

¿CÓMO INCENTIVAR LA RECREACIÓN FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS EN LA COMUNIDAD?

Lic. Yoel Santos Rivera

RESUMEN:

En este artículo se plantean los resultados investigativos más importantes obtenidos por su autor durante la realización de su maestría sobre Actividad Física Comunitaria. Se ofrece un breve marco teórico referencial necesario sobre el objeto de investigación. Se sintetizan los principales resultados del diagnóstico realizado para la determinación de la situación actual de la recreación física en la población y se ofrece una panorámica general de la manera en que se pudiera incentivar la recreación física de los adolescentes de la muestra, mediante un sistema de actividades elaborados al efecto.

La actividad física es parte integral de la formación multilateral, constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre las bases del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.

Por otra parte, la utilización productiva del tiempo libre del individuo es una necesidad social. Su empleo en actividades físicas y mentales que produzcan un crecimiento personal, tanto desde el punto de vista físico como en elevar su cultura general debe ser una prioridad de toda la sociedad. Se sabe que parte de este tiempo se dedica a descansar, pero en este caso se hace referencia al otro, que si no se encauza de una manera armónica, racional y útil, sobre todo en los adolescentes, se

empleará en otras actividades que pueden ser dañinas para su salud, como: las bebidas alcohólicas, el cigarro, las drogas, entre otras.

Las actividades físicas y recreativas, cuando se conciben teniendo en cuenta los requerimientos técnicos que establece la propia Educación Física, deben satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción; he aquí la enorme importancia que esta representa para la sociedad. Una forma sana de utilizar el tiempo libre es la realización de variadas actividades deportivas y recreativas. Estas deben estar organizadas en correspondencia con los intereses y la cultura deportiva que posean los sujetos que se puedan involucrar en ellas.

En nuestro país en la década del 90 se inicia del llamado “período especial” que como se sabe lleva consigo el deterioro de muchos renglones de la economía cubana. Esto también conllevó a que disminuyera la actividad físico-recreativa, siendo los niños, adolescentes y jóvenes los más afectados. Para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención, donde se priorizó a los sectores poblacionales más vulnerables; entre las medidas tomadas al respecto se crearon, a nivel de barrio, los Consejos Populares, 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.

Al planificar y organizar estas actividades deben tenerse en cuenta aspectos importantes, tales como: la edad de los participantes, sus gustos, preferencias e intereses, así como el contexto cultural donde se insertan estas actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, motivó a este autor a investigar sobre el tema; para ello se ubicó en los adolescentes del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur. Precisamente el objetivo del presente artículo consiste en divulgar los principales resultados del proceso investigativo realizado hasta la propuesta de solución al problema científico determinado.

1. La actividad física – recreativa

Convendría primeramente precisar los conceptos de ocio o tiempo libre. De acuerdo con el diccionario Larousse de Lengua Española, el ocio es: Inactividad laboral que se dedica al descanso, el entretenimiento o a otras ocupaciones.

El análisis sobre el ocio realizado por Dumazedier (1964) nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, Cagigal (1971) afirmaba que las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en el se desarrollan.

Ahora bien, el tiempo libre existe independientemente de la voluntad del individuo. Lo importante es su ocupación voluntaria en actividades enriquecedoras para el individuo.

La actividad físico-recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano, pasando por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta llamada fitness (buena forma), ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo.

Resulta de interés lo planteado por Puig y Trilla (1985), cuando señalan que la escuela incluso en su actividad curricular, podría tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo. En esta misma dirección López Andrada (1982) considera que la educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo, sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

La dedicación a la actividad física- recreativa, mejora el funcionamiento fisiológico del organismo, favorece el contacto social y lo más importante es la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza o la mejora de la que se posee.

Ahora bien, ¿en qué consiste la recreación física recreativa? De acuerdo a las orientaciones técnicas metodológicas ofrecidas por la Dirección Nacional de Recreación de Cuba se plantea que la recreación física es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

El autor español Pastor (1979) muestra con claridad la relación existente entre los conceptos de ocio y recreación, al establecer su definición sobre la **recreación** como *“todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”* (Pastor, 1979; p. 60)

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, (Martínez del Castillo, 1985; p. 15) define ésta *“como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”*. En definitiva y en palabras de Miranda y Camerino (1996) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

A su vez, (Camerino y Castañar, 1988: p 14) definen como actividades recreativas a *“aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”*.

En este trabajo no se pretende asumir una determinada definición de actividad física recreativa, porque se pudiera correr el riesgo de dejar fuera aspectos importantes. Es por ello, que mediante un proceso de sistematización de aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), se establecerán las características de las actividades físico-recreativas:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, en un ambiente de alegría y entusiasmo.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No se espera un resultado final, sólo se busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Propicia la ocasión de mover el cuerpo, aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que desarrolla habilidades y actitudes, mediante el empleo sistemático de ciertas técnicas.
- Busca una actividad física lúdica: la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los integrantes del grupo es determinante para el buen desarrollo de estas actividades, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.

- Se busca la reducción del espíritu competitivo, o sea, no se excluye la competencia pero se debe evitar que sea esa su finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con este tipo de actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el organizador o entrenador y los participantes.
- Deben contribuir a despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas que se asuman pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se debe utilizar la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

2. Situación actual y proyectiva de la recreación física de los adolescentes de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio C. del Sur

2.1 Resultados del diagnóstico

A partir de un diagnóstico realizado por el autor, donde se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas, tales como: entrevista individual a Presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción 7, y a los presidentes de los 12 CDR de la zona, encuesta a los 28 adolescentes de la muestra y observación encubierta durante el transcurso de cuatro semanas a estos mismos sujetos,

Al aplicar la técnica de triangulación para la búsqueda de coincidencias y discrepancias entre los resultados de los instrumentos aplicados y analizados con anterioridad, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- La mitad de los entrevistados no conocen las actividades físico-recreativas que prefieren participar los adolescentes de la zona y más de la mitad de estos últimos manifiestan un nivel de satisfacción pobre en estas actividades.
- Es limitada la participación de las distintas organizaciones de la zona en la organización y ejecución de este tipo de actividades.
- Las actividades físico-recreativas que se realizan tienen poca variedad, la frecuencia con que se realizan es ocasional por lo que se puede catalogar de

asistemática y no siempre se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes para su planificación.

2.2 Una vía para incentivar la participación de los adolescentes en actividades físico- recreativas

Es por ello que se puede afirmar que resulta conveniente concebir un sistema de actividades físico-recreativas que supere las limitaciones que se han acabado de señalar y que posea las siguientes:

2.2.1 Características esenciales:

1. Las actividades que lo integren deben conciliar los gustos y preferencias de los sujetos para los cuales se conciben, con las necesidades intelectuales y físicas para su desarrollo y con las posibilidades de recursos técnicos para su implementación.
2. Estas deberán tener un carácter selectivo, pues cada sujeto elegirá las de su predilección, aunque resulta oportuno estimular la participación en actividades de carácter manual con otras de desarrollo físico.
3. Deberán estar concebidas para su realización en el tiempo libre de los sujetos por lo que su principal función es la recreación, pero de manera productiva porque simultáneamente deben contribuir al desarrollo físico y mental, así como a la formación de la personalidad de los adolescentes participantes.

2.2.2 Objetivos del sistema de actividades

General: ocupar el tiempo libre de los adolescentes de ambos sexos en las edades de 15 a 17 años pertenecientes a la circunscripción -7, Consejo popular Villa-2.del municipio Consolación del Sur.

Específicos:

1. Promover la participación masiva de los adolescentes en las actividades.
2. Estimular la selección de estudios deportivos como una futura profesión de los adolescentes participantes.
3. Rescatar actividades recreativas, que se han ido extinguiendo con el tiempo en las comunidades, tales como: campismo, planes de la calle, excursionismo.

4. Evitar la aparición de desviaciones en la personalidad de los adolescentes, como la drogadicción, la delincuencia, el tabaquismo, el alcoholismo, entre otras, en los casos que estén presentes, y contribuir de una manera sana a su eliminación.
5. Facilitar el desarrollo físico, intelectual y psicológico de los adolescentes.
6. Promover la educación de valores, tales como: la camaradería, la solidaridad, la responsabilidad, la honestidad, entre otros.

2.2.3 Descripción de los elementos estructurales

Las actividades que se proponen se han agrupado de la siguiente manera:

1. Juegos de mesa

Objetivo: Aumentar la participación masiva en actividades recreativas que no requieren esfuerzos físicos

Regularidades: Incluyen actividades tales como: ajedrez, dominó, juegos con cartas, parchís, dama. Todas poseen reglamento.

Frecuencia: Semanal los sábados y domingos

2) Programas para jugar

Objetivo: Promover la participación masiva de la comunidad en actividades recreativas donde se realicen esfuerzos físicos pero en un ambiente de alegría y diversión.

Regularidades: Se incluyen actividades tales como: subir el palo encebado, carreras en saco, competencias de hacer nudos, tiros al blanco, carreras de pista cortas, entre otras.

Frecuencia: Semanal los domingos

3) Competencias de baile

Objetivo: Promover la cultura y la diversión sana en la comunidad, estableciendo vínculos afectivos entre los dos sexos

Regularidades: Competencias de bailes diversos cubanos y de América: mambo, merengue, son, danzón, cumbia; en horarios del día y la noche de ser posibles, en la localidad.

Frecuencia: semanal los sábados

4) Acampadas

Objetivo: Promover el desarrollo de los valores, amor a la naturaleza, desarrollo de salud, al participar concientemente en dichas actividades.

Regularidades: Se ejecutarán carreras de orientación de diferentes modalidades, carreras de pista, competencias de nudos y actividades de excursionismo.

Frecuencia: Quincenal los sábados

5. Competencias de atletismo

Objetivo: Promover el desarrollo de la salud y la práctica del atletismo.

Regularidades: Se ejecutarán actividades de volante, maratones deportivos, eventos de lanzamiento: pelotas, jabalinas y balas

Frecuencia. Una vez al mes fines de semanas S y D.

6. Maratón deportivo

Objetivo: Estimular la participación en eventos deportivos de gran resistencia que posibilite la futura selección de atletas para la maratón deportiva.

Regularidades: Se efectuaran marchas deportivas en diferentes modalidades.

Frecuencia: Mensual los sábados y domingos

BIBLIOGRAFÍA

1. ALGAR BARRÓN, J. (1982): "Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio". INEF. Madrid.
2. CAGIGAL, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortius.*- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
3. CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
4. DE KNOP, P. (1990). "Filosofía de la animación en deporte para todos". *II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT.* Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.
5. DUMAZEDIER, J. (1964): "Hacia una civilización del ocio". Barcelona. Estela
6. GARCÍA MONTES, M. E. (1986). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
7. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En *Apunts d'Educació Física.* 37: 58-67 Barcelona. INEFC
8. LÓPEZ ANDRADA, B. (1982); "Tiempo libre y Educación". Madrid. Escuela Española.
9. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En *Apunts d'Educació Física.* 4: 9-17 Barcelona. INEFC

10. MIRANDA, J. CAMERINO, O, (1996): "La *Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo*". Amaru. Salamanca
11. PASTOR PRADILLO, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). *Revista Deporte 2000*, diciembre, no 114: 79-81,
12. PUIG ROVIRA, J. M. y TRILLA, J. (1985): "*La pedagogía del ocio*". Barcelona: CEAC.