



ISSN: 1561-3194

Rev. Ciencias Médicas. mayo-junio 2012; 16(3):62-81

MEDICINA GENERAL INTEGRAL

Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo

Plan of physical and recreational activities to spend the spare time of young population dissociated from study and job

Luis Ángel Vilaú Díaz¹, Lourdes Rodríguez Pérez², Reynaldo Rivera Oliva³, Juan Eduardo Amarán Valverde⁴

¹Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río. Correo electrónico: lazaram@princesa.pri.sld.cu

²Licenciada en Química. Doctora en Ciencias Exactas Profesora Titular. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río.

³Licenciado en Cultura Física y Deporte. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.

⁴Especialista en Medicina General Integral. Máster en Urgencias Médicas. Hospital León Cuervo Rubio.

RESUMEN

A través del deporte comunitario se pretende promover la práctica de la actividad física, la recreación y las actividades deportivas para acercar a un mayor número de habitantes a los servicios y programas que se ofrecen, y la orientación y asesoría permanente que permiten optimizar el desarrollo de esos programas deportivos. El presente artículo tiene el objetivo de elaborar un plan de actividades físico recreativo que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río. Se realizaron las entrevistas a los líderes de la comunidad y

se encuestaron a jóvenes que no estudian, ni trabajan para comprobar sus preferencias en cuanto a las actividades físico recreativo y el tiempo libre que poseen. Se desarrolló a partir de estas motivaciones un plan de actividades deportivo recreativas que haga posible que los jóvenes de esta comunidad se motiven hacia actividades socialmente útiles y no dediquen ese tiempo a conductas socialmente inadecuadas, el hábito de fumar o la ingestión de bebidas alcohólicas, siendo esta una contribución más al desarrollo de mejores estilos de vida.

DeCS: Actividad motora, Recreación.

ABSTRACT

This research paper was aimed at creating a plan of physical -recreational activities which contributes to spend the spare time of young population dissociated from study and job at "Hermanos Barcon" Popular Council, Pinar del Rio municipality. The leaders of the community were interviewed, applying surveys to the target population, in order to learn about their preferences regarding physical -recreational activities and their spare time, designing a plan of sports -recreational activities that motivates the youths towards social-useful activities avoiding this way their participation in social-inappropriate conducts, smoking or the consumption of alcoholic drinks, playing a significant part the development of better lifestyles.

DeCS: Motor activity, Recreation

INTRODUCCIÓN

El deporte, la cultura física y la recreación son una de las fuerzas mayores que tiene Cuba para salir adelante en su desarrollo, por cuanto a través de ella se logra un apoyo al avance armónico en el estado de salud y social de la población.

La preparación física logra ennoblecer al hombre y permite lograr su disciplina, su sentido de compañerismo, de tenacidad, de sacrificio, de entender que para lograr un resultado se necesita de mucho esfuerzo, todos estos son valores que se van adquiriendo y conforman una personalidad con cualidades que engrandecen la imagen del hombre y que son precisamente las cualidades que se tienen que formar en los niños, jóvenes y adolescentes .

El trabajo de la recreación física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, para contribuir a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral. De ahí que el término recreación, se considera 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 ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.¹

Otro aspecto a considerar a la hora de la planificación de las actividades es el ambiente que se crea, donde prime el clima grupal, de colaboración entre todos, para favorecer el reforzamiento de valores y se cultive la ética entre los participante.

La relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el decursar de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo como negativo. Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante actividades recreativas.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Consejos Populares, sus zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro estimularía la conservación del medio ambiente o su recuperación de posibles microvertederos productores de vectores dañinos a la salud del entorno.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativo crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, contribuye a favorecer estilos de vida saludables.

La recreación física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios.^{2,3}

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa.⁴

El tiempo libre⁵, es un concepto en el cual se reflejan los distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

En el modo de producción actual, se entiende el tiempo libre como el tiempo no productivo económicamente, sin embargo, el tenerlo, es decir, tener la posibilidad de acceder y contar con recursos para él, puede considerarse un indicador de calidad de vida. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la (UNESCO), han emitido declaraciones en su favor al considerar el tiempo libre como un factor promotor del desarrollo de los grupos y pueblos.⁶

La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos, incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no se debe dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad

pasa a ser un factor fundamental, para lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.⁷

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto, todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. La problemática del tiempo libre y la recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales de la sociedad.

Es importante tener en consideración el papel del ejercicio físico, el cual contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, en especial el tabaco, el mantenimiento de dietas equilibradas y el menor consumo de alcohol. Es difícil realizar un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida.⁷

En la comunidad del Consejo Popular "Hermanos Barcón" se pretende desarrollar este proyecto de trabajo comunitario, con el fin de promover una cultura física que propicie elevar la calidad de vida de los individuos y hacer énfasis en los jóvenes desvinculados los cuales en su tiempo libre pudieran presentar algunas dificultades en sus manifestaciones conductuales, se pueden mencionar, la falta de madures, el fomento de hábitos nocivos de fumar, ingerir bebidas alcohólicas, entre otros, que propicien la adopción de actitudes no aceptadas por la sociedad, principalmente en algunos jóvenes que no estudian ni están vinculados a la actividad laboral.

Los aspectos abordados permiten identificar el problema de investigación, ¿Cómo contribuir a ocupar el tiempo libre de los jóvenes desvinculados, comprendidos entre los 19 y 25 años pertenecientes al Consejo Popular Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río?

Por ello el objetivo fundamental del estudio es: *elaborar un plan de actividades físico recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes (19-25 años) desvinculados del estudio y el trabajo, del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio de Pinar del Río.*

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se clasifica como explicativa. El universo lo constituyó los jóvenes desvinculados del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del Municipio Pinar del Río, en el 2009, con una población de 5976 habitantes, identificados 67 jóvenes desvinculados entre 19 y 25 años. La muestra escogida fue de 20 jóvenes.

Esta muestra fue no probabilística, ya que el criterio de inclusión de los individuos fue a partir del interés en colaborar con la investigación.

Se emplearon métodos teóricos y empíricos de investigación. Entre los métodos teóricos empleados está: histórico-lógico (análisis-síntesis, inductivo-deductivo). Dentro de los métodos empíricos se emplearon: las encuestas a los jóvenes objeto de estudio y entrevistas a informantes claves de la comunidad, técnicas de intervención comunitaria, forum comunitario, la observación de actividades, el análisis documental, el estudio de presupuesto de tiempo. Además, se emplearon los métodos estadísticos tales como, matemático, de medición, técnicas estadísticas para el análisis de los resultados a partir del cálculo de frecuencias absolutas y relativas.

RESULTADOS

Se realizó un análisis de los instrumentos aplicados que permiten la realización del plan de actividades:

El forum comunitario, las actividades se inician con el ejercicio de presentación donde se socializan los nombres de los participantes y se refieren los deportes que más les gustan, quedando por preferencia entre los tres con mayor frecuencia de aparición el voleibol, futbol, béisbol y baloncesto, y dentro de los que menos gustan están el ajedrez, tiro deportivo, equitación.

Las entrevistas realizadas a los informantes claves develaron elementos de interés con relación a la muestra con que se trabajó. Tales como: no se han realizado actividades deportivas que involucren a la comunidad recientemente, que no fueron sistemáticas en su momento, y que no hay referencia de actividades destinadas específicamente al grupo de jóvenes desvinculados. A pesar de haber considerado positiva y de calidad esas actividades, aceptan la idea de que mayoritariamente estaba dirigida a los niños. Expresan ambos informantes claves que la falta de sistematicidad es el elemento que reconocen como más negativo.

Refieren que el grupo que constituye la muestra de estudio, practica deportes esporádicamente, por lo que la tarea que se va a enfrentar la consideran todo un reto. Se define como líder informal un compañero que se vinculo al trabajo

recientemente, no reconociendo la posibilidad de otro líder, fue posible explorar que en sentido general, se agrupan alrededor de tres grupos, que no todos tienen igual afinidad a pesar de pertenecer al mismo grupo de desvinculados.

Considerada la información dada por los informantes claves, se realizó una encuesta general dirigida al grupo de 20 jóvenes desvinculados que estaban identificados con anterioridad, resultando que 15 tienen concluido el nivel de secundaria básica y 5 el de preuniversitario, que significa un 25% que tienen menos de 2 años de desvinculación, para un 75% que tiene más de 2 años de desvinculación, y de ellos, 6 para un 30% tienen más de 5 años de desvinculación al estudio y al trabajo.

El 80 % de los encuestados (16 jóvenes), viven hace más de 15 años en la comunidad, lo cual influye en los niveles de compromiso y sentido de pertenencia positivos o no que ellos poseen con su comunidad. Solo (4 jóvenes) que representa el 20%, tiene entre 5 y 10 años conviviendo en la comunidad. Este tiempo presupone que no se sientan tan comprometidos con los asuntos generales de la comunidad donde viven y se desarrollan.

El 82% de los encuestados (16 jóvenes) refieren, de una forma o de otra de expresarlo, que no conocen intentos anteriores por parte de la comunidad para utilizar el deporte como medio de iniciar acciones recreativas con la misma, expresando que las actividades deportivas se realizan de manera espontánea por grupos de amigos que lo deciden, esta afirmación sale a relucir en el 75% de la muestra (15 jóvenes), afirmando el 25% (5 jóvenes), que participan activamente en acciones deportivas que incluyen no solo juegos de gran actividad física, sino juegos de mesa.

Entre las preferencias deportivas de los jóvenes en estudio, el 82 % de los encuestados (16 jóvenes), refieren en orden de prioridad prefiere el Voleibol, el Fútbol y Béisbol, de ellos (7) el 45% prefiere el Voleibol y el 25% (4 jóvenes) prefiere el fútbol, apareciendo otras preferencias con menos frecuencia de aparición y están relacionadas con el ajedrez y tiro deportivo.

A favor de la investigación queda que el 96% de la muestra (19 jóvenes), expone su disposición de participación activa formando parte de la organización, incluso el desarrollo exitoso de actividades deportivas vinculadas a los deportes antes seleccionadas.

A priori puede predecirse un ambiente positivo en relación a la tarea a emprender que se complementa, además, con la identificación de las posibilidades objetivas de desarrollar en la comunidad actividades físico recreativas en un 86% (17 jóvenes), coincide en el 5% (1 joven) la idea de que sea practicado de manera semanal, siendo para el 82% de la muestra (13 jóvenes), el horario ideal el de la tarde noche y para el restante el horario de la tarde.

El interés por ampliar los conocimientos es el 95% (19 jóvenes) con relación al voleibol y 17 jóvenes con relación al futbol y al béisbol que representan el 85% y el 75 % con relación al baloncesto (15 jóvenes) , apareciendo también propuestas relacionada con juegos de mesa, y otras actividades pero con menor frecuencia de aplicación.

Se observaron 6 actividades realizadas por los jóvenes en el Consejo Popular, donde se valoró que el lugar solo era idóneo para una actividad la cual se realiza con todas las condiciones creadas, estas son los festivales o torneos de voleibol los cuales se realizan en la cancha que pertenece a la escuela primaria "Abel Santamaría", además de contar con varios medios como balones y mallas. Las demás actividades se realizan en áreas escogidas por ellos según su conveniencia en caso de juegos de mesa como domino y juegos de béisbol.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales.

Valorando las actividades que los jóvenes desvinculados realizan en su tiempo libre, como promedio, en esas 11 horas, 20 minutos de tiempo libre, se observó un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, con la excepción de practicar deportes y el conjunto de actividades consideradas pasivas, como es escuchar música y ver televisión.

DISCUSIÓN

El forum comunitario permitió compartir los objetivos e intenciones del espacio y se proporciona la posibilidad de modificarlo en función de las expectativas que se traen, no destacando realizar ningún ajuste.

Se logró un consenso colegiado con el grupo con base en la objetividad de la práctica deportiva en la comunidad donde viven y después de una lluvia de ideas se

aceptó que podían ser practicadas al menos en primer momento voleibol, futbol, béisbol.

Se trabajó en el análisis de las propuestas realizadas para materializar las prácticas, de ellas, a corto plazo fueron sugeridas los juegos entre equipos del barrio y de otros barrios, la práctica sistemática una vez a la semana en voleibol y futbol, a mediano plazo sugieren la discusión de videos sobre juegos de futbol, béisbol y baloncesto, la preparación, es decir, el acondicionamiento del local de la sala de video con que cuenta la comunidad. Y a largo plazo la idea de llevar a cabo esta práctica a otra comunidad y vincular a otros grupos sociales para no sentirse excluidos.

Se cierra la sesión con palabras que representen lo vivido por ellos resaltándose los siguientes: elegante, bueno, tranquilo, diferente. El ambiente fue muy positivo siendo una vez más un indicador de posible éxito del plan de acción que se constituirá teniendo en cuenta toda la información recopilada.

El diálogo con los informantes claves permitió identificar varios lugares que pueden ser utilizados para practicar deportes, además de la necesidad de esto para lograr la motivación de este grupo de jóvenes.

En la encuesta general al grupo de jóvenes se pudo constatar que el nivel de escolaridad de los mismos es un elemento importante para la investigación, ya que permite de manera subjetiva tener en consideración el nivel de acercamiento que pueden tener estos jóvenes desvinculados con su comunidad, además las posibilidades de trabajo a través del plan elaborado.

El tener en cuenta su nivel de escolaridad permite a su vez elaborar un plan acorde con las posibilidades reales de ellos para una mejor asimilación de las tareas y un logro más eficaz del objetivo trazado en cada tarea. El tiempo de convivencia en la comunidad y la participación de ellos en las actividades programadas es también un elemento importante, pues permite asociarlos a la convivencia con sus vecinos y la afectividad que existe entre ellos. Entre los elementos identificados como mejores cosas o fortalezas de la comunidad, se señalan los trabajos voluntarios, las fiestas que se organizan por días señalados, las personas que convive en él, la preocupación de los vecinos por los problemas de ellos. Con relación al deporte y las actividades que en ocasiones aisladas se realizan, encontramos los juegos interbarrios en los cuales refieren no haber participado con sistematicidad.

Son identificadas como peores cosas o elementos negativos dentro de la comunidad, el alcoholismo como más relevante. También se refleja la falta de intencionalidad por parte de la comunidad en utilizar la actividad física y la recreación como elementos de ocupación del tiempo libre de los jóvenes y adolescentes.

En la observación realizada a actividades se constata que a pesar de que hay pocos lugares idóneos para la participación de estos jóvenes en las actividades físicas recreativas, los propios jóvenes confeccionan áreas para jugar o practicar deportes como por ejemplo preparar un terreno de fútbol para el cual prepararon porterías de madera y chapearon el terreno, ya que era un área de pastoreo de ganado. En cuanto a la relación entre los jóvenes a veces existen sus dificultades ya que a pesar que todos se conocen, en algunas ocasiones hay sus discusiones, pero en fin todo queda por el calor del juego. En cuanto al grado de satisfacción de los jóvenes desvinculados se puede apreciar que la gran mayoría de ellos según sus gustos y motivaciones tienden a la práctica de las actividades deportivas, expresan inquietud por enriquecer conocimientos relacionados con algunos deportes como fútbol, voleibol, béisbol y baloncesto.

Con relación a la utilización del tiempo libre, llama la atención el bajo tiempo en las actividades de trabajo o estudio y actividades de compromiso social (0.0 minutos), dado porque precisamente esta investigación se basa en cómo lograr que estos jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo se inserten en estas ramas que tanta falta hacen para la vida social y laboral, además de ser el único modo de enriquecer su cultura general integral. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, no es comprensible en estas edades, donde ya de hecho existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 11 horas, 20 minutos.

Se considera por parte de los autores que es muy importante el entorno a la hora de planificar las actividades para la ocupación del tiempo libre, coincidiendo con lo referido acerca que un entorno variado y estimulante en oportunidades de actividades de tiempo libre amplía el rango donde se hace el ejercicio de los componentes requeridos, la exploración y por último la selección de ellas.⁸

Además los autores coinciden con que 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 esenciales 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 comunidad⁹, por ello, es fundamental que se tenga en cuenta todos aquellos componentes de la comunidad que pueden implicarse en las actividades que se propongan.

Teniendo en consideración todo lo estudiado se muestra entonces que la planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o Consejo Popular, es, además, tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién, son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad.

Existe coincidencia con lo referido a que las actividades físico recreativas pueden realizarse de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.¹⁰

También los autores coinciden con el criterio de otros autores¹¹, donde se pronuncian que es de gran necesidad que a nuestros jóvenes desvinculados se les brinden las posibilidades de contar con actividades que ocupen de una forma sana y provechosa el tiempo libre que disponen ya que la recreación y los deportes, ocupan un lugar especial en el sistema de desarrollo integral armónico del individuo.

Con los resultados obtenidos de la entrevista a informantes claves, la encuesta a la muestra de estudio y los indicadores levantados y contruidos como parte del grupo focal, se confecciona un Plan de actividades que parte de las necesidades e intereses diagnosticados.

Plan de actividades físico-recreativas para jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo, en el Consejo Popular Hermanos Barcón, municipio Pinar del Río.

La desvinculación del estudio y el trabajo en jóvenes es uno de los aspectos fundamentales a trabajar por todas las instituciones de nuestro país, el lograr integrar a un grupo de jóvenes al estudio o al trabajo socialmente útil, permitirá el

rescate de valores en los mismos y la preparación integral de ellos, esto lleva a establecer un plan de actividades, con la elaboración de un conjunto de acciones que a través de actividades físico recreativas, con un componente educativo general se logre el acercamiento de los mismos a las actividades socialmente útiles.

OBJETIVO GENERAL:

Promover un grupo de actividades físico-recreativas en la comunidad encaminadas a lograr motivar a los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo para que se incorporen a actividades socialmente útiles.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Programar un conjunto de ejercicios físicos en horarios de la tarde a través de juegos deportivos, según las motivaciones de los jóvenes desvinculados.
2. Programar un conjunto de competencias deportivas entre los jóvenes desvinculados a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
3. Organizar festivales recreativo- deportivo, que se puede realizar entre los jóvenes desvinculados, luego de una motivación, que ellos convoquen, además, con la participación de otros jóvenes estudiantes y trabajadores, estableciendo intercambio de competencias deportivas y culturales entre ellos.
4. Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de salud, deporte, historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen de conjunto estos jóvenes desvinculados y el resto de los jóvenes de la comunidad que si están incorporados al estudio y al trabajo.
5. Lograr la participación activa de ellos en la organización de actividades deportivas.
6. Promover el debate de temas deportivos o juegos deportivos a diferentes niveles a través de la proyección de películas o documentales.

Indicaciones Metodológicas para el desarrollo del Plan

Para el desarrollo del plan en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad, pero además de contar con las áreas que están identificadas en los diferentes centros en que está enclavada la misma.

Los factores directivos de la comunidad como son el presidente del Consejo Popular, los presidentes de los diferentes CDR, y el resto de las organizaciones

políticas y de masas, deben conocer el plan y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado la comunidad pueda participar en la misma, como espectadores, sobretodo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo recreativos, competencias entre equipos, entre otros.

Estimular por diferentes vías que otros jóvenes que estudian, trabajan y que pueden servir como ejemplos puedan compartir en determinados momentos las actividades planificadas.

PLAN DE ACCIÓN

No.	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	LUGAR	FRECUENCIA
1	Demuestra tus potencialidades en el terreno. Voleibol, futbol y béisbol	Escuela primaria Abel Santamaría	Semanal
2	Competencias Interbarrios de voleibol, futbol y béisbol.	Escuela primaria Abel Santamaría	Trimestral
3	Torneos de Voleibol "Por el cuarteto perfecto"	ESBU "Aguedo Morales" o Escuela primaria "Abel Santamaría"	Semestral
4	Encuentro recreativos a través de juegos de mesa	Zona habilitada dentro de la comunidad.	Semanal
5	Encuentros competitivos "Contra el tablero"	Zona habilitada dentro de la comunidad.	Semanal
6	Muestra y debate de videos deportivos: Futbol, béisbol y baloncesto.	Sala de Video	Semestral
7	Intercambio con comentaristas	Sala de Video	Semestral

	deportivos pinareños sobre juegos relevantes en el campo del voleibol, béisbol y futbol.		
8	Festival Deportivo recreativo, con el nombre "MAS CERCA DE MI COMUNIDAD"	Calle Galeano	Trimestral
9	Torneos deportivos populares de Futbol, Voleibol, Beisbol.	ESBU "Aguedo Morales" o Escuela primaria "Abel Santamaría"	Anual
10	Intercambio con el médico de la comunidad acerca de la importancia del Deporte y la Recreación para la salud y para lograr estilos de vida saludables.	Sala de Video	Trimestral

Existen otras áreas en las cuales se practican actividades físico recreativas como son terrenos rústicos construidos por los jóvenes de la comunidad para satisfacer sus necesidades de práctica del deporte y de recreación.

Desarrollo de las actividades del plan de acción

Actividad No. 1- Demuestra tus potencialidades en el terreno.: Voleibol, futbol y béisbol.

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas de las canchas, ya sea cancha de voleibol, cancha para futbol y el pequeño terreno de béisbol, de ahí, ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Materiales a utilizar: Balones, mallas, porterías, bates, pelotas.

Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Descripción de los Deportes:

Voleibol-

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando cuartetos, es decir equipos de a 4.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Futbol-

Organización: Se organizan 4 equipos de a 5, un portero y 4 jugadores en la

cancha.

Indicaciones: Este tipo de juego se le llama futsal, ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Béisbol-

Organización: Se organizan 3 equipos de a 3, donde hay un capitán por cada equipo, discutiendo quienes comienzan jugando y quien queda bye

Indicaciones: A este juego se le llama el "Taco", el cual consta de 3 jugadores al campo y 3 en acción ofensiva (al campo un pitcher y 2 jugadores que lo defienden y a la ofensiva cada bateador en su orden), se juega a un solo strike, a 3 inning. En caso que el pitcher lance 5 lanzamientos alejados del cuadro y el bateador no haga swing, se tomarán estos 5 lanzamientos como carreras.

Actividad No. 2- Competencias Interbarrios

Materiales a utilizar: Balones, mallas, Porterías, Bates, Pelotas.

Objetivos: Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad, y cooperación entre los jóvenes.

Organización: Estas competencias se realizarán en dependencia del deporte que mayor satisfacción y motivación despierta en ellos.

Indicaciones: Se convocarán los deportes a competencia y los equipos que participarán en cada una de los eventos, explicándoles las reglas del mismo y cada equipo deben tener un nombre que lo distinga o lo represente. Se podrán invitar a estas competencias jóvenes que estudien o trabajen del barrio a estas actividades como una manera de apoyar y de ir buscando el vínculo entre ellos con el objetivo de contribuir a la formación de valores e ir eliminando el rechazo y la imagen negativa que se tienen de los mismos. Las competencias podrán ser en voleibol, futbol y béisbol.

Nota: Se invitaran equipos de repartos cercanos como, Llamazares y Lazareto .

Actividad No. 3- Torneos de Voleibol "Por el cuarteto perfecto"

Materiales a utilizar: Balones y mallas.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganado entre todos.

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando cuartetos, es decir ,

equipos de a 4.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Actividad No. 4 y 5 - Encuentro recreativos a través de Juegos de mesa y encuentros competitivos "contra el tablero".

Materiales a utilizar: Tableros, fichas, mesas.

Objetivos: Establecer vínculos de comunicación sin rivalidad entre los competidores, creando un ambiente de fraternidad y colaboración.

Organización: Se convocará a los jóvenes a que participen en los juegos que más los motiven, ya sea damas, dominó, parchís, longana y ajedrez.

Indicaciones: En dependencia del juego que escojan, se realizará la distribución de los materiales y participantes. Se les orientarán las reglas de cada uno de los juegos, y siempre existirá un individuo ajeno al juego que velará por el cumplimiento de las reglas. Existirán ocasiones que estos encuentros los denominaremos "Contra el tablero", para darle mayor relevancia y dinamismo a la actividad y se vea de cierta manera como una competencia superior.

Actividad No. 6- Muestra y debate de Videos Deportivos: Fútbol, béisbol y baloncesto.

Materiales a utilizar: Videos, DVD, TV, Sala de presentación.

Objetivos: Lograr el intercambio de opiniones entre los jóvenes participantes en los debates de los materiales presentados, desarrollando las capacidades de expresión oral y respeto ante la emisión de criterios.

Organización: Se citará el día, hora y lugar de la semana que se realizará la actividad, se informándose previamente que tema se va a mostrar para el debate.

Desarrollo: Se explicará al inicio de la actividad el tema y el objetivo y como se debe realizar al final de la muestra el debate del mismo. Se llevarán elaboradas un conjunto de preguntas que se harán y que tienen como objetivo principal promover un debate solidario entre los participantes.

Actividad No. 7- Intercambio con comentaristas deportivos pinareños sobre juegos relevantes en el campo del Voleibol, Béisbol y Fútbol.

Objetivos: Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de los juegos más relevantes en que estos deportes han tenido participación.

Organización: Coordinar con los comentaristas los días que pueden disponer para el intercambio con los jóvenes.

Indicaciones: Intercambio de la temática con los jóvenes.

Actividad No. 8- Festival deportivo recreativo, con el nombre "Más cerca de mi comunidad".

Materiales a utilizar: Balones, conos, banderitas, sogas, mallas, bates, pelotas, Silbatos, entre otros medios.

Objetivos: Estrechar los vínculos entre los jóvenes desvinculados y lo demás miembros de la comunidad.

Organización: Se preparará con antelación las condiciones materiales y humanas para este Festival Deportivo Recreativo, lanzando la convocatoria a todos los miembros de la comunidad, y se organizará toda la actividad, dándoles tareas a estos jóvenes para la preparación de la misma.

Indicaciones: Se realizarán múltiples actividades deportivo recreativas, las cuales llaman la atención de los jóvenes tales como: Tracción de sogas, juegos de dominó, juegos de baloncesto (La Guerrilla) o 3 vs 3, Juegos de Fútbol, Voleibol. Opciones de "Para Bailar" entre otras.

Actividad No. 9-Torneos deportivos populares

Materiales a utilizar: Balones, Net, Porterías, Bates, Pelotas.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el Deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganado entre todos.

Organización: Se organizaran estos torneos en dependencia del orden de prioridad y cantidad de participantes por cada deporte ya sea individual o colectivo.

Indicaciones: Se velará porque en cada deporte que se practique se cumplan las reglas y que haya una disciplina total por parte de los participantes y siempre invitar al personal de la comunidad que estudia y trabaja a participar en las mismas.

Actividad No. 10- Intercambio con el médico de la comunidad acerca de la importancia del Deporte y la Recreación para la salud y para lograr estilos de vida saludables.

Objetivos: Desarrollar conocimientos en los jóvenes desvinculados acerca de las temáticas de salud relacionadas con la práctica del deporte y la Recreación de manera tal de motivar aún más la participación en dichas actividades.

Organización: Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local con que se cuente, y preparando la charla con todos lo

materiales que permitan demostrar la importancia de la actividad física y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad.

Desarrollo: Intercambio de la temática con los jóvenes, estimulando su participación.

Teniendo en consideración los estudios realizados, que los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo del consejo popular estudiado mostraron un grupo de preferencias hacia las actividades físico recreativas, que les favorece en las relaciones de grupo y estimulan sus motivaciones.

Se diseñó un plan de actividades físico recreativas, encaminado a lograr un movimiento en los jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo, que logre el incremento de su participación en actividades de la comunidad, las cuales vayan ocupando el espacio de participación comunitaria, que permita ocupar el tiempo libre en un grupo de actividades que van formándolos y enriqueciendo su cultura general integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez A. Fundamentos Teóricos metodológicos. Capítulo I. La Habana: Editorial José Martí; 2003.
2. Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.
3. Rodríguez E. Tiempo Libre y personalidad. La Habana : Ciencias Sociales, 1989.
4. Rodríguez E. Tiempo Libre y Personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales; 1982.
5. Muñoz Espinosa I. Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. [Internet]. 2006 [Citado enero de 2012]; 6: [Aprox. 6p.]. Disponible en: <http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/110/95>
6. Londoño Areiza M. Recreación, Actividad física y Salud. [Citado enero de 2012] Disponible en: <http://www.redcreacion.org/simposio2vg/MAreiza.htm>

7. Muñoz Espinosa, I*, Salgado Gómez, P*. Ocupaciones de Tiempo Libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Disponible en: (Citado Enero 2012)
<http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/110/95>
 8. Pérez, A Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí. 2003.
 9. Armenteros Albelo, B. Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. [Citado Enero de 2012] Disponible en:
<http://www.gestiopolis.com/economia/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-educacion-universitaria.htm>
 10. Peña Castellano GI, Ávila Burton M, Bruzón Peña A. Alternativas físico-recreativas para los jóvenes desvinculados en la comunidad mariana grajales de banes, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, junio 2010. Disponible en:
www.eumed.net/rev/cccss/08/cbp.htm [citado 4 de marzo 2012.]
-

Recibido: 13 de marzo de 2012.
Aprobado: 29 de mayo de 2012.

Lic. Luis Ángel Vilaú Díaz. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río. Correo electrónico:
lazaram@princesa.pri.sld.cu
