

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

TITULO: Propuesta de un grupo de actividades físicas- recreativas para la utilización del tiempo libre en las mujeres comprendidas entre 30 a 39 años de edad, de la comunidad de Bailén del municipio Guane.

AUTORES: Lic. Caridad Noel Pita Rodríguez.
Lic. Pedro Antonio Cejas Mendoza.

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Caridad Noel Pita Rodríguez.

Lugar de Nacimiento: San Luís. Año:1962.

Categoría Científica: Instructor.

Logros Científicos: Guaní Ciencia.

Labor que realiza en la actualidad: Profesor de Educación Física. Labora en Escuela Primaria: Joaquín Agüero Agüero.

Dirección Particular: Calle #36 a. Sábalo Guane .

Teléfono: 496215.

RESUMEN

Con el objetivo de proponer un grupo de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor utilización del tiempo libre en las mujeres comprendidas entre 30 a 39 años de edad de la comunidad de Bailen del municipio Guane, su conocimiento sobre la práctica de ejercicios físicos y actividades recreativas era casi nulo por ellas, se tomo como unidad de análisis 40 mujeres .con una edad de 30 a 39 años. El tamaño de la muestra14 representando un 35 % de la población.

Esta investigación se realiza para estimular aquellas mujeres que no asisten a ninguna actividad física y recreativa ya que existe insuficiencia en este sentido y están incentivadas. Además contribuye al auto desarrollo de la comunidad, al desarrollo educativo cultural y espiritual de la comunidad.

Introducción

Se destaca la relación entre la recreación y el desarrollo comunitario, vista aquella como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, en donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida, involucrando experiencias y actividades que se realizan en un tiempo libremente escogido, como potencial idóneo para enriquecer la vida, dado que al promover el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, la recreación se enmarca en el campo educacional. No obstante, al suponer que por su libre escogencia, actividades como los juegos de azar y la ingesta de alcohol entre otras que producen goce personal y satisfacción, pudieran ser considerados como actividades de ocio y de recreación, surge la posibilidad equívocos al tratar de conceptualizar la recreación, al no conferírsele el valor que ella tiene en sí misma. Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que coadyuva a la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso, que libera a las personas de la fatiga, diversión que libera al individuo del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. Es importante entonces considerar el desarrollo de las habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños, jóvenes y adultos hacia la educación y orientación del tiempo libre y contribuir con la optimización de su calidad de vida, puntualizando los valores de la recreación y su incidencia en la ocupación del tiempo libre del individuo y de la colectividad, en cuanto que la finalidad del valor esta orientada hacia la perfección y el sentido humano de su vida y por ende de la vida en general. Vemos aquí la relación entre la recreación y la acción que promueve y genera valores dirigidos a la

preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica Visto así, se concluye fácilmente que la recreación es un derecho fundamental del ser humano, ubicado por la ONU como la sexta necesidad física, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, enfoque que exige entonces la presentación de propuestas de proyectos recreativos para fortalecer la unión familiar y comunitaria sobre la base de los valores colectivos, ofertando oportunidades de desarrollo que propicien situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, orientadas hacia la solución de situaciones problemáticas relativas a la cultura recreativa. Cabe resaltar que el recurso humano y la competitividad del país dependen de la calidad de sus recursos humanos, por lo cual es importante prestar atención al rol de la educación en el proceso de transformación social, para responder a las exigencias de la sociedad demandante de espacios para el encuentro con las comunidades a través de programas orientados al rescate de valores socialmente aceptados. Es necesario entonces, cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, de modo de utilizar el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus habitantes en acción mancomunada con la escuela y otros entes involucrados en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la educación del tiempo libre, porque " ¿en la medida que la persona sepa qué hacer en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre". La Recreación Comunitaria busca propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio, facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento, Valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego. Mediante la recreación comunitaria se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y

adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

Según visitas de inspección, de entrenamientos metodológicos conjuntos, visitas de control pudimos detectar que existen insuficiencias en cuanto a la realización de actividades físicas recreativas que se desarrollan con las mujeres en el municipio de forma general, es por ello que nos dimos a la tarea de investigar dichas irregularidades. A partir de los 20 años se pasa a otra etapa de la vida, la de la adultez, y se integra a la población económicamente activa. Las responsabilidades son cada vez mayores, una familia y un trabajo que hay que mantener, el tiempo libre es menor y la dedicación a su vida personal decrece.

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona. Los planes de la calle, los festivales a jugar, los juegos lúdicos y recreativos como el dominó, la dama, el parchí, el tenis de mesa, las exhibiciones de distintas artes marciales, constituyen vías para prolongar la salud y mantener equidad y equilibrio psicológico. Esas actividades alejan a la juventud del alcohol y de vicios que solo pueden dañar la calidad de vida de las personas, además propician higiene mental a partir del uso del tiempo libre en actividades sanas beneficiosas al sistema inmunológico en general. Está comprobado que la práctica de la recreación sana permite control emocional, alivia el estrés, descarga las grandes tensiones de trabajo derivadas del horario laboral y a la vez nutre al cuerpo de mayores capacidades físicas para enfrentar la vida diaria.

Sin dudas hoy el dominó, el ajedrez y la práctica libre del deporte forman parte de la tradición del cubano en busca de enfrentar el ocio, la obesidad, el sedentarismo y las sobrecargas y la hipertensión arterial. Hoy las tensiones generadas por la rutina de trabajo diarias necesitan de la recreación, la ama de casa debe caminar, participar en los grupos de gimnasia y tomar parte en juegos de participación y planes de la calle. El nuevo mundo necesita cada vez más de ocupar el tiempo en actividades sanas y provechosas para la salud humana. Y no es casual que "el

deporte ejerce sobre las masas una atracción mucho más fuerte que la cultura" al decir de René Maheu, ex Director de la UNESCO. ¿No será, quizás, que está más cerca de su posibilidad cotidiana de ejercicio?, es en este tiempo libre y en base al mayor poder adquisitivo de la población, cuando la sociedad de consumo encuentra una nueva y próspera salida: el mercado del ocio. Intentando y, desgraciadamente, consiguiéndolo en gran medida, convertir al tiempo libre en "tiempo de consumo" de múltiples productos, no siempre beneficiosos, tanto en el plano individual como social. Empleamos métodos teóricos y empíricos, dentro de los teóricos el análisis- síntesis, inductivo- deductivo, histórico- lógico y enfoque de sistema e investigación acción, métodos recreativos. Se realizó varias encuestas, al las mujeres, al personal técnico, a la familia, organizaciones de masas. Directivos del Inder Desde el punto de vista instructivo y educativo esta propuesta de actividades a obtenido buenos resultados ya que se ha logrado un mayor resultado de las habilidades intelectuales de las mujeres, se ha contribuido a la calidad de la actividad física-recreativa, se han logrado hábitos organizativos, higiénicos, lográndose una mayor motivación e interés por las actividades en la comunidad, con las que se ve un mayor protagonismo de estos. A través de la aplicación de las actividades físicas hemos logrado que las mujeres incorporen patrones de conducta adecuados, formando en ellas valores. En lo que respecta a la preparación metodológica de los técnicos de recreación a mejorado el desempeño profesoral e idoneidad

Con el presente trabajo ha quedado establecido las características básicas comunitarias que permitirán junto con otros componentes del proceso social una mejor orientación de las actividades físicas recreativas que desarrollan los pobladores de la comunidad de Bailen del municipio Guane.

❖ Los fundamentos socio psicoculturales acerca del desarrollo comunitario nos permite la realización de un trabajo personalizado a cerca de la sociedad y las leyes de su desarrollo, así como las fuerzas sociales impulsoras de la actividad social y grupos de individuos.

BIBLIOGRAFÍA

- CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
- Competencia motriz(1995).. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Madrid: ED. Gymnos
- DELGADO, M.A. (1991). "Hacia una clarificación de los términos en didáctica de la Educación Física y el deporte". Revista de Educación Física, renovación de teoría y práctica, 40: 2-10.
- DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
- EZ ANDRADA, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
- GONZÁLEZ CATALÁ, SILVIO. La influencia de la fuerza rápida en los luchadores en el periodo competitivo. Revisión Bibliografía 54p.
- Guatón, Arthur C. 1987 Fisiología humana ED 6ta 704p.
- HERNÁNDEZ CORVO (1985) Morfología funcional deportiva, 116p