas del parqueo del estadio Capitán San Luis en horario de la tarde con todo tipo de objeto volante, dígame, papalotes, cometas, discos voladores etc., se invitó al club de aeromodelismo para que participará en la actividad.

Requisitos:

- Responsables
- Premios al más original
- Animador

-Audio

-Comestibles y refrescos

**Actividades culturales:** Se concibió en la sala de video de la comunidad teniendo en cuenta que es una de las fortalezas de este proyecto, es un área cultural, espacio imaginario, social en el que son comunes las relaciones sociales, sirve para desarrollar valores, los modos de vida, a través de la tecnología, presentar actividades que lleven mensajes positivos a los jóvenes que los motiven a practicar hábitos de vida saludables, estas serán dirigidas y confeccionadas por los promotores de cultura.

Requisitos:

-Responsable

-Audio

-Conductor

**Acampadas y noches de verano:** Se planeo la selección de la zona de acampada en dependencia de los objetivos que se plantean, debatir sobre el medio ambiente y las enfermedades que se pueden contraer si no lo cuidamos y que los jóvenes expongan sobre los avances personales que han tenido desde que comenzó el proyecto así como lograr una interacción y socialización entre ellos.

Requisitos:

-No Fumar

-No bebidas alcohólicas

-Cuidar el medio ambiente

**Música grabada y competencia de baile:** Se concibe esta actividad en la sala de video por sus características, donde se participara en dos categorías, tradicionales y populares, los promotores de cultura serán los encargados de orientar y preparar a los participantes acerca de los bailes tradicionales, así como dirigir la actividad.

Requisitos

-Jueces

-Participantes enumerados

-Vestidos acorde con su categoría



**Campeonato de dominó:** La actividad se concibe partiendo de que es un juego para dos o más jugadores, en el que se emplean 28 fichas rectangulares y planas, que pueden ser de marfil, hueso, plástico o madera. Las fichas reciben el nombre de dominós, se celebrará en el CDR 7 donde se colocarán varias mesas a lo largo de la calle y se jugará todo el día con intermedios para almorzar y merendar, toda la actividad la dirigirán los promotores del Inder y los voluntarios que ayudarán a la organización y respeto por las reglas en las mesas de juego.

Requisitos:

- Mesas
- Juegos de domino
- Jueces
- Anotadores
- Parejas oficiales

**Campeonato tenis de mesa:** Se concibe como un juego que se práctica sobre una mesa por dos o cuatro jugadores que usan una pequeña raqueta o pala y una pelotita ligera de celuloide todo donado por los participantes. Se desarrollará la actividad en el portal de la sala de video con la participación de un árbitro.

Requisitos:

- Mesa de juego
- Juez
- Anotador

**Campeonato de Bádminton:** Se concibe en la calle Carmen con las mismas características del terreno de voleibol, a pesar de que el bádminton es un juego practicado en pista cubierta con raquetas y un volante, por dos o cuatro jugadores, los medios y son donados por la comunidad.

Requisitos:

- Reglas
- Raquetas
- Anotador
- Juez

Para llevar a cabo con efectividad cada una de estas actividades es preciso garantizar la preparación teórica y metodológica del personal de la comunidad, que se ha determinado con potencialidades para ello. Por tal razón se requiere materializar vías de superación que involucren a este personal y a partir de sesiones previamente planificadas, fomentar el desarrollo de los mismos.

Se hace referencia al término superación como “las acciones dirigidas a recursos laborales con el propósito de actualizar y perfeccionar el desempeño profesional actual y/o prospectivo, atender insuficiencias en la formación, o completar conocimientos y habilidades no adquiridos anteriormente y necesarios para el desempeño.” (Añorga, 1998: 106).

En tal sentido se propone el siguiente plan:

### **Plan de superación de promotores y líderes de la comunidad.**

Cantidad de talleres: 5 distribuidos de la siguiente forma:

#### **Primer y segundo taller.**

**Temáticas:** Qué es un promotor de Educación Física. Cualidades, funciones e importancia de su labor.

**Objetivo:** Determinar las particularidades de un promotor de Educación Física, sus cualidades, funciones e importancia de su labor.

**Responsable:** Especialista en recreación.

**Tiempo de duración:** 2 horas.

**Tercer taller:** Momentos o pasos de la intervención comunitaria:

Diagnóstico participativo

Diseños e instrumentación de **técnicas** participativas: grupos de discusión, entrevistas en profundidad, estudio de caso, tormentas de ideas, observación estructurada participativa.

Pasos para el trabajo sociocultural comunitario

Diseño de proyecto

Evaluación de proyectos

**Cuarto taller:** La comunidad como escenario fundamental para el trabajo sociocultural.

**Quinto taller:** Trabajo comunitario integrado.

a) El fenómeno de la participación comunitaria.

### **III.2.1 Implementación en la práctica del sistema propuesto.**

Para la materialización del sistema de actividades que propuesto se sugiere un tiempo de duración de un año, a partir del 1ero de Enero del 2008.

Dicha materialización exige de una serie de acciones tales como:

#### **I. Fiscalización y evaluación (mensual y trimestral)**

- ▶ Selección de los problemas de acuerdo a las necesidades e inquietudes ya identificadas en investigaciones precedentes.
- ▶ Definición y prioridad de los objetivos y metas que surgen en la selección de los problemas.
- ▶ Estudio y análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos de las orientaciones del MES, INDER y MINSAP en cuanto a la promoción de una Cultura Física.
- ▶ Definición de los procedimientos y las actividades para lograr el cumplimiento de los objetivos.
- ▶ Programación de los recursos necesarios, humanos, materiales y financieros.
- ▶ Programación del tiempo.

#### **II. Diseño, discusión, presentación y aprobación del proyecto:**

- ▶ Selección por parte de la comunidad de los problemas de acuerdo a las necesidades e inquietudes ya identificadas en el diagnóstico.
- ▶ Definición y prioridad de sus objetivos y metas que surgen en la selección de los problemas.
- ▶ Definición de los procedimientos y las actividades para lograr el cumplimiento de los objetivos.
- ▶ Programación de los recursos necesarios, humanos, materiales y financieros.
- ▶ Programación del tiempo.

#### **III. Conformación de las estructuras para lograr la autogestión comunitaria:**

- Creación del Grupo gestor que va a realizar la ejecución del proyecto.  
Conformación de grupos o clubes según comunidad de intereses:
  - ▶ Deporte activo

- ▶ Club de juegos pasivos
- ▶ Peñas deportivas
- ▶ Club amigos del Tai Chi
- ▶ Club de maratonistas

## **VI. Conformación de forma conjunta con la comunidad la programación de actividades acometer:**

- ▶ Realización de un maratones mensual deportivos en la comunidad
- ▶ Realización semanal de planes en la calle
- ▶ Realización semanal de competencias deportivas entres los equipos que se conformen en la comunidad
- ▶ Demostraciones mensuales deportivas de los diferentes clubes conformados en la comunidad
- ▶ Realización mensualmente de barrios debates con escenificaciones sobre las problemáticas que más afectan a la comunidad
- ▶ Realizaciones de exposiciones sobre las glorias deportivas que existen en la comunidad
- ▶ Realización de encuentros con las glorias deportivas que existen en la comunidad
- ▶ Realización mensual de competencias fraternales entre los equipos de la universidad y la comunidad en los diferentes deportes que se practiquen
- ▶ Realización de cines debates donde se reflejen las problemáticas existentes
- ▶ Realización de actividades culturales donde se represente los problemas existentes en la comunidad, problemas como el alcoholismo, alimentación, tabaquismo, etc.

## **V. Evaluación y rediseño del proyecto, a partir del seguimiento de una ruta crítica de los pasos y fenómenos que se vienen desarrollando.**

- ▶ Realización de una evaluación de diseño (al comienzo de la planificación del proyecto)
- ▶ Realización de tres evaluación de proceso (durante la ejecución del proyecto)
- ▶ Realización de una evaluación de resultado impacto (al concluir el proyecto)

## **VI. Realización de convenios con los diferentes factores que intervienen en la comunidad**

- ▶ Firma de convenios con el INDER
- ▶ Firma de convenios con MINSAP
- ▶ Firma de convenios con la FMC
- ▶ Firma de convenios con los CDR
- ▶ Firma de convenios con Cultura
- ▶ Firma de convenios con UJC
- ▶ Firma de convenios con PNR
- ▶ Firma de convenios con MINAL

### **III. 3: Comprobación de la efectividad teórica del sistema de actividades que se propone para el desarrollo de una vida sana y saludable en los jóvenes del Reparto Villamil, Consejo Popular “Capitán San Luis”, de Pinar del Río.**

#### **Resultados de la consulta a expertos.**

El análisis de la información ofrecida por los expertos, respecto al nivel de importancia de los indicadores sometidos a su consideración, revela los siguientes resultados:

#### **Frecuencias Absolutas**

<b>Indicadores</b>	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>	<b>TOTAL</b>
1	10	4	12	4	0	30
2	20	2	7	0	1	30
3	16	4	10	0	0	30
4	22	1	6	0	1	30
5	7	16	6	1	0	30
6	10	7	10	2	1	30

### Frecuencias Acumulativas

	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>
1	10	14	26	30	30
2	20	22	29	29	30
3	16	20	30	30	12
4	10	17	27	29	30
5	7	7	23	30	30
6	22	23	23	29	30

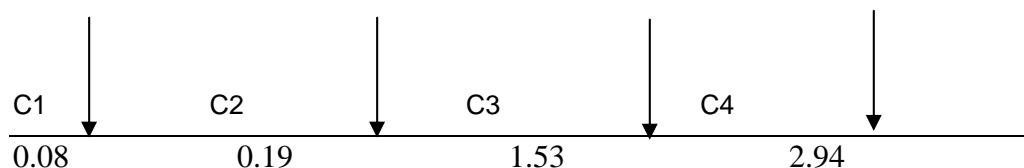
### Frecuencias Relativas Acumulativas

	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>
1	0,3333	0,4667	0,8667	1	1
2	0,6667	0,7333	0,9667	0,9667	1
3	1,3333	1,6667	2,5	2,5	1
4	0,3333	0,5667	0,9	0,9667	1
5	0,2333	0,2333	0,7667	1	1
6	0,7333	0,7667	0,7667	0,9667	1

**Imagen de frecuencias relativas acumulativas por la inversa de la curva normal. (IFRAICN)**

(IFRAICN)					<b>SUMA</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>NP</b>	
1		-0,43	-0,08	1,11	3,49	4,09	1,02	-0,1
2		0,43	0,62	1,83	1,83	4,71	1,18	-0,26
3		0,08	0,43	3,49	3,49	7,49	1,87	-0,95
4		0,62	0,73	0,73	1,83	3,91	0,98	-0,06
5		-0,73	-0,73	0,73	3,49	2,76	0,7	0,22
6		-0,43	0,17	1,28	3,49	4,51	1,13	-0,21
Puntos de corte		-0,08	0,19	1,53	2,94	27,47		

Los puntos de corte permiten determinar la categoría de cada indicador según opinión de los expertos consultados:



Categorías	Indicadores
imprescindible	2, 3, 6
muy importante	1 y 4
importante	5
poco importante	
nada importante	

De esta manera, el criterio de los expertos consultados corrobora la validez de los indicadores objeto de valoración, al considerar como **imprescindibles** los elementos teóricos y los fundamentos y asimismo consideran como **muy importante** el sistema de actividades que se propone, y como **importantes** el diagnóstico realizado. Luego entonces, a través del método empleado, se demuestra la validez desde el punto de vista teórico y metodológico del sistema propuesto.

#### III.4.: Introducción a la práctica de la propuesta.

Una vez instrumentadas en la práctica las actividades propuestas y con el objetivo de comprobar su validez, a favor de la práctica de una vida sana y saludable, se procedió a la aplicación del diagnóstico final, reapiando para ello, los instrumentos propuestos en el diagnóstico inicial, lo que permitió establecer nuevas regularidades.

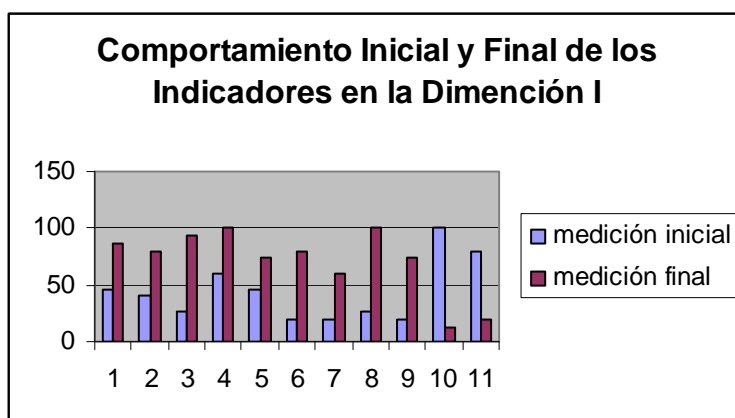
#### Regularidades finales.

- Conocimiento en un porcentaje favorable por parte de los jóvenes de los parámetros (indicadores) que condicionan una vida sana y saludable.

- Acertada correspondencia entre lo declaran conocer y practicar los jóvenes.
- Disminución del porcentaje de jóvenes que practican el alcoholismo y el tabaquismo.
- Adecuada organización en el horario de vida.
- Actitud activa ante las actividades, tanto de carácter físico como recreativas.
- Protagonismo del potencial calificado de la comunidad en función de una vida sana y saludable.
- Actitud favorable de la familia en relación con la práctica de una vida sana y saludable.
- Atención priorizada por parte de las entidades responsables en relación con la atención a los jóvenes para que practiquen una vida sana y saludable.

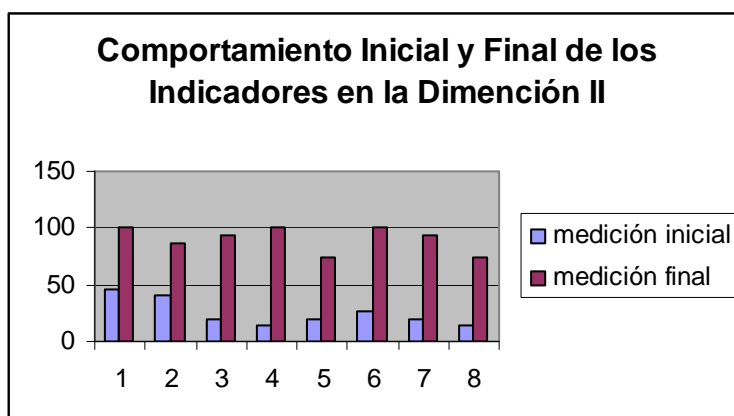
La determinación de las anteriores regularidades demuestra la transformación positiva del objeto tratado a lo largo de la investigación, lo que puede constatar en el siguiente gráfico:

**Gráfico 1: Representación del comportamiento inicial y final de los indicadores en la Dimensión I.**





**Gráfico 2: Representación del comportamiento inicial y final de los indicadores en la Dimensión II.**



#### **Conclusiones del capítulo:**

- La elaboración de un sistema como resultado científico en la presente investigación exigió ajustarse a características tales como: grado de terminación, capacidad referencial, grado de amplitud, aproximación analítica al objeto y flexibilidad.
- Constituyen elementos que refuerzan el carácter de sistema del resultado propuesto los siguientes: objetivo, sistematización de las habilidades, desarrollo de los valores, desarrollo de capacidades y la diversidad de actividades.
- Para la implementación práctica del sistema de actividades propuesto se requirió como condición esencial de la superación del personal calificado de la comunidad con potencialidades para ello.

## Conclusiones

- La creación de proyectos comunitarios con carácter recreativo debe sustentarse en las necesidades concretas de la comunidad de la cual formen parte y teniendo en cuenta aquellos indicadores que deben modificarse según el objeto de investigación identificado.
- El diagnóstico realizado prueba la necesidad de crear espacios de carácter recreativo donde los jóvenes tengan la posibilidad de elevar su calidad de vida a partir de la participación en las diferentes actividades recreativas.
- El Sistema de actividades físico recreativas para favorecer una vida sana y saludable en los jóvenes de los CDR 2,6 y 7 del Reparto Villamil en Pinar del Río significa ser una rica experiencia que demuestra cómo la comunidad es un escenario de extraordinario valor para el intercambio, la formación de valores, la comunicación, y por tanto, el mejoramiento del ser humano.

## **Recomendaciones**

1. Que se tengan en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes a la hora de planificar actividades en la comunidad.
2. Que se promueva la práctica de una vida sana y saludable desde edades tempranas.
3. Que se creen métodos más eficaces para informar, comunicar y alertar a los jóvenes acerca de los beneficios de práctica de una vida sana y saludable.
4. Promover la práctica de actividad física como un método de curar y prevenir enfermedades provocadas por los malos hábitos de vida.
5. Se haga extensivo este trabajo a las entidades que corresponde para lograr definitivamente una juventud más sana, culta y saludable.

## Bibliografía

1. ALBARRÁN, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). **Muévete y Vive...Saludable**. 39 ma. Convención Anual.
2. ALONSO RAMÓN OR LIC. ANTONIO ALBA. (s/f). Control médico.
3. ALONZO LÓPEZ RÁMON, GARCÍA LIDIA E. (s/f). Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
4. ÁLVAREZ, P y COL (1987). Estudio Epidemiológico de la hipertensión arterial en un área de salud de la región de Camagüey. *Revista Cuba de Medicina (Camagüey)*. 165(3): 187-94.
5. AÑORGA, JULIA (1998). Paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. ISP EJV. La Habana. En soporte magnético.
6. CABRALES MARTÍ. (s/f). El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
7. CAGIGAL, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortius*. - Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
8. CAGIGAL, J.M. (1971). Ocio y Deporte en nuestro tiempo. *Citus, Altius, Fortius*.
9. CAMERINO FOGUET, O. (2000). **Deporte recreativo** (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
10. CAMERINO, O. (2000). Deporte recreativo. Inde. Barcelona.
11. CANCIO, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. **El Mundo** (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975.
12. COLECTIVO DE AUTORES (1994). "Temas de Medicina Interna, La Habana. Ed. Ciencias Médicas/ 215-219, 224-230 p.
13. COLECTIVO DE AUTORES (1988). Gimnasia Leangong para adulto mayor. Universidad Central de Las Villas.

14. COMISIÓN NACIONAL DE DEPORTE LEANGONG (2000). Fundamentos teóricos en la actualidad. Editorial de Leangong extranjeros. Beijing.
15. DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
16. DUNCAN, P. (1986). Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. Fuente: [educaweb.com](http://educaweb.com)
17. GIBERTI, EVA (1996). *Hijos del Rock*. Buenos Aires: Ed. Losada.
18. GIRALDO Z., L.F. (1987). Familia y teorías de desarrollo. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales.
19. GONZÁLEZ, MARTÍN. (s/f). Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
20. GONZÁLEZ, NIDIA (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. "GRACIELA BUSTILLOS". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
21. GREGORIO, BERMANN (1945). Juventudes de América, Córdoba.
22. HERNÁNDEZ CORBO ROBERTO. Metodología funcional deportiva. Ciudad de La Habana. 1987.
23. KARPMAN U.L. Medicina Deportiva. La Habana Editorial Pueblo y Educación 198.
24. LEONTIEV, A. N. (1961): Las necesidades y motivos de la actividad de estudio, en Psicología. Ediciones Pedagógicas. Imprenta Nacional de Cuba.
25. LEONTIEV, A. N. (1961): Las necesidades y motivos de la actividad de estudio, en Psicología. Ediciones Pedagógicas. Imprenta Nacional de Cuba.
26. LEONTIEV, A.N (1981): Actividad. Conciencia y Personalidad. Editorial. Pueblo y Educación. La Habana.
27. Llegar a viejo "una gracia que da la vida". Bohemia del 20 de febrero de 2004.
28. MANFRED MAX - NEFF. (1986). Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold.
29. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".

30. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
31. MENDO, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
32. N. POPOV. (1988).La Cultura Física Terapéutica. Ciudad de La Habana Editorial Pueblo y Educación.
33. PONCE, ANÍBAL. (1936). Ambición y angustia del adolescente, Buenos Aires - Talleres Gráficos Argentinos.
34. REVISTA MEDICINA GENERAL INTEGRAL No. 232. (1999). Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de La Habana.
35. RODRÍGUEZ, FÉLIX (ed.) . (2002). Comunicación y cultura juvenil, Barcelona: Ariel Social.
36. RUBARCABA LUIS SANTOS ORDAZ y FERNÁNDEZ CARTICES. (s/f). Salud vs Sedentarismo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
37. TRILLA, J.; PUIG. J.M. (1987). Pedagogía del ocio. Alertes. Barcelona.
38. VIGOTSKI, L. (1966).Pensamiento y lenguaje. Edición Revolucionaria. La Habana.
39. VIGOTSKI, L.S. (1966).Pensamiento y lenguaje. Edición Revolucionaria. La Habana.
40. VIGOTSKY, L.S. (2000). El desarrollo de los procesos psíquicos superiores, Editorial Crítica. Biblioteca de Bolsillo. Barcelona.

## ANEXOS 1

### Cuestionario de autorreporte.

**Objetivo:** Recopilar información en torno a la práctica de una vida sana y saludable.

**Instrucción:** En aras de favorecer la práctica de una vida sana y saludable en la que eres protagonista, te solicitamos respuestas lo que a continuación se te pregunta. Debes marcar la opción de frecuencia que consideres se corresponde con tu persona.

<b>DIMENSIÓN I: HÁBITOS CORRECTOS DE VIDA</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
<b>INDICADORES</b>		
Conocimiento y práctica a favor o en contra de: Las particularidades de una buena alimentación. Las horas de sueño necesarias. El valor de regirse por un horario de vida organizado Las consecuencias del alcoholismo. Las consecuencias del tabaquismo, la droga. Las enfermedades que pueden derivarse de la contaminación ambiental.		
<b>DIMENSIÓN II: ACTIVIDAD FÍSICA VOLUNTARIA</b>		
Conocimiento de las ventajas de la práctica de actividad física. Conocimiento de las desventajas de la obesidad. Práctica voluntaria de las actividades recreativas. Participación en actividades de diverso tipo. Desempeño responsable cada actividad recreativa.		

## ANEXO 2

### Cuestionario de auto evaluación de los expertos.

**Objetivo:** Constatar la validez teórica del sistema de actividades que se propone a favor de la práctica de una vida sana y saludable.

Nombre y apellidos: -----

Calificación profesional:                    Máster -----    Doctor -----

Tiempo de trabajo en el sector-----

Estimado compañero (a):

Con la finalidad de completar la utilización del método de consulta a expertos, necesitamos su colaboración. Sus criterios son de gran valor en la determinación y perfeccionamiento de los indicadores propuestos para constatar la validez del sistema de actividades que se propone.

Con el propósito de determinar el dominio que usted posee sobre este objeto reclamamos que responda de la forma más objetiva posible.

1- Marque con una (x), en la casilla que le corresponde al grado de conocimientos que usted posee sobre el tema, valorándolo en una escala de 1 a 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2- Autovalore el grado de influencia que cada una de las fuentes que le presentamos a continuación, ha tenido en su conocimiento y criterios sobre el tema.

#### Grado de influencia

Fuentes de argumentación.	(alto)	(medio)	(bajo)
a- Análisis teóricos realizados por usted.			
b- Su experiencia práctica obtenida.			
c- Estudio de trabajos de autores nacionales.			
d- Estudio de trabajos de autores extranjeros.			
e- Su propio conocimiento del estado del problema.			
f- Su intuición.			



3- A continuación se le pide su opinión respecto al grado de importancia que se le concede a cada uno de los indicadores planteados. Los indicadores potenciales se le presentan en una tabla, solo deberá marcar en una celda su opinión relativa al grado de importancia de cada uno de ellos, atendiendo a la escala siguiente:

C1- ----- Imposible para medir la variable.

C2- ----- Muy útil para medir la variable.

C3- ----- Útil para medir la variable.

C4- ----- Poco importante para medir la variable.

C5- ----- Nada importante para medir la variable.

### ANEXO 3

#### Resultados de la auto evaluación de los expertos encuestados

Experto	Análisis	Su propia Experiencia	T.Autores Nacionales	T.Autores Extranjeros	Su intuición	Kc	Ka	K	Clasificación
E1	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	1,0	0,9	Alto
E2	0,3	0,4	0,05	0,05	0,05	0,9	0,9	0,9	Alto
E3	0,2	0,2	0,05	0,05	0,05	0,3	0,2	0,2	<b>Bajo</b>
E4	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	0,8	0,8	Medio
E5	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	1,0	0,9	Alto
E6	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,8	0,9	Alto
E7	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	0,9	0,8	Medio
E8	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	0,8	0,8	Medio
E9	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,9	0,9	Alto
E10	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	0,9	0,8	Medio
E11	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	1,0	0,9	Alto
E12	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,8	0,9	Alto
E13	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,5	0,5	0,6	Medio
E14	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	1,0	0,9	Alto
E15	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	1,0	0,9	Alto
E16	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,6	1,0	0,8	Medio
E17	0,1	0,4	0,05	0,05	0,05	0,2	0,3	0,2	<b>Bajo</b>
E18	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	1,0	0,9	Alto
E19	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	0,9	0,9	Alto
E20	0,3	0,4	0,05	0,05	0,05	0,7	0,7	0,7	Medio
E21	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,8	0,9	0,9	Alto
E22	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,8	0,5	0,7	Medio
E23	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,9	0,9	Alto
E24	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,7	0,5	0,6	Medio
E25	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	0,9	0,8	Medio
E26	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,9	1,0	0,9	Alto
E27	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,8	0,9	Alto
E28	0,2	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	0,9	0,8	Medio
E29	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,9	0,9	0,9	Alto
E30	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,7	0,5	0,6	Medio
E31	0,2	0,4	0,05	0,05	0,05	0,6	0,5	0,6	Medio
E32	0,2	0,2	0,05	0,05	0,05	0,3	0,1	0,2	<b>Bajo</b>
E33	0,3	0,5	0,05	0,05	0,05	0,7	1,0	0,9	Alto

## ANEXO 4

### Cuestionario método Delphi.

Estimado compañero (a):

Reclamamos su colaboración, con el fin de que valore la propuesta que le presentamos.

La totalidad de las preguntas deben ser contestadas en una escala de 1 a 100.

Nombre ----- Años de experiencia -----

1- Valore la estructura del documento -----

a)- Según su criterio, ¿es necesario eliminar alguno de los aspectos del mismo?

Componentes	Sí	No
Elementos teóricos que sustentan la propuesta. ¿Por qué?: -----		
Fundamentos generales. ¿Por qué?: -----		
C-. Fundamentos específicos ¿Por qué?: -----		
D-. Resultados del diagnóstico		
E- Sistema de actividades. ¿Por qué?: -----		

1- Valore en una escala de 1 a 100 la calidad de la valoración efectuada en torno Elementos teóricos que sustentan la propuesta.

a)- ¿Consideras necesario eliminar o adicionar algún elemento a dicha valoración?

Eliminar Sí ----- No ----- Adicionar Sí ----- No -----

Diga qué -----

¿Por qué? -----

2- Valore en una escala de 1 a 100 los elementos que representan los fundamentos generales.

a)- ¿Consideras necesario eliminar o adicionar alguna cuestión dentro de alguno de ellos?

Eliminar Sí ----- No ----- Adicionar Sí ----- No -----

Diga qué -----

¿Por qué? -----

**3-** Valore en una escala de 1 a 100 los elementos que representan los fundamentos específicos -----

a)- ¿Consideras necesario eliminar o adicionar algún elemento a este enfoque?

Eliminar Sí ----- No ----- Adicionar Sí ----- No -----

Diga qué -----

¿Por qué? -----

**4-** Valore en una escala de 1 a 100 la calidad de los resultados del diagnóstico efectuado, a partir de los elementos que para ello se precisan.

a)- ¿Consideras necesario eliminar o adicionar algún elemento a este análisis?

Eliminar Sí ----- No ----- Adicionar Sí ----- No -----

Diga qué -----

¿Por qué? -----

**5-** Valore en una escala de 1 a 100 la calidad del sistema que se propone a favor de la práctica de una vida sana y saludable-----

a)- ¿Consideras necesario eliminar o adicionar algún elemento a esta estrategia

Eliminar Sí ----- No ----- Adicionar Sí ----- No -----

Diga qué ----- ¿Por qué? -----

## ANEXO 5

### Encuesta a Jóvenes

**Objetivo:** Determinar el grado de conocimiento en cuanto al proyecto comunitario.

La presente encuesta se les realizó a 15 jóvenes y tiene como objetivo conocer el nivel de conocimiento que tiene el mismo.

**Datos:**

1.- Consejo Popular \_\_\_\_\_

Zona de los CDR \_\_\_\_\_ CDR \_\_\_\_\_

Circunscripción: \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

2.- ¿Sabes qué consecuencias no registrarse por un horario de vida organizado?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3 -Practicas actividades deportivas

Todos los días\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_

Los fines de semana\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_

4- ¿Qué deportes te gustaría practicar? Enumérelos por orden de preferencia.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5- En tu barrio se organizan actividades deportivas:

A menudo\_\_\_\_ Pocas veces\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_

6- Estás conforme con ellas Si\_\_\_\_ No\_\_

Argumente su respuesta\_\_\_\_\_

7- ¿Qué entiendes por Hábitos de vida sanos y saludables?

8- ¿Conoces las desventajas de la obesidad?

9-¿Sabes los beneficios tiene el deporte para tu salud?

## Encuesta a Directivos

---

La entrevista fue aplicada a 14 compañeros vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria, con conocimientos de la comunidad investigada: Presidente del Consejo Popular, Delegados de circunscripciones, Director E/Comunitaria, Promotores de Recreación, Promotores de Cultura, Promotores de Salud, Entrenador Deportivo, Presidentes de CDR.

1. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la participación en actividades físico recreativas? Particularmente los Jóvenes.
2. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la participación en los programas de actividades física recreativa de la comunidad?
3. ¿Cuál considera que sean las razones por las que los jóvenes no participan en los programas de actividades físico recreativo de la comunidad?
4. ¿Cree que los jóvenes de su comunidad practican hábitos de vida sanos y saludables? ¿Por qué?
5. ¿Considera usted que los jóvenes conozcan como practicar una vida sana y saludable ¿Por qué?
6. ¿Conoce usted alguna comunidad que tenga un programa de actividades físico recreativo en función de lograr en los jóvenes hábitos de vida sanos y saludables?

### Evaluación

1. sí\_\_\_\_ no\_\_\_\_ en ocasiones\_\_\_\_
2. sí\_\_\_\_ no\_\_\_\_ en ocasiones\_\_\_\_
3. de 1 a 3 razones\_\_\_\_ de 4 a 5 razones\_\_\_\_ más de 5\_\_\_\_
4. por las instituciones\_\_\_\_ por la comunidad\_\_\_\_ ambos\_\_\_\_
5. sí\_\_\_\_ no\_\_\_\_ en ocasiones\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

6. si\_\_\_\_ no\_\_\_\_

**Tabla 5****Determinar el grado de conocimiento de los jóvenes.**

Núm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	%
1	X		X				X					X			X	33.3
2			X		X			X								20
3	X			X				X		X		X			X	40
4	X	X		X		X	X					X		X	X	53.3
5	X				X				X			X		X	X	40
6	X	X						X				X			X	33.3
7	X				X		X								X	26.6
8			X		X			X				X			X	33.3
9	X					X	X		X				X	X		40

**Tabla 6****Los resultados de la encuesta aplicada a directivos**

Núm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	%
1	X		X				X					X		X	35.7
2		X			X			X							21.4
3	X			X						X		X	X	X	42.9
4		X				X	X				X				35.7
5			X		X				X				X	X	35.7
6	X											X			14.3

## **ANEXO 7**

### **Encuesta a Familiares**

La entrevista fue aplicada a 10 vecinos de la comunidad en cuyo núcleo familiar vivan jóvenes entre la edad de 18 a 30 años con el objetivo de conocer el grado de conocimiento que tienen acerca de proyectos comunitarios y el beneficio que sería para los jóvenes la práctica de las actividades físicas recreativas.

1. ¿Considera que los jóvenes de su comunidad practican una vida sana y saludable?
2. ¿Considera que los jóvenes de su comunidad emplean de forma productiva su tiempo libre?
3. ¿Cree que los jóvenes de su comunidad necesitan instruirse con personal especializado de cómo mejorar sus hábitos de vida?
4. ¿Sabía usted que la actividad física ayuda a prevenir y curar muchas enfermedades?
5. ¿Considera usted que los jóvenes deberían practicar deportes?
6. ¿Desde su posición, nos apoyaría a llevar a cabo este proyecto?





# Firmas Acreditativas

**Nombres y Apellidos**

**Firmas**

Presidente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Secretario: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vocal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vocal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oponente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tutor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tutor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diplomante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## **MODELO PARA EVALUACIÓN**

Luego de estudiada la exposición del diplomante \_\_\_\_, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de \_\_\_\_ puntos.

\_\_\_\_\_  
**Presidente del Tribunal**

\_\_\_\_\_  
**Secretario**

\_\_\_\_\_  
**Vocal**

\_\_\_\_\_  
**Tutor**

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los \_\_\_\_ días del mes \_\_\_\_ del 2009.

**“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”.**

## **Declaración de Autoridad.**

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

## **OPINIÓN DEL TUTOR**

### **Datos sobre el tutor**

**Nombre y Apellidos: MSc. Ana Delia Barrera Jiménez.**

**Categoría Docente: Profesor Auxiliar.**

**Centro de Trabajo: ISP “Rafael María de Mendive”.**

### **Datos sobre la Tesis:**

**Título: Sistema de actividades físico recreativas para favorecer la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes de los CDR 2, 6 y 7 del Reparto Villamil, provincia Pinar del Río.**

**Nombre y Apellidos del aspirante: Lic. Abel Lorenzo Martínez Garriga.**

**Institución: Instituto Politécnico de Economía “Rigoberto Fuentes”, de Pinar del Río.**

### **Opinión del tutor:**

El trabajo que se analiza reviste una importancia extraordinaria dada la relevancia del tema que aborda, y el valor que este tiene para lograr elevar la calidad de vida en el contexto particular en que ha sido abordado.

La búsqueda de alternativas en función de potenciar adecuados y favorables modos de vida en los jóvenes, se convirtió en una necesidad desde el inicio de la Revolución cubana, dentro de lo cual se destaca la práctica de actividades físicas y recreativas como vías idóneas para lograr dicho propósito. En este sentido, la tesis que se analiza centra la atención en el diseño de un sistema de actividades que tiene como objetivo: Elaborar un sistema de actividades físico – recreativas y culturales que contribuya a la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes del Reparto Villamil (de 18 a 30 años), Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

En el informe final se constata de forma general dominio del tema y claridad en los planteamientos por parte del autor, precisión y concreción en correspondencia con el estilo del mismo, así como la necesaria coherencia entre los elementos teóricos y metodológicos expuestos. De igual modo es evidente la profundización en la

bibliografía requerida en torno al tema tratado, la crítica oportuna y la expresión de criterios propios que enriquecen la visión que se defiende.

La propuesta de actividades para favorecer la práctica de una vida sana y saludable por parte de los jóvenes a quienes van dirigidas, demuestra la creatividad y el empeño del autor por conseguir tan noble propósito.

Es válido destacar la responsabilidad, disciplina, entrega y compromiso demostrado por el aspirante durante el proceso en general, lo que le permitió obtener el producto final satisfactoriamente, lo cual, unido al acto de defensa determinarán la calificación definitiva, estoy segura, con el éxito merecido.

**Fecha de elaboración: 24 de marzo de 2009.**  
**Elaborado por: MSc. Ana D. Barrera Jiménez.**