

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Proyecto Recreativo Comunitario: Mi Barrio Listo por una Vida Sana Y Saludable.

**AUTOR:** Lic. Abel Martínez Garriga  
MSC. Ana Delia Barrera Jiménez

**SINTESIS CURRICULAR**

**Datos Personales:** Abel Martínez Garriga

**Categoría Docente:** Profesor adjunto

**C. Identidad:** 73081003709

**Años de Experiencia:** 5

**Teléfono:** 756803

**Institución:** Politécnico “Rigoberto Fuentes”

**Dirección Particular:** Calle Ángeles # 66 entre Marina y Gustavo Lores,  
Reparto Villamil

**Municipio:** Pinar del Río.

**Provincia:** Pinar del Río

**Lugar donde se aplicaran los resultados:** Reparto Villamil, CDR 2, 6 y 7 , de la circunscripción # 250 de la ciudad de Pinar del Río.

**RESUMEN**

La propuesta de un plan de acción de actividades físico-recreativa en el tiempo libre de los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes a los CDR 2, 6 y 7 , de la circunscripción # 250 de Pinar del Río, es una tesis que plantea como objetivo, elaborar un Sistema de Acciones Físico Recreativas encaminadas ocupar el tiempo disponible con que cuentan los jóvenes, en aras de favorecer la práctica de una vida sana y saludable.

Lo que nos proponemos con este proyecto es la ocupación de los jóvenes en actividades físico – recreativas en su tiempo libre y educarlos en cuanto al

modo de vida que deben tener para ayudar 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 y muchas otras.

Las actividades que proponemos no son diferentes de aquellas que ya conocemos. La diferencia está dada en la intención en cuanto a la dirección del proceso educativo y a la metodología que utilizamos para la utilización de las diferentes actividades físico – recreativa y desarrollar una sociedad sana y culta.

## **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 hacer 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 cubrir su tiempo libre y de ocio después de cumplir con sus tareas diarias, 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.

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. Ello justifica que el presente trabajo centre su mirada en una comunidad perteneciente al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río, el reparto Villamil, en el que existe una notable cantidad de jóvenes (27.3%) de la población, de los cuales el 9.2% lleva un modo de vida poco saludable, lo que se ha convertido en una preocupación social seria, comprobándose a partir de la aplicación de diversos instrumentos, el aumento de la presencia de hábitos de vida no saludables debido al alto consumo de bebidas alcohólicas, la poca o ninguna actividad física, el aumento del tabaquismo, la mala alimentación, las horas de sueño, etc.

Lo anterior conlleva a plantear el siguiente **problema**: ¿Cómo favorecer la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil 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 (de 18 a 30 años) del Reparto Villamil, Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Como **objetivo específico** se pretende propiciar la participación de los diferentes factores de la comunidad en función de elevar la calidad de vida de los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Para ello se defiende la **idea** de que si se concibe un sistema de acciones físico-recreativas coherentes que involucre a todos los factores relevantes de

la comunidad ha de lograrse que los jóvenes del reparto Villamil practiquen una vida sana y saludable.

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

- Estudio y análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la elevación de la calidad de vida en los jóvenes, enfatizando en la metodología de la Educación Popular.
- Revisión bibliográfica del tema que se aborda, así como análisis de la documentación referida al respecto, historia de la comunidad, etc.
- Diagnóstico del estado actual de la calidad de vida de los jóvenes del reparto Villamil pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río.
- Elaboración de un sistema de acciones recreativas que favorezcan la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil del Consejo Popular “Capitán San Luis” de Pinar del Río.
- Comprobación en la práctica de la efectividad de las acciones recreativas que favorezcan la práctica de una vida sana y saludable en los jóvenes del reparto Villamil del Consejo Popular “Capitán San Luis” de Pinar del Río.

### **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.