

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO RIVERO”
HOLGUÍN**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO
ACADÉMICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA
COMUNITARIA**

**PROGRAMA FÍSICO-DEPORTIVO PARA FAVORECER ESTILOS
DE VIDA SANOS EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD, LA
QUINTA.**

**AUTOR: LIC. ORESTES MESA OLIVA.
PROF: ASISTENTE**

**TUTORES: MSC. NORMA LEYVA RODRÍGUEZ
MSC. CARLOS MOJENA ALDANA.**

MAYO: 2010.

Created with



nitro PDF[®]
created with

professional
PDF

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Pensamiento

“(…) un pueblo será tanto más fuerte, tendrá un porvenir tanto más seguro, cuanto más cultura, cuanto más capacitación tenga en todos los órdenes; pero sobre todo cuanto más cultura política, cuanto más cultura revolucionaria tenga ese pueblo.”

Fidel Castro Rúz

“Discurso pronunciado en el acto celebrado con motivo de la terminación del montaje de una unidad en Tallapiedra de la Empresa Eléctrica, 23 de julio de 1972” (1)

Created with



nitro PDF[®]

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Dedicatoria

A mis hijos y nietos que me inspiran.

A mi esposa que es mi más fiel colaborador

A mis padres y hermanos que me han apoyado

A todos los que luchan porque la Educación se mantenga como una de las mayores conquistas de la Revolución

Created with



nitro PDF[®]
created with

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Agradecimientos

Especial agradecimientos merecen:

- A mi razón de ser : mis hijos
- A mis tutores: **MsC. Norma Leyva Rodríguez, MsC. Carlos Mojena Aldana.**
Compañeros de trabajo que me han brindado su ayuda incondicional durante el desarrollo de del trabajo
- A mis padres que dedicaron no pocas horas de su descanso para apoyarme
- A mis familiares
- A todos sin excepción mi gratitud eterna

Muchas Gracias.

Created with

RESUMEN

La investigación que se presenta se fundamenta en la necesidad de favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de la comunidad la Quinta, la misma tiene como objetivo contribuir a elevar la calidad de vida en adolescentes objeto de estudio, a partir de propiciar transformaciones en su estilo de vida, que permitan a su vez disminuir las manifestaciones negativas, favorecer una mejor integración a la sociedad, enriquecer sus gustos y preferencias en la utilización de su tiempo libre, a través de un programa de actividades físico-deportivas en la comunidad. Las actividades propuestas responden a las necesidades e intereses de los adolescentes de la comunidad “La Quinta” y fueron diseñadas sobre la base del diagnóstico individual y colectivo realizado en la etapa inicial de la investigación. Para la realización la investigación se emplearon diferentes métodos del nivel teórico, empírico y estadístico, entre los que se pudieran citar: Análisis-síntesis, Inducción-deducción, Histórico- lógico, observación, encuestas, entrevistas, criterio de especialistas y el cálculo porcentual para procesar los datos recopilados y realizar las generalizaciones necesarias. Se seleccionaron adolescentes de la “La Quinta” por ser una comunidad compleja en el municipio. La evaluación del impacto del programa permitió el cumplimiento del objetivo propuesto.



INDICE	Pág.
INTRODUCCION	1
Capitulo # 1 Fundamento Teóricos, Metodológicos, Psicológicos y Sociológicos de la Práctica de Actividades Deportivas para el Deporte Participativo en Adolescentes de la Circunscripción 31 Reparto “La Quinta” municipio de HOLGUIN	11
Epígrafe I.1 Algunas consideraciones sobre estilos de vida.....	11
Epígrafe 1.1.2 Particularidades bio-sico-sociales del programa físico-deportivo y su impacto en la transformación del estilo de vida de los adolescentes.....	15
Epígrafe.1.2 Evolución histórica del Deporte Participativo en Cuba hasta la actualidad...	19
Epígrafe 1.3 Concepción del trabajo comunitario. Retos y perspectivas.....	27
Epígrafe: 1.3.1 Formas y clasificación de las comunidades según desarrollo socio-económico.....	31
Epígrafe 1.3.2 Perspectivas de las actividades físico-deportivas con adolescentes retos en el trabajo comunitario actual.....	33
Conclusiones del Capítulo 1	36
Capítulo 2 Programa Físico-Deportivo para Transformar estilo de Vida en los Adolescentes de la Circunscripción 31, Comunidad “La Quinta”, municipio Holguín	37
Epígrafe. 2.1 Diagnóstico del estado actual de la práctica del programa físico-deportivo en los adolescentes de la circunscripción # 31 del reparto “La Quinta”.....	37
Epígrafe. 2. 2 Enfoque asumido en la conformación del Programa.....	42
Epígrafe. 2. 2.1 Principales componentes de la estructura del Programa Físico-Deportivo.....	42
Epígrafe. 2.4 El programa físico-deportivo incluye las siguientes actividades.....	51
Epígrafe. 2.5 Análisis e interpretación de los resultados.....	59
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES	63
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	64
BIBLIOGRAFIA	65
ANEXOS	66

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, desde la transformación de los homínidos, el hombre se ha comportado como un investigador incansable, un constante transformador de la naturaleza, un ser inconforme con lo que parece perfecto, gracias a esa condición propia de su especie se ha logrado avances significativos en todos los campos de las ciencias.

En todo el proceso de transformación social del hombre, surge la necesidad de un tiempo para realizar actividades fuera de la producción de bienes materiales, destinado al disfrute tanto individual como colectivo, lo que se denomina como tiempo libre. Este resulta necesario para su reproducción material y espiritual, en el cual el individuo realiza actividades voluntarias, que influye en el desarrollo espiritual de su personalidad.

En la historia de Cuba existen antecedentes marcados en relación a la tradición heredada de los españoles y los africanos en lo fundamental, de sus elementos culturales, canciones, bailes, juegos, peleas de gallos, fiestas santorales, corridas de toros, caserías, eventos recreativos, practica de deporte rentado entre otros.

A partir de enero de 1959 con el triunfo de la Revolución Cubana, el deporte se convierte en un derecho de todos el pueblo y va encaminado al desarrollo multifacético del hombre, por su carácter educativo este incide en la formación de patrones de conductas positivas, para favorecer estilos de vida. El empleo de la práctica del deporte, en el tiempo libre, abarca diferentes espacios, las instituciones educativas, deportivas y un escenario fundamental.

Fidel Castro, líder de la Revolución Socialista Cubana, ha dado una fértil continuidad a las tesis marxistas y martianas sobre el potencial enaltecedor del deporte y la cultura física y sobre la necesidad de hacer una durable labor de promoción consciente desde los valores y principios del socialismo, que harán *posible en el futuro, una ciudadanía más saludable y mejor, que se aspira a tener*, como expresó en la Ciudad Deportiva el 19 de noviembre de 1961(2), en el Discurso de Clausura de la Plenaria Nacional de los Consejos Voluntarios Deportivos del INDER.

Son muchos los aportes de Fidel en relación con la conversión del trabajo en una actividad sana, libre y creadora, fuente de amenidad y alegría, a lo cual contribuye de forma destacada la participación en el deporte y la cultura física como actividades de recreación desarrolladora, el aprovechamiento de las potencialidades de una promoción científica y

persuasiva sobre la importancia de las mismas. Fidel concibe *no el deporte como medio, sino el deporte como fin en sí mismo; no el deporte para una minoría, sino el deporte para todo el pueblo.* (Castro, 19 de noviembre de 1961)(3)

En nuestro país existe una amplia experiencia en el campo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, cuyo fin es brindar la máxima atención a los diferentes sectores poblacionales. La práctica de diferentes actividades deportivas de forma sistemática favorece la salud, prolonga la esperanza y calidad de vida y el mantenimiento de la inserción en la sociedad.

En Cuba, se han realizado importantes cambios sociales y económicos para favorecer el desarrollo de las comunidades; la creación de nuevas instituciones sociales, educacionales, de salud, han mejorado estas condiciones. De igual forma, se implementan diferentes proyectos comunitarios dirigidos a diversos grupos de edades.

Esto implica que para realizar actividades físico-deportivo para el deporte participativo como parte del trabajo comunitario, debe partirse del fomento y consolidación de lo común a un grupo, de buscar lo que los une en ese espacio geográfico dado, en correspondencia con la zona que la comunidad ocupa, sea urbana o rural. Siempre que se desarrollen proyectos sociales, se deben tener en cuenta: las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, sus diversas maneras de expresión, sus intereses comunes, sus inquietudes, los problemas sociales que más les afectan, los grupos sociales de mayor riesgo.

Se desarrolla un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población, y en este rango no están exentos los adolescentes comprendidos en las edades de 12 - 15 años, por ser una edad en la que el individuo sufre un grupo de transformaciones tanto biológicas como sociales, ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, es vital en ella la influencia de los patrones que se ofrezcan. Muchas veces, producto a la influencia negativa de la familia y la comunidad, estos adquieren elementos de estilos de vida no saludables.

Se requiere explotar al máximo el entorno comunitario en que residen los adolescentes de estas edades, aprovechar sus potencialidades y los diferentes proyectos de sus instituciones, teniendo en cuenta sus necesidades, posibilidades y las propias potencialidades de este contexto.

Existe claridad de cuán importante es la atención de manera sistemática a estos adolescentes, para mantenerlos insertados en la vida social, para ello, es necesaria la colaboración de todos e implementar actividades que favorezcan los niveles de vida que ellos necesitan. Emplear actividades deportivas para el disfrute y formación de los mismos, mediante el trabajo comunitario, con acciones conjuntas, con el apoyo de las familias, con todos los factores de la sociedad puestos en función de favorecer un desarrollo armónico, es un reto social de gran actualidad e impacto.

Las acciones comunitarias traen como resultados un desarrollo general en todos sus integrantes, aunque estén dirigidas a un solo grupo etario, no se pueden ver aisladas, sino en constantes relaciones de intercambio. La comunidad es como la escuela, un marco idóneo para lograr transformaciones en la conducta de los adolescentes. El trabajo comunitario tiene un carácter preventivo, requiere de un sistemático diagnóstico que permita detectar los problemas. El éxito radica en saber dirigir las acciones a las problemáticas identificadas y utilizar de forma óptima las vías para ofrecer la atención que se requiere.

Existen muchas variantes de desarrollar actividades deportivas, estas se diferencian en dependencia a los intereses de cada sociedad, enmarcadas en diversos modos de actuar y pensar, se llevan adelante de acuerdo a la integridad social, la formación ética, las características y las necesidades de los individuos que la forman. En Cuba existen antecedentes en la elaboración de programas físico-deportivo para el desarrollo multifacético del hombre, por su carácter educativo incide en la formación de patrones de conductas positivos, por consiguiente, favorecer estilos de vida sanos en adolescentes desvinculados al estudio y mala conducta social, no es una tarea fácil, pero si alcanzable, que requiere de dedicación y esfuerzo colectivo.

Pensar entonces, en un programa esperanzador, sin utopías, portador de principios éticos que cristalice la labor de la escuela comunitaria, junto a las organizaciones, organismos e instituciones, sin que cada una de ellas pierda su individualidad, su especificidad y su originalidad; puede ser la premisa al empeño coherente de una educación comunitaria.

Los esfuerzos que hace un país por la educación y la salud, serán siempre pocos si se contempla la magnitud de la tarea y la creciente importancia que posee la actividad

física para conservar el equilibrio en la relaciones hombre – medio, en comparación con otras actividades corporales. Puede afirmarse que las nuevas generaciones son amantes de la Cultura Física, dentro de ella el deporte que influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar, la capacidad de rendimiento y el estilo de vida del individuo.

Las literaturas consultadas indican que se dirigen acciones comunitarias a los adolescentes, por ser estas etapas definitorias para la consolidación de los rasgos de la personalidad a partir de sus características biológicas, gustos, preferencias y necesidades específicas. En la adolescencia como estado transitorio del ser humano, ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, es vital en ella la influencia de los patrones que se ofrezcan. Muchas veces, producto a la influencia negativa de la familia y la comunidad, estos adquieren elementos de estilos de vida no saludables.

En nuestra provincia referente a esta temática se ha abordado mucho en diferentes eventos, simposios, congresos nacionales e internacionales, cabe destacar los que se han desarrollado los últimos años entre los que se destacan los trabajos de:

“Pavón Guetón José Luís, en su tesis de maestría relacionada con la temática sobre el tabaquismo y estilo de vida del año 2009 (4) que plantea: El gobierno cubano conjuntamente con las organizaciones de masa realiza grandes esfuerzos para elevar la salud de la población y su esperanza de vida y lograr un estilo de vida saludable, para contribuir a ello resulta necesario orientar y educar a la población, por lo que se trabaja día a día en función de la desestimulación de este hábito. Los resultados alcanzados aun son modestos, lo que indica la necesidad de continuar trabajando en la divulgación y profilaxis, Los grupos sociales de mayor riesgo al tabaquismo son los niños, adolescentes y fumadores involuntarios. El consumo del tabaco trae consigo que, específicamente los adolescentes, además de dañar su salud, la de sus compañeros y todos aquellos que los rodean, influye negativamente en la economía de sus padres o familiares y lo peor aún, que puedan incurrir en actos delictivos para poder mantener este hábito”.

Suárez Portelles, Consuelo, en su tesis en opción al título de maestría en su trabajo relacionada con estilo de vida año 2009 (5) plantea que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del

trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados. Los estilos de vida se aprenden fundamentalmente en etapas tempranas de la vida de un individuo y una vez formados son muy difíciles de modificar, razones por la que muchos investigadores tratan de detectar los factores que influyen en su adquisición y mantenimiento.

Cumpliendo las orientaciones del INDER para el año 2007 en cuanto a objetivos, directrices y tareas de trabajo para la prevención y atención social y a las líneas de investigación de la maestría Actividad Física Comunitaria, se propone la aplicación de un programa Físico-deportivo declarado con afectación social por índices delictivos, juegos prohibidos, ingestión de bebidas alcohólicas, escándalos etc, que además, posee instalaciones eléctricas, calles sin asfaltar, pobres instalaciones sanitarias, servicio de agua potable en pipas, no posee instalaciones deportivas, por lo que la práctica de actividades deportivas se realizan en la calle, destacándose, el Béisbol, Fútbol, el futsal y se fortalecen físicamente en dos gimnasios rústico domésticos.

Lo antes expuesto permite afirmar al autor que se ha dado tratamiento desde varias aristas a la calidad de vida como vía para transformar modos de actuación desde edades tempranas hasta la adultez, sin embargo, es posible referir que en la búsqueda realizada los programas existentes no siempre integran las actividades físico-deportivo para mejorar estilos de vida desde la perspectiva del Deporte Participativo en adolescentes de comunidades complejas.

Todo lo antes expuesto conlleva a motivar al aspirante a realizar la investigación en dicha zona comenzando por aplicar un diagnóstico mediante la utilización de diferentes métodos empíricos determinando las siguientes insuficiencias

- Se manifiestan en los adolescentes indicadores negativos en el estilo de vida, fundamentalmente en cuanto a la inestabilidad en las relaciones de parejas, malos hábitos de fumar, ingestión de bebidas alcohólica.
- El personal destinado a realizar actividades físico-deportivo en la comunidad, no realiza diagnósticos profundos.
- Limitada participación de los adolescentes en las actividades que se desarrollan en la comunidad.

- Las actividades físico-deportivo que se planifican, no revelan las preferencias y necesidades de los adolescentes.
- Los programas de actividades físico-deportivo que se implementan en la comunidad no van dirigidos a favorecer estilos de vida sanos en los adolescentes.

Para dar solución a esta problemática se define el siguiente **problema científico**:
¿Cómo favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31, comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín?

El objeto de la investigación: Calidad de vida en adolescentes.

Campo de acción: Estilos de vida sanos en adolescente de 12-15 años de la circunscripción 31, comunidad. “La Quinta”, municipio de Holguín.

Objetivo: Elaborar un programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31, comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Qué elementos teóricos existen sobre calidad de vida, estilos de vida sanos y la práctica de actividad físico-deportivo en adolescentes?
2. ¿Qué situación actual presentan los estilos de vida en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31, comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín?
3. ¿Qué estructura debe tener el programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 31, comunidad La Quinta, municipio de Holguín?.
4. ¿Cómo validar el programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 31, comunidad La Quinta, municipio de Holguín?

TAREAS:

1. Determinar los elementos teóricos que existen sobre estilos de vida sanos y la práctica de actividad físico-deportivo en adolescentes.
2. Diagnosticar los estilos de vida sanos que presentan los adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 31, comunidad La Quinta, municipio de Holguín.
3. Elaborar un programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 31, comunidad La Quinta, municipio de Holguín.
4. Aplicar el programa físico-deportivo propuesto para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 31, comunidad La Quinta, municipio de Holguín.

Principales métodos, técnicas y procedimientos investigativos asumidos en el proceso:

Métodos del nivel teórico:

- Análisis-síntesis: Para analizar y sintetizar la información de la literatura científica consultada acerca del deporte participativo en el contexto comunitario. Empleado además en la elaboración del programa.
- Inducción-deducción: Se empleó para sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente las características y relaciones fundamentales, entre la actividad deporte participativo y su aplicación en la comunidad, y en los jóvenes.
- Histórico-lógico: Para valorar los antecedentes y desenvolvimiento histórico del deporte participativo, su aplicación en la comunidad, y sus particularidades en los jóvenes.

Del nivel empírico

- La observación: constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades contenidas en el programa y desarrolladas con los adolescentes, tanto en la constatación inicial como en los resultados de su aplicación.
- Encuesta: Realizadas a los adolescentes para conocer datos de interés, como ocupación del tiempo libre y las actividades más gustadas por ellos, además para conocer el grado de aceptación de las actividades del programa.
- Entrevistas en Profundidad: para obtener datos sobre el objeto de estudio, entrevista al delegado de la circunscripción, a los adolescentes, dirigentes de base de organizaciones políticas y de masas, técnicos de Cultura Física, Salud Pública y Cultura.
- Métodos y Técnicas estadísticas :
- Estadística Descriptiva
Distribuciones de Frecuencias

Definiciones de trabajo.

Calidad de vida: percepción individual y grupal del bienestar, del mejoramiento de su vida.

Estilo de Vida: Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

Programa de Actividades: Parte de la elaboración de un ficheros con once actividades que transitan en esta dirección y responden a los principales gustos y preferencias de la muestra investigada.

Comunidad: Grupo humano, asentado de forma histórica y creativa en un determinado territorio y que se interrelaciona con sentido de pertenencia y sueños de futuro. No se ve a la comunidad como un objeto desvalido o como una fuente de dificultades y problemas, sino como un sujeto social con recursos y potencialidades para participar y protagonizar su transformación y desarrollo, en esto se sigue la línea de la participación socialista y emancipadora.

Deporte Participativo: Conjunto de opciones que se ofertan a la población a través de un proyecto de actividades, para satisfacer en el más amplio espectro las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consecuente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses.

Diseño Muestral

La investigación realizada en la comunidad “La Quinta” tiene una población de 203 adolescentes, se tomó una muestra intencional de 129 atendiendo a los siguientes criterios de inclusión:

- Estar comprendido entre las edades de 12-15 años en ambos sexos.
- Pertener a la misma circunscripción.
- Tener problemas en:
 1. Relaciones de parejas inestable.
 2. Pobre participación en las actividades deportivas.
 3. Ingestión de bebidas alcohólica.
 4. Consumo de cigarros.

El tipo de estudio se corresponde con una investigación de corte longitudinal, se desarrolla durante 1 años, se aplican dos mediciones (inicial y final) con métodos e instrumentos empíricos a los individuos de la muestra, para comparar los resultados alcanzados en cada uno de ellos. En el transcurso de la aplicación del programa físico-deportivo se realizan valoraciones sistemáticas de los resultados que se alcanzan y se perfecciona la propuesta a través de la aplicación del método de criterio de especialistas. Se aplicaron encuestas donde se determinan las actividades que realizan los integrantes de la circunscripción 31, comunidad “La Quinta, su nivel de satisfacción, preferencias y necesidades.

Aporte práctico de la investigación.

El aporte práctico de la investigación radica en el programa que se propone, éste va dirigido a los adolescentes de forma específica: la inestabilidad de relaciones de pareja, a la insuficiencia en la participación en las actividades deportivas, los que

consumen sustancias tóxicas como; el fumar, ingestión de bebidas alcohólica. Las actividades que se desarrollan no tienen en cuenta las características de estos y no tributan a mejorar su conducta, con ello su estilo de vida en el propio contexto comunitario.

Esta investigación consta de introducción, desarrollo, en este se incluyen dos capítulos. El primero aborda las consideraciones generales acerca de calidad y estilos de vida sanos, así como las actividades físico-deportivo comunitario en adolescentes, estando conformado por cuatro epígrafes. El segundo capítulo, aborda el programa físico-deportivo para favorecer estilos de vidas sanos en adolescentes que consumen sustancias tóxicas como: fumar, ingerir bebidas alcohólica; a la insuficiente participación en las actividades físico-deportivo y la inestabilidad en las relaciones de parejas, comienza con el diagnóstico inicial, la elaboración del programa, su ejecución, el análisis de los resultados y cuenta además con conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.



CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, METODOLÓGICA, SOBRE CALIDAD DE VIDA, ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 31, COMUNIDAD “LA QUINTA” MUNICIPIO DE HOLGUÍN.

Epígrafe: 1.1 Calidad de vida: Aspecto conceptuales y terminológicos.

Condiciones de vida sistemática de una comunidad o individuo que al evaluarlas de acuerdo a los criterios técnicos, legales, morales y estético de la cultura y la persona, se llega al consenso de ser coherente con el progreso, la adaptación, la sobrevivencia y el bienestar colectivo e individual. Prof. Ubaldo González ICBP^V de Girón. Trabajo presentado en el evento II Congreso de Salud y Calidad de Vida, Holguín, 2007(6) por el Prof. Mariano Bonet Gorbea.

Dr. José Guadalupe Salazar Estrada, U de G, Guadalajara Jalisco, México, panorama teórico e instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo. II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín, 2007(7). Entre vivir y vivir bien hay no sólo una diferencia de forma, sino también una diferencia de fondo. A lo largo de la historia de la humanidad esta ha sido una prioridad tanto en la forma como en el fondo, se podría decir que los seres humanos se han desarrollado, evolucionado y civilizado, cada vez más, en una búsqueda ancestral e histórica por vivir más y vivir mejor. Esto ha tenido, evidentemente consecuencias notables para los diseños de proyectos de vida (individual), tanto como para la evolución social desde el plano macro (en todos los niveles de su infraestructura), como en su plano supra (abarcando todos sus espacios institucionales formales, informales y emergentes, públicos y privados.

No obstante la evidente importancia y necesidad de establecer parámetros comunes, claros y precisos sobre lo que la calidad de vida implicaría, este término, “Calidad de vida”, se ha constituido como un concepto polisemántico para distintas disciplinas sociales y humanas. Su definición, a lo largo de al menos las últimas cinco décadas, ha tenido una variación impresionante que va desde la conceptualización, hasta la posibilidad de operacionalizar el término para ubicar un posible escenario concreto de lo que la Calidad de Vida (CV) debe, puede o necesita, referir como indicadores mínimos generales.

Dra. Graciela Gómez Ortega en su trabajo, Instrumental para la Evaluación de los componentes del Medio Construido que influyen en la Calidad de Vida de Asentamientos Rurales Concentrados de Santiago de Cuba. . II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín, 2007(8).

“La calidad de vida: es una sensación existencial; es la percepción que un individuo o comunidad tiene, conforme a la calidad del ambiente en que vive.” Pudiéndose considerar que la calidad ambiental que se percibe depende de las características del lugar, teniendo además relación con las experiencias y cultura de la comunidad.

Referentes conceptuales y metodológicos: II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín, 2007.

La noción de calidad de vida que se construye relaciona las dotaciones básicas y las dotaciones complejas con el ejercicio de los derechos humanos y por tanto con la expresión de las capacidades. Con base en los planteamientos de Max-Neef y Amartya Sen, se parte de entender las dotaciones básicas como aquello que es fundamental para definir y disfrutar una condición de vida determinada: salud, vivienda, alimentación, educación, nutrición, recreación y empleo; a partir de estas dotaciones los modos y estilos de vida emergen en sintonía con las dotaciones complejas, entre las que se destacan: autonomía, libertad, dignidad y equidad. Las dotaciones configuran oportunidades para el desarrollo de las capacidades de los individuos y de los colectivos en distintos escenarios. La cotidianidad escolar por ejemplo, incluye por lo menos dos escenarios, uno dedicado a la ciudadanía y otro al desarrollo de proyectos y políticas a favor de la calidad de vida en la escuela. Entre las condiciones y las oportunidades se constituye un horizonte determinado de calidad de vida que se hace explícito en los niveles individual o singular, particular o comunitario y social. Estos niveles señalan también la equidad en la distribución de dichas dotaciones y el proceso de despliegue de las capacidades.

Calidad de vida: percepción individual y grupal del bienestar, del mejoramiento de su vida. II Congreso Internacional de Calidad de Vida Holguín, 2007.

La calidad de vida: Reúne todo el conocimiento y sentido sobre la vida, estudiado con un método dialéctico y con un enfoque sistémico de complejidad y ético, para educar la comunidad, las instituciones y transformar las condiciones de vida, la personalidad y los estilos de vida para generar una conducta responsable ante su salud y la ajena, para lograr la realización y bienestar del hombre de forma sustentable y en armonía con el ecosistema. **II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín, 2007(9).**

Conceptos que interactúan con Calidad de Vida.

- ❖ Nivel de vida.
- ❖ Modo de vida.

- ❖ Condiciones de vida
- ❖ Personalidad
- ❖ **Estilos de vida**

Epígrafe 1. 2 Algunas consideraciones sobre estilos de vida

Estilo de Vida aparece como concepto en 1939 (las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado este concepto porque no era significativo al ser las sociedades relativamente homogéneas); al respecto Drobnic. F(2002)^[10] refiere que A.Toffler predijo una explosión de los estilos de vida (denominados "subcultura") debido al incremento de la diversidad de las sociedades post-industriales. Jeremy Rifkin en la 'construcción de la edad moderna' de su libro "El sueño europeo," describe el estilo de vida y la vida cotidiana en Europa y Estados Unidos, en las épocas históricas, las actuales y en la llegada de la era global. Refiere el autor que "Estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

Entre los indicadores de estilos de vida más importantes que afectan a la salud encontramos: consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas". Según J .Caselles y M. Cámara (1987) ^[11] estilo de vida es un "conjunto de directivas para la conducta, tales como tradiciones, creencias, valores, entre otras y pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la socialización". Es decir, tener presente las motivaciones y la personalidad y los modos de vida de los grupos o colectivos que se encuentre integrado, por lo tanto lo social es determinante. La anterior definición tiene rasgos negativos, porque se refiere al más alto nivel, es la más acertada, porque le concede importancia al elemento social, aspecto determinante y que junto a otros, el medio ambiente y los estilos de vida, son importantes para trabajar en función de ella.

Aunque hay una tendencia actual, de que se tomen como indicadores estadísticos mundiales para valorar el nivel de salud alcanzado, es importante destacar que no se pueden ver por separado los aspectos físicos, mental y social para determinar el estado de salud de una persona, estos tres elementos están muy mezclados. Al reflexionar sobre estos dos conceptos se plantea que todas las personas, grupos o colectivos tienen un determinado estilo de vida y que en la generalidad de los casos dependen de la influencia social, pero no todos tienen un estilo de vida sano,

porque depende del modo de valorar y actuar aprendidos en la historia personal, a la imagen del mundo que haya elaborado y al conjunto específico de necesidades y motivos individuales.

El Diccionario Terminológico de Educación para la Salud [12] refiere que el estilo de vida sano se define como: “Conducta de salud basada en las normativas higiénicas-sanitarias científicas fundamentadas, orientadas a la conservación y fortalecimiento de la salud, al aseguramiento de un elevado nivel de la capacidad de rendimiento y al logro de una vida activa prolongada” Este concepto refiere sólo a la salud, no enmarca otros indicadores sociales, que son elementos de los estilos de vida saludables.

Para el estudio del estilo de vida y su comportamiento, no se puede olvidar la relación que tiene con el tiempo libre, muchos autores coinciden en que son aspectos determinantes. E. Ramos, I. A. Romero, O. León, R. Herrera, y A. Aguilar (2003)[13] refieren que para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la necesidad de ellas; en relación con esto se presentan como de alta obligatoriedad, el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, aunque en el tiempo extra laboral esta necesidad disminuye, aunque mantiene cierta obligatoriedad, el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecutarlas.

No hay estilos de vida ordenados como óptimos para todo el mundo. De igual modo no existe un estado ideal de salud, la cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados. En las etapas tempranas de la vida se aprenden fundamentalmente los estilos de vida de un individuo y una vez formados, son muy difíciles de modificar, razones por la que muchos investigadores tratan de detectar los factores que influyen en su adquisición mantenimiento y desarrollo.

Existe la creencia en muchos países desarrollados, que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su población, donde los recursos sanitarios van al sistema sanitario para intentar curar estas enfermedades, de cierto

modo pudieran destinarse más recursos económicos en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades. En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas).

Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo, esto relacionado con aptitudes y capacidades.

Luego de realizar el análisis a los diferentes criterios, se asume la elaborada por J. F. Caselles y M. L. Cámara (1987) [14] que tiene como aspecto esencial las pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la sociedad, relacionadas con el objetivo de la investigación. Al formarse los patrones negativos, es más difícil lograr estilos de vida sanos, es una labor que necesita de creatividad y el apoyo de los diferentes factores de la comunidad.

En relación a lo abordado sobre el estilo de vida, Levy y Anderson (1980) [15] consideran como indicadores, los siguientes: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de psicofármacos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual, los chequeos médicos preventivos, la apariencia, los hábitos de aseo personal, las conductas de auto cuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su afrontamiento, los hábitos educacionales o de estudio, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Se consideran estos indicadores de suma importancia, aunque, no son los únicos en prevalecer, porque existen otros como: hábitos y actitudes laborales, la educación moral, la organización familiar y comunitaria, estos determinan los diferentes niveles para la formación y consolidación de la personalidad desde edades tempranas de la vida. Los indicadores de estilos de vida, la adopción de estos, darán como resultado la buena o mala calidad de vida.

La comunidad es un espacio fundamental para la formación de estilos de vida, por sus características de intercambio, con los diferentes grupos etarios, los rasgos positivos

o negativos son reflejados en sus miembros, determinan de cierta manera, su actuar, por lo que resulta importante, conocer sus carencias y accionar en la búsqueda de soluciones como la recreación, para lograr transformaciones cualitativas.

“Según A. Pérez 2003 [16] existe una estrecha relación recreación y estilo de vida, señala que el deporte participativo contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas un estilo de vida correcto como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre”.

Los análisis realizados por este autor, tienen significativa logicidad, pero dependen del medio social donde se desarrolla el individuo, muchos de estos utilizan vías para el esparcimiento, muy lejos se ser saludables, formando un estilo de vida desfavorable. En este caso, es trascendental la práctica de actividades deportivas para el logro de estilos de vida sano.

En el trabajo físico-deportivo comunitario es importante la atención a los adolescentes por las características de esta etapa del desarrollo ontogenético, donde es determinante la influencia de los integrantes de la comunidad, Para lograr en ellos estilos de vida sano, se desarrolla con la participación de los diferentes factores, donde los individuos conocen que son investigados, son partícipe de la misma, proponen soluciones a los problemas y contribuyen a su realización.

Las actividades deportivas juegan un papel importante en la comunidad, ya que en esta se van ha desarrollar los principales eventos de la familia donde las actividades de esparcimiento encaminadas a mejorar los estilos de vida en los adolescentes es un propósito fundamental del trabajo comunitario.

Para formar estos estilos de vida en las comunidades, se necesita de un trabajo sistemático y creativo, que mejore la relación entre sus miembros, que posibilite el pleno desarrollo de las potencialidades de estos, que permita transformar al hombre en lo individual, en lo social y al propio entorno en que vive. La posibilidad de modificar realidades sociales y transformar la comunidad, en el empeño de lograr estilos de vida favorables, requiere la cooperación y la solidaridad, que es realidad en una sociedad

socialista, donde la acción conjunta logra una participación grupal que nace del compromiso con la tarea.

Particularidades bio-sico-sociales de los Adolescentes y su impacto en la transformación de estilos de vida sano.

En el texto "La personalidad, su Diagnóstico y su Desarrollo" (2004) se plantea que la adolescencia constituye el período comprendido desde los 11 ó 12 hasta los 14 ó 16 años de edad, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, ya que no depende solo de la edad cronológica del sujeto, sino de su propio desarrollo personal y social. Así, en una comunidad se pueden encontrar adolescentes de la misma edad y que difieren notablemente en su desarrollo: algunos de ellos, por su madurez, pueden ser considerados, Pérez L. y col. (2004) (17) La Personalidad, su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial pueblo y Educación. Pág. 213_227. Como jóvenes, mientras que otros continúan actuando como adolescentes. Esto ha llevado a que muchos autores no establezcan diferencias entre la adolescencia y la juventud.

Durante la adolescencia, "el niño deja de ser niño, pero todavía no es adulto" por lo que generalmente esta edad es considerada como un período de transición entre la niñez y la juventud, constituye un eslabón, un paso de avance en el desarrollo de la madurez. ¿Por qué entonces la adolescencia es catalogada por muchos autores como una "edad difícil" y "crítica"?, ¿A qué se deben los cambios tan radicales que operan en la personalidad durante esta etapa?

Para dar respuestas a estas interrogantes es necesario analizar las transformaciones que se producen en la situación social del desarrollo en esta edad. Como consecuencia de esto se producen transformaciones y pueden ocurrir alteraciones neurovegetativas, deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso, intensificación de la actividad de la hipófisis, la maduración sexual. En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico y social. El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que le rodean le tratan de modo diferente, en correspondencia con sus cambios anatomofisiológicos. Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de

madurez y hace aparecer un fuerte interés por la apariencia física y la posibilidad de ser atractivos para los demás, especialmente para el sexo.

El interés por la sexualidad es notable y debe ser satisfecha, a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana, que le permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. A los que interactúan con él les corresponde un importantísimo papel en este aspecto, toda vez que la familia no siempre tiene la preparación necesaria para ayudar al adolescente en este ámbito de inquietudes.

Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los adolescentes se caracterizan por la necesidad de independencia y de autoafirmación, que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos, ya que el adolescente es consciente del desarrollo alcanzado, por lo que siente que ya no es un niño, se compara con el adulto y exige sus mismos derechos, cometen con frecuencia errores de juicio por generalizar prematura y falsamente. Esto se relaciona con un caudal limitado de experiencias, con su impulsividad, con el fuerte matiz afectivo de su pensamiento y con cierta pereza o comodidad intelectual propia de la edad.

El adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus coetáneos. Posee una gran excitabilidad y labilidad emocional que provoca en ocasiones reacciones impulsivas. A lo largo de la etapa y a partir de un esfuerzo consciente, logra un control mayor de las expresiones emocionales, lo que le permite una mejor interrelación con los que le rodean y especialmente con su grupo de amigos.

Resulta interesante la tendencia que se observa en los momentos iniciales de la etapa a la separación y las tensiones entre los sexos. Los varones gozan al molestar a las chicas, se burlan de ellas con desprecio. Las muchachas les hacen sentir que ellas son mayores y ellos aún son niños inmaduros a los que no merece la pena prestar atención.

La adolescencia constituye una etapa de rápidos y profundos cambios en el desarrollo del individuo. Se amplían los sistemas de actividad y comunicación que determinan el surgimiento de un conjunto de características psicológicas propias de este período. Desde

el punto de vista social, el adolescente debe estar vinculado al estudio, pero las exigencias del medio le obligan a desarrollar una mayor autonomía e independencia. El grupo de coetáneos adquiere gran importancia y el ocupar una posición en él se convierte en un motivo fundamental del adolescente. Éste asumirá las normas y valores grupales y actuará en correspondencia con ellos para ser aceptado por los demás. En el grupo intercambian criterios y opiniones sobre la amistad, sobre las demás personas y sobre sí mismo, elementos éstos que influyen en su formación moral.

Comienza a reflexionar sobre sí mismo, surge la necesidad de conocerse y auto valorarse adecuadamente por lo que se desarrollan estas formaciones psicológicas. Se asumen como modelos a imitar personajes heroicos o extraordinarios, por lo que los ideales resultan difíciles de llevar a la práctica y no regulan con efectividad el comportamiento.

El adolescente vive en el presente, no le preocupa mucho su futuro, por lo que no se manifiestan con frecuencia motivaciones profesionales desarrolladas a esta edad. Aunque aparecen nuevos intereses, estos son bastante inestables. Se desarrolla el intelecto, sobre todo el pensamiento que alcanza las características de un pensamiento teórico, hipotético deductivo y surgen nuevas vivencias afectivas, como las amorosas y estéticas; sin embargo, el adolescente es bastante impulsivo y no siempre logra controlar de modo efectivo la expresión de sus emociones.

En esta etapa es un tanto unilateral y rígido con los análisis y valoraciones que hace de los hechos y de las demás personas, lo que le puede traer dificultades en sus relaciones interpersonales. No logra un funcionamiento efectivo de su personalidad en todas las situaciones que así lo requieren. No obstante los logros alcanzados le permiten una reorganización de la esfera motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y por tanto, un nuevo peldaño en la conquista de la autodeterminación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada.

Todas estas adquisiciones al ser concientizadas por el adolescente como potencialidades, lo impulsan a exigir de quienes le rodean mayor independencia y respeto para su individualidad al poder mostrar conductas que llevan a definir este período como una etapa crítica. De aquí la importancia de dirigir conscientemente las influencias

educativas que se ejercen sobre los adolescentes por parte de la familia, la escuela y la sociedad en general.

Sólo el conocimiento de las regularidades del desarrollo de la personalidad en esta etapa, así como de los cambios anatomofisiológicos también presentes, permitirán hacer realidad en la práctica un principio esencial de la psicología y la pedagogía: La enseñanza conduce al desarrollo y le dirige. Este principio se traduce en la necesidad de "conducir" al adolescente a encontrar el sentido de la vida; de forma tal que haga suyos, aquellos valores y legítimas aspiraciones sociales y morales de la sociedad, a través de su asimilación activa y personal, todo lo cual posibilitará una regulación consciente de su comportamiento y el surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

En la adolescencia, el desarrollo alcanzado hace que la sociedad le asigne nuevos deberes y derechos que condicionan el surgimiento de nuevas necesidades que ya no pueden ser satisfechas con las formas de actividad, características de la etapa o con la relación afectiva con el grupo, por lo que se hace necesario el tránsito a una nueva etapa de desarrollo y con ella, a nuevas formas de actividad y comunicaciones, es trascendental el apoyo de la comunidad, para la satisfacción espiritual, la materialización de su autoestima, el logro de sus propósitos; Por consiguiente, cuando se lleva adelante una actividad planificada y se desarrolla en la comunidad se obtienen efectos positivos, máximo cuando existen problemas sociales y es necesario educar a la comunidad en general.

Se comprueba una vez más, en la teoría y en la práctica que el empleo de actividades novedosas, despiertan no sólo el interés de los adolescentes, sino que en conjunto, traen consigo transformaciones en sus modos de actuación ante la sociedad.

Epígrafe.1.3 Evolución histórica del Deporte Participativo en Cuba hasta la actualidad.

El Deporte Participativo tuvo sus antecedentes como actividad organizada y dentro del contexto del proceso de la Educación Física Escolar en el curso 89-90 regida por la Resolución 1/89. En ella se normaba la cantidad de frecuencias semanales de la masividad nombre que recibió en aquel entonces. Establecía 10 frecuencias clases para la Enseñanza Primaria y 8 para el resto de las enseñanzas. Planteaba que los contenidos debían ser de corte físico – deportivo y se responsabilizaba al profesor

de Educación Física del centro o a los técnicos y activistas del combinado deportivo con la dirección de esta actividad.

En 1990 se edita el Manual de la Masividad con un conjunto de juegos menores y pre-deportivos de Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Fútbol y Voleibol; así como actividades recreativas de Bádminton, A jugar, Kikimbol, Gimnasia Musical Aerobia, Festivales de juegos y Ajedrez en las escuelas. Este manual surge producto de la necesidad de los profesores de Educación Física y técnicos deportivos de tener un grupo de actividades físico –deportiva –recreativas para poder ofertar a sus alumnos.

En este mismo año se dan a conocer algunas Indicaciones Metodológicas para el desarrollo del trabajo en la aplicación de la Resolución Conjunta INDER-MINED 1/ 89 (18) que plantea: (IV- Sobre otros aspectos organizativos) Con el objetivo de evitar la improvisación en la enseñanza masiva del deporte y la actividad física de los técnicos deportivos, profesores de Educación Física, activistas y auxiliares pedagógicas, deberán preparar el contenido a impartir de acuerdo con el Manual de la Masividad en los deportes y actividades físicas que generalmente pueden realizarse en las escuelas. En el caso de los deportes de mayor complejidad los técnicos se guiarán por el Programa de Preparación del Deportista.

En el año 1991 surge la resolución 1/91 que alteraba la cantidad de frecuencias de la masividad, estableciendo cuatro para la Enseñanza Primaria y tres para el resto de las enseñanzas como consecuencia del exceso de grupos clases que cargaba el trabajo frente a alumnos de los profesores de Educación Física señalando que el técnico deportivo no absorbió en la mayoría de los casos, la responsabilidad otorgada en la Resolución 1/89.

La Resolución Conjunta 1/91 (19) norma todo el trabajo de la práctica masiva del deporte en el sector educacional como eslabón principal de la pirámide de desarrollo del deporte de alto rendimiento.

No obstante a ella se detectaron deficiencias en la organización y ejecución de esta importante tarea por lo que se brindaron una serie de orientaciones que permitieran elevar la calidad y organización en la práctica masiva del deporte dentro de las orientaciones generales se establecían las siguientes:

El trabajo del deporte masivo tiene como vertientes principales: El Cumplimiento de las frecuencias mínimas establecidas para cada enseñanza (cuatro en Primaria y tres en Media) las que se cumplen de lunes a viernes y estarán incluidas en el horario general de la escuela.

- El trabajo masivo del fin de semana, que debe organizarse en la comunidad con la participación de alumnos, profesores, y factores comunitarios como oferta en la comunidad y el sano disfrute del tiempo libre.
- Se organizará en correspondencia con las características del consejo popular con 4 frecuencias mensual.
- Competencia mensual de Atletismo.
- Musical Aerobia y tablas gimnásticas.
- Competencias o encuentros deportivos inter-barrios en diferentes deportes.
- Festivales deportivos, incluyendo el rescate de los programas "A jugar".
- Práctica de equipos deportivos y participación en el calendario deportivo municipal cuando corresponda.
- Organizar competencias de corta y larga duración o participar en las que convoque el combinado deportivo.
- Otras actividades que por iniciativas puedan incluirse.
- Utilizar como documentos metodológicos para preparar y ejecutar las actividades el "Manual de la Masividad" y juegos menores que conlleve al menor empleo de materiales deportivos.

La Resolución 400/90, dicta que el profesor de Educación Física debe contemplar semanalmente 26 horas clases frente a alumnos compartidas entre sus dos actividades fundamentales: la clase de Educación Física y la clase de Masividad.

Con la nueva tendencias del organismo INDER, cambia la denominación de Masividad por la de Deporte Participativo, adquiriendo una nueva connotación desde el punto de vista de actividades físico – deportiva – recreativas para todos y con su enfoque de participación y no de rendimiento; definiéndose al Deporte Participativo como: "conjunto de opciones que se ofertan a la población a través de un proyecto de actividades, para satisfacer en el más amplio espectro las necesidades de los diferentes sectores de la

población, posibilitando la participación consecuente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses.

Posteriormente el Presidente del INDER declara en la Resolución 24/2000:(20) “Garantizar en cada escuela el cumplimiento del horario del Deporte Participativo, contando para ello con cuatro frecuencias en la Enseñanza Primaria y tres en el resto de las enseñanzas y que en cada una de ellas exista una planificación y contenido programático general para cada día, grupo y profesor de Educación Física”.

En esta resolución se ratifican la cantidad de frecuencias establecidas en la Resolución 1/91 y se empieza a hablar de un proceso planificado para grupos clases, esto se ha visto afectado pues por lo general, el profesor no planifica la clase de Deporte Participativo y argumenta tener gran cantidad de actividades que no le posibilitan disponer del tiempo necesario para hacerlo, cuestión que se considera subjetiva. En este mismo año el INDER comienza a trabajar con programas y surge el Programa de la Educación Física y el Deporte Participativo que no es más que el programa de participación o estrategia que se orienta a las provincias, de ahí a los municipios y de estos a las escuelas.

Pérez Fernández, O. Y R. Castillejo Olán (2000)(21) Serie de juegos para el deporte participativo en las escuelas secundarias básicas urbanas del municipio de Holguín. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.

En el Informe Nacional del curso 2000- 2001 se reconoce que: “El horario del Deporte Participativo es una realidad, aun cuando no es defendido cabalmente por las estructuras a nivel de escuelas, combinados deportivos, municipios y provincias, lo que implica la ocupación de algunas frecuencias del Deporte Participativo por otras actividades y asignaturas que se han implementado lo que no sustituye el cumplimiento de las 4 frecuencias en la primaria y 3 en el resto de las enseñanzas.

En el curso 2001- 2002 el Programa también hace referencia en sus objetivos a la necesidad de cumplir con el horario del Deporte Participativo. En el año 2002 se firma una Resolución Conjunta INDER- MINED teniendo en cuenta la necesidad de adecuar los horarios de clases de Educación Física y Deporte Participativo a las condiciones actuales en que se desarrolla el proceso docente educativo en todas las escuelas del Sistema

Nacional de Educación donde se hacen algunas precisiones como: Continuar desarrollando la práctica sistemática de la Educación Física y masiva del deporte y las actividades físicas en todos los centros escolares del Sistema Nacional de Educación con el objetivo de garantizar en los alumnos un pleno desarrollo físico y mental, logrando un robustecimiento de la salud y el empleo correcto de su tiempo libre; la Educación Física se rige por el Ministerio de Educación.

Las frecuencias de clases semanales de la asignatura deben ubicarse en el horario de la escuela en días alternos. Para el primer ciclo de la Educación Primaria deben ser al menos dos de las frecuencias en días alternos. Por factores elementales de higiene escolar y de las condiciones del clima y con el objetivo de proteger la salud de los estudiantes no deben ubicarse clases de Educación Física, ni de Deporte Participativo al aire libre, en el horario comprendido entre las 11:30 AM y las 2:00 PM. El horario de Educación Física no se debe simultanear con ninguna otra actividad.

Disponer que para el desarrollo de la Educación Física y del Deporte Participativo se logre una afectiva integración entre las Direcciones de deporte y Educación en las provincias y municipios tomando en cuenta en primer lugar el aseguramiento de los servicios de la Educación Física, el cumplimiento de los programas establecidos y el desarrollo del Deporte Participativo, considerando las indicaciones de trabajo dadas para cada curso escolar. Para ello habrá que valorar los recursos y profesores de Educación Física, de deportes, recreación, activistas y materiales, así como las instalaciones disponibles. No se debe pretender buscar soluciones globales, la solución en cada escuela es particular y los análisis deben ser individuales.

Los profesores de Educación Física podrán tener programadas actividades todos los días de la semana, en todos los casos las normas generales de trabajo del profesor de Educación Física tanto para la definición de las plantillas, como de las escuelas son: 26 horas semanales de trabajo directo frente a los estudiantes, que incluye las clases de Educación Física, cada profesor atenderá seis grupos clases como máximo y la atención del Deporte Participativo, que incluye el tiempo de trabajo de los fines de semana (según lo dispuesto en el resuelto sexto de la presente) el cual no debe exceder de cuatro horas semanales.

Es preciso destacar que los documentos normativos hacen referencia al deporte participativo en las instituciones educativas, no al deporte que se desarrolla fuera de estas instalaciones y en particular al comunitario.

El desarrollo a nivel nacional del Deporte Participativo ha traído consigo un avance gigante en la salud y el deporte, puesto que el INDER se ha propuesto un conjunto de actividades en las escuelas, que trascienden a la comunidad y provocan la participación consciente del hombre de acuerdo a sus deseos y motivos.

El INDER ha trazado un conjunto de opciones para el desarrollo del Deporte Participativo que se ofertan a la población a través de diferentes vías, para satisfacer las necesidades de los distintos sectores de la misma, lo que posibilita la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses para lograr eficiencia en los servicios de Educación Física, deporte masivo y recreación, aumentando las opciones para el consumo del tiempo libre y calidad de vida.

Conceptos y punto de vistas dados por diferentes autores sobre el deporte participativo.

“EMELINA MARGARITA GATO GONZÁLEZ en el año 2003(22) en su Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias: Didáctica de la Educación Física Contemporánea con su trabajo titulado: Plan de actividades físico - deportivo - recreativas para el desarrollo del **Deporte Participativo** en 2do. Grado, logró demostrar los niveles de satisfacción que experimenta la muestra estudiada por el Deporte Participativo, posterior a la aplicación del plan de actividades, muestran respuestas positivas de desarrollo de esta actividad docente, así como mayor atracción por actividades como los juegos con pelotas y otras de interacción grupal; lo que demuestra el carácter socializador de esta actividad pedagógica, la cual propicia el desarrollo de las relaciones interpersonales en el estudiantado”.

BLÁZQUEZ(1992)(23), comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección bien sea, de Educación Física, que de dinamización en tiempo libre que frecuentemente estamos acostumbrados a usar juegos, actividades pero sin saber por que la estamos utilizando. A la hora de seleccionar un deporte o actividad debemos pensar que esté en consecuencia con el nivel de

desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar un deporte o actividad se deben de tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es motivarte?

¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Permite transformaciones en el estilo de vida?

¿Qué particularidades físicas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas básicas?

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales del grupo, la cuestión radica en la variabilidad, adaptabilidad de los diferentes elementos que deben dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, estando conciente en que los participantes son los que condicionen el juego o la actividad y no al revés.

En consecuencia con lo que acabamos de exponer, VIROSTA (1995) haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades deportivas y en cuanto a lo que él denomina, El deporte alternativo, propone los siguientes criterios.

- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en el juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos, evitando el éxito de otros deportes.
- Evitar la especialización de funciones, hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar el portero de portería.
- Evitar todo tipo de contacto corporal.
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos.
- Simplificar las reglas del juego, para aprender más fácilmente a jugar.
- Animar a cambiar las reglas según consenso del juego. Seleccionar la mejor área del juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- Adaptarlo a cualquier lugar por impensable, preferencia por entorno natural.
- Ofrecer muchas formas lúdicas.
- Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y recreación.

· Metodológicamente, de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

En 2006-2007 el autor trabaja en un proyecto de conjunto INDER-Facultad de Cultura Física, en especial con el combinado deportivo Jesús Feliz Leyva, el cual fue presentado en el evento científico de esta facultad en este mismo año, teniéndose como propósito dentro del proyecto extensionista, las actividades extramuros para desarrollar eventos deportivos en la comunidad de La Quinta, áreas del bosquecito Feliú Leyva, parqueo del Estadio Calixto García Iñiguez y consejo popular “El Bosque” con adolescentes de 12-15 años, desarrollando el deporte participativo entre los que se destaca los deportes de Ajedrez-Atletismo-Futsal-Baloncesto y torneo de Dominó.

Epígrafe 1.4 Concepción del trabajo comunitario. Retos y perspectivas. Conceptos de trabajos en la comunidad. Perspectivas sociológicas.

La comunidad no sólo está conformada por los grupos, instituciones y organizaciones de personas sino también comprende un entorno comunal, el cual sume a su vez entre otros, el entorno escolar y además de un entorno familiar.

Por entorno comunal se entiende el sistema de condiciones del desarrollo de la comunidad que comprende a la infraestructura social y técnica donde los habitantes se asientan y utilizan para satisfacer sus necesidades vitales.

Este entorno constituye el complemento de vida en el cual vive la familia y en el cual deben existir condiciones indispensables para el aumento gradual y proporcional del nivel de vida de la población.

Como parte del entorno comunal se encuentran las instalaciones de las organizaciones, centros de trabajo, instituciones de diversa naturaleza y las escuelas. El entorno familiar a su vez, comprende las condiciones que le permiten al hombre resguardarse del medio, ambos entornos se complementan en el proceso de socialización de los sujetos.

En tal sentido los profesores y personal vinculado a la actividad física no deben estar ajenos al conocimiento de cada grupo comunitario, al contexto familiar, en función de establecer acciones conjuntas en beneficio de todos y de establecer relaciones sociales en el entorno comunal.

Existen muchas formas de agrupaciones en las que el hombre ha convivido, siempre con el objetivo de satisfacer sus necesidades tanto biológicas, materiales como espirituales; estableciendo siempre relación con otros hombres. Por ello el término comunidad, siempre se ha asociado a un grupo de personas que establecen relaciones y se utiliza para denominar estas agrupaciones en dependencia de diferentes contextos y los roles que asume el hombre.

“Muchas definiciones de comunidad se encuentran en la literatura sociológica, pedagógica, psicológica y de otras ciencias: Caballero Riva coa M. T. y García M (2003) (25) definen la comunidad como: “Agrupamiento de personas concebidas como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica con la calidad de personas que interactúan entre sí e influye de manera activa o pasiva en la transformación material o espiritual de su entorno”, si no existe ese sentido de pertenencia como plantean las autoras de este concepto, entonces no es una verdadera comunidad”.

Las definiciones valoradas presentan como rasgos comunes la presencia de personas, pero con una característica fundamental, que habitan en un mismo territorio. Además de que tienen intereses y realizan acciones en función de satisfacer sus necesidades comunes.

Al hablar de comunidad se hace énfasis en los asentamientos humanos, que en realidad no constituyen una comunidad, aunque sí son la premisa de su formación.

“En estos asentamientos humanos donde comienza, en un determinado territorio, a compartirse una historia, que aparece por la propia interacción social que se establece en función de satisfacer sus necesidades y donde se plantean los mecanismos sociales que parten de, Caballero. M. T. y García, M.J (en soporte digital s.a.) .El Trabajo Comunitario, una Alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Ácana. Ediciones Universidad de Camagüey. 63p. las leyes generales de la sociedad. Es en esta interacción social, en esa relación individual y grupal, donde se van desarrollando sentimientos de pertenencia, o de bien común”.

Precisamente la comunidad constituye un mecanismo intermedio entre la sociedad y el individuo. En ella se materializan todas las interacciones del sujeto, ya que se concreta la relación sociedad- individuo. Es al nivel de comunidad donde cada individuo recibe de

manera singular y simultánea las influencias sociales como inmediatas. Y es ahí donde el hombre actúa de manera individual y colectiva, reflejando los aspectos sociales más generales.

Es un ámbito privilegiado, que conlleva a fuertes implicaciones socializadoras para sus miembros, teniendo en cuenta que no se habla de un espacio geográfico solamente, sino de personas que tienen una historia, una cultura, intereses compartidos y que en las interrelaciones que se establecen, la transmiten entre sí.

La tarea fundamental en la comunidad es transformarse y transformar a sus miembros en aras de logros sociales. Emplear la práctica del deporte para el disfrute y formación de los mismos, desde la edad preescolar hasta la edad más avanzada, mediante el trabajo comunitario, con acciones conjuntas, con el apoyo de las familias, con todos los factores de la sociedad puestos en función de favorecer un desarrollo armónico es un reto social de gran actualidad e impacto.

La comunidad espacio social donde reside cada persona, se considera el escenario fundamental para el desarrollo de actividades deportivas en función de favorecer las necesidades de sus miembros, para propiciar el alcance de estas metas, el barrio se convierte de hecho en un espacio privilegiado para efectuar dichas acciones que produzcan un cambio social.

La actividad comunitaria tiene un carácter preventivo, requiere de un sistemático diagnóstico que permita detectar los problemas, el éxito radica en saber dirigir las acciones a las problemáticas identificadas y utilizar de forma óptima las vías para ofrecer la atención que estas requieren.

En estos últimos años se han realizado importantes cambios sociales y económicos para favorecer el desarrollo de las comunidades; la creación de nuevas instituciones sociales, educacionales, de salud, han mejorado estas condiciones. De igual forma, se implementan diferentes proyectos comunitarios dirigidos a diversos grupos de edades.

La literatura consultada indica que se dirigen acciones comunitarias a los Adolescentes y a la juventud, por ser estas etapas definitorias para la consolidación de los rasgos de la personalidad a partir de sus características biológicas, gustos, preferencias y necesidades específicas.

Se desarrolla un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población, y en este rango no están exentos los adolescentes comprendidos en las edades de 12 - 15 años, por ser una edad en la que el individuo sufre un grupo de transformaciones tanto biológicas como sociales, ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, es vital en ella la influencia de los patrones que se ofrezcan. Muchas veces, producto a la influencia negativa de la familia y la comunidad, estos adquieren elementos de estilos de vida no saludables.

Existe claridad de cuán importante es la atención de manera sistemática a estos adolescentes, para mantenerlos insertados en la vida social, para ello, es necesaria la colaboración de todos e implementar actividades que favorezcan los niveles de vida que ellos necesitan. Emplear actividades físico-deportivas para el deporte participativo, y para el disfrute y formación de los mismos, mediante el trabajo comunitario, con acciones conjuntas, con el apoyo de las familias, con todos los factores de la sociedad puestos en función de favorecer un desarrollo armónico, es un reto social de gran actualidad e impacto.

Las acciones comunitarias traen como resultados un desarrollo general en todos sus integrantes, aunque estén dirigidas a un solo grupo etario, no se pueden ver aisladas, sino en constante relaciones de intercambio.

Las comunidades como las escuelas, tienen un marco idóneo para lograr transformaciones en la conducta de los individuos. Es importante destacar que las actividades que se desarrollen deben tener en cuenta los intereses individuales y colectivos, así como las particularidades de las comunidades donde se realizan.

Es en el accionar continuo individuo-sociedad donde las personas llegan a armonizar y a establecer acciones permanentes que tienden a un mismo fin, se constituyen en unidad social, tendientes a favorecer el crecimiento individual y social. Varios autores precisan las características de la comunidad, el investigador comparte las planteadas por Nogueira L. (1986)(27):

1. Es un territorio: todo territorio se inscribe en un espacio geográfico, por consiguiente una comunidad es un conjunto de personas que viven en un territorio geográfico determinado.
2. Es interacción: las personas interactúan entre sí, existen intereses comunes.

3. Es sentimiento de pertenencia de sus miembros: el que los hace identificarse con ellos. Luego de valorar aspectos significativos de la comunidad, es preciso detenerse en elementos significativos que inciden en la comunidad donde se insertan los adolescentes objetos de investigación.

El trabajo comunitario por su importancia y connotación social se hace más necesario en este tipo de comunidad. Según Martínez, S. A. (2007) (28) se considera trabajo comunitario toda acción destinada a satisfacer necesidades materiales y espirituales en la comunidad.” Teniendo en consideración los criterios de diferentes autores, el autor de esta investigación define la comunidad: como un medio donde las personas interactúan como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

Epígrafe: 1.4.1 Formas y clasificación de las comunidades según desarrollo socio-económico.

Según los análisis realizados por la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social las comunidades se clasifican de diferentes formas según el grado de desarrollo social y económico, por ejemplo comunidad en desarrollo, desarrollada, cadenciada o socialmente compleja, entre otras. El término de comunidad socialmente compleja se introduce en Cuba por la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social para designar a aquellas comunidades con afectación social, donde prevalecen serias dificultades en los indicadores de estilos de vida sanos que afectan de forma negativa a las personas e influyen desfavorablemente en el desempeño de sus funciones familiares.

Ante la gran cantidad de problemáticas a resolver, como la deserción escolar, el embarazo precoz, consumo de sustancias tóxicas, pocos hábitos de estudio, conflictos familiares y de parejas y carencia de recursos, se impone la necesidad de implementar acciones que respondan a la realidad que es urgente resolver para disminuir la presión social y buscar continuamente estrategias de soluciones.

Las organizaciones de masas, políticas, educacionales, juegan un papel primordial en la formación de estilos de vida saludables, como una forma de accionar contra situaciones complejas que atraviesan algunas comunidades.

Refiere que este resulta más importante y benéfico cuando ya se han detectado una serie de necesidades como problemas de salud locales, problemas de seguridad, de organización, problemas que afectan el bienestar de la gente interesada en organizarse y buscar las soluciones, se agrega que tendría mucho más éxito y se lograrían mejores resultados, cuando se realiza la investigación en un segmento poblacional, porque al abarcar los diferentes grupos etareos se presentan limitaciones, que salen a la luz en momentos determinados.

Los problemas sociales urbanos afectan la vida de los individuos en la comunidad, es característica de las sociedades la aparición de diferentes estilos de vida y estos pueden dar forma a patrones definidos, de la misma manera que pueden ser afectados.

La práctica de actividades físico deportivas, constituye una vía idónea para disminuir el ocio activo de los adolescentes de estas comunidades, está claramente influenciada por el entorno, pero también está influenciando al mismo, siendo el origen de cambios significativos en las estructuras físicas de las comunidades.

Figuerola, L. (2006)(29) asegura que todos los intentos que se aborden para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, la respuesta es positiva porque, en la creatividad existen las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y Martínez, S. A. (2007)(30) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación .FUNLIBRE Costa Rica. Pág. 56,57.

Buscar la transformación mediante la cooperación y la solidaridad, la mejoría y la ética en las condiciones de vida del barrio, no es algo inalcanzable, es una realidad de mucha experiencia en una sociedad socialista, siempre que sea implementada en acción conjunta, en espacios interactivos donde todos compartan el poder de hacer algo, al apropiarse de los conocimientos como partícipes del objetivo deseado y obtenido; las actividades deportivas - recreativas contribuyen a desaparecer los conflictos interpersonales y se logra una participación grupal que nace del compromiso colectivo con la tarea y la necesidad de transformar las conductas negativas, estas acciones en el trabajo comunitario logran potenciar estilos de vida saludables.

Epígrafe 1.4.2 Perspectivas del programa físico-deportivo con adolescentes; retos en el trabajo comunitario actual.

En los momentos actuales el mérito fundamental y prioritario se encuentra en estudiar las principales acciones a desarrollar y las vías que se deben utilizar para ayudar a los adolescentes a mantener y elevar sus conocimientos, condiciones físicas- deportivas y su compromiso con la sociedad, comunidad donde reside a ser cada día mejor ciudadano.

Ante estos retos y para alcanzar etapas superiores en la inserción de los adolescentes a la sociedad y disminuir las manifestaciones negativas que surgen cotidianamente, se impone organizar y desarrollar actividades físico-deportivo y hacerlas contentivas de un programa en la que se incluyen algunos deporte del Deporte Participativo.

El Deporte Participativo constituyen actividades complementarias, siendo una vía principal para elevar el nivel de preparación física, formar hábitos de práctica de ejercicios físicos y para alcanzar los conocimientos que puedan ser aplicados a su vida profesional, es además, la base de la participación deportiva.

En este programa aparece definida la actividad físico-deportivo como aquella en que partiendo de si misma en el deporte, procura que este se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la actividad deportiva contempla los programas y actividades físicas, deportes, gimnasia, etc., que le posibilitan a quienes participan en ellos divertirse cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y placenteramente estilos de vida saludables, sociabilizarse, tomando pautas de trabajo en grupo y equipo, solidarizándose en pos de un objetivo general: la salud integral de quienes la vivencia.

Es preciso destacar que las actividades físico-deportivo se realizan con el objetivo de lograr en los adolescentes un desarrollo deportivo aceptable, en la formarlo de valores morales y patrióticos, además de saber abordar, detectar y prevenir efectos nocivos como el alcoholismo, la droga, el tabaquismo e interiorizar y transmitir los beneficios que reporta para la salud y calidad de vida la práctica sistemática del deporte.

Las actividades físico-deportivo contribuyen a alcanzar y consolidar entre los adolescentes un estilo de vida correcto como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de

pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Estas reflexiones tienen solidez en su análisis, pero están en dependencia al medio social donde se desarrolla el individuo, muchos de ellos utilizan vías recreativas inadecuadas para ocupar su tiempo libre y contribuye a un estilo de vida desfavorable. En este caso, es trascendental la práctica de actividades físico--deportivo para contrarrestar manifestaciones negativas en los adolescentes y el logro de estilos de vida sanos, pues el problema mayor radica en que un gran número de adolescentes hace un uso inadecuado del tiempo de descanso, rasgo distintivo que caracteriza la comunidad donde viven.

En el trabajo comunitario es importante atender todos los grupos etéreos, pero el que va dirigido a los adolescentes es de suma importancia por las características de esta etapa del desarrollo ontogenético, donde es determinante la influencia de los integrantes de la comunidad, para lograr en ellos estilos de vida sano acorde con la sociedad donde se desarrollan.

Las actividades se desarrollan con la participación de los diferentes factores, donde los individuos conocen que el objetivo fundamental es contribuir a su transformación y son partícipes de la misma y proponen soluciones a los problemas.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO # 1

Created with



nitro PDF[®]

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Para favorecer estilos de vida con malos hábitos sociales, una vía importante es la participación en las actividades físico deportivo., estas se pueden realizar de diferentes formas y cumplir con determinados requerimientos.

La comunidad es un espacio ideal para desarrollar los diferentes tipos de actividades físico-deportivo. Se fundamenta la importancia de realizar un programa físico-deportivo de carácter educativo para propiciar la transformación de aspectos negativos del estilo de vida en los diferentes segmentos poblacionales, dentro de ellos los adolescentes con malos hábitos de conducta, la inestabilidad en relaciones de pareja, la insuficiente participación en las actividades de carácter deportivo los que ingieren sustancias tóxicas como la bebida alcohólica y los que fuman.

Aunque no se encuentran referencias a programas físico-deportivo específicos para los adolescentes se debe tener en cuenta sus características, gustos y preferencias, que permitan favorecer el estilos de vida sanos como lo exige la comunidad donde conviven.

CAPÍTULO II PROGRAMA FÍSICO-DEPORTIVO PARA TRANFORMAR ESTILO DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 31 COMUNIDAD “LA QUINTA”, MUNICIPIO HOLGUIN.

En este capítulo se aborda la elaboración del programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos , la estructura y contenido del programa, la metodología empleada en su instrumentación, los principales resultados y transformaciones operadas en los adolescentes con su puesta en práctica, el autor realiza un diagnóstico inicial para valorar las características que presenta el estilo de vida en adolescentes de una comunidad

con afectación social , mediante diferentes métodos e instrumentos; se explica cuáles fueron las premisas que se tienen en cuenta para elaborar el programa la estructura que posee el mismo, así como su importancia

Epígrafe. 2.1 Diagnóstico del estado actual de la práctica del programa físico-deportivo en los adolescentes de la circunscripción # 31 del reparto “La Quinta”.

Caracterización Social de la comunidad.

La circunscripción 31 del reparto “La Quinta” se encuentra situada en el Consejo Popular 2 de Vista Alegre , está identificada como una **circunscripción** socialmente compleja, tiene una población de 2800 habitantes, desvinculados laboralmente 39, desvinculados de los estudios 17, con problemas sociales 37 , entre ellos reclusos 7, ex reclusos 9, alcohólicos 11, Las organizaciones de masas cuentan con 13 CDR y 2 bloques de la FMC, no se cuenta con instituciones escolares, no se cuenta con infraestructura de instalaciones deportivas.

El nivel de desarrollo socioeconómico es bajo, la situación de la vivienda está en estado aceptable la mayoría. Se encuentra dentro de las zonas con mayores índices de problemas sociales, se reflejan en el alto grado de consumo de sustancias tóxicas, deserción escolar, desocupación laboral, embarazo precoz, malos hábitos alimentarios, poco interés por participar en actividades programadas por las organizaciones políticas y de masa.

Posee solo dos técnicos de Cultura Física que planifican y organizan actividades para toda la circunscripción incluyendo todas las edades. La población existente de adolescentes comprendidos entre los 12 y 15 años es de 203, 17 son desertores del Sistema Nacional de Educación, de ellos 8 por contraer matrimonio, 4 por embarazo precoz, 2 por abandono y por bajo rendimiento académico 3.

Entrevista al delegado de la circunscripción 31 del reparto, “La Quinta” (Anexo 1)

Plantea que la circunscripción es socialmente compleja teniendo en cuenta los altos índices de desempleo, los problemas de vivienda que tiene, barrios insolubles, más del 90 % de las calles sin asfaltar, no cuenta con instalaciones deportivas, no tiene escuelas enclavadas en el radio de acción, adolescentes y jóvenes con malos hábito (fumadores-tomadores de ron), con problemas de conducta social, las actividades deportivas que se

desarrollan en la zona son escasas solo se realizan en algunas fechas históricas o en periodos asamblearios, que solo posee dos promotores deportivos y los mismos se encuentran estudiando la carrera de cultura física. Que se debe tener en cuenta la población de adolescentes con que cuenta la comunidad es alta más de 200 y es del criterio que se puede planificar actividades deportivas los fines de semanas, que permita masificar el deporte, mejorar la ocupación del tiempo libre y que a través de la práctica del deporte se logre alcanzar mejores índices de salud, de conducta social así como una mejor integración a la sociedad. Sobre la propuesta del programa opina que es muy importante desarrollar actividades deportivas que vayan encaminadas a una mejor formación general e integral de los adolescentes en esta circunscripción.

En encuesta inicial realizada a los adolescentes (Anexo 2), se conoció que la mayor parte del tiempo la dedican a conversar con sus amigos, a consumir bebidas alcohólicas, escuchar música, y algunos de ellos realizan ventas de productos ilícitos.

- Relacionado con el tema de relaciones de parejas 28 adolescentes que representan el (21,7%) de la muestra, consideran sus relaciones de parejas estables, otros 46 adolescentes que representan el (35,6%), plantean tener parejas en ocasiones estables y la mayoría de ellos 55 para un (42,6%) consideran todas sus relaciones de pareja como inestables.
- En el caso del consumo de sustancias tóxicas (alcohol) 53 adolescentes que representan el (41,0%) de la muestra alegan consumir bebidas alcohólicas de manera frecuente; 24 de ellos que representa el (18,6 %,) lo consumen en ocasiones, y otros 52 adolescentes que representan el (40.3%) dicen que nunca lo han consumido.
- En el caso de consumo de sustancias tóxicas (cigarro), 57 muchachos que representan el (44,1%) de la muestra consumen cigarrillos frecuentemente, 38 que representan el (29,4%) lo consumen en ocasiones, y solo 34 que representan el (29.4%) refieren que nunca lo han consumido.

- En la participación de las actividades no programadas la asistencia de los adolescentes se comportaba a un 48,4 %, lo que alegaban no estar informado de las actividades que se desarrollaban, algunas actividades no cumplían las expectativas de gustos y preferencias
- Las actividades de mayor preferencia están: fútbol, futsal, béisbol, kikimbol.

Para obtener una mayor información así como un diagnóstico preciso de los adolescentes se aplicaron además las siguientes técnicas:

Técnica de los Diez Deseos (Anexo 3)

Como resultado de esta técnica se obtuvo que:

- Es una generalidad el desinterés que manifiestan hacia el estudio.
- No tienen definida una profesión futura ni inmediata.
- Se manifiestan inseguros de su realización personal.
- En cuanto a actividades de placer personal, se inclinan por escuchar música, jugar domino y conversar con sus amigos en el caso de los adolescentes, las muchachas prefieren las labores hogareñas y el paseo por la ciudad, estar pendiente de la moda, el peinado las uñas entre otros.
- En 77 adolescentes que representa el 59,6 % se sienten motivados por vestir a la moda y tener equipos de música y video entre otros.
- En cuanto a la familia, las relaciones que se establecen son poco afectivas.
- Los amigos y las amigas representan para los adolescentes su confianza y alguien con quien conversar y contar sus dichas y desdichas.
- En 43 adolescentes que representan el 33,3 % consideran que las organizaciones políticas y de masas en su zona no funcionan sistemáticamente por lo que ellos no participan en las tareas que se realizan.
- El 100% de los adolescentes plantean que en la zona donde residen las opciones de actividades deportivas son casi nulas.

Como se puede observar en la técnica se pone de manifiesto que los adolescentes en su generalidad se orientan hacia varios deseos, demostrándose una polaridad afectiva indefinida pues se muestran imprecisiones en sus valoraciones.

En cuanto al nivel de implicación personal de cada uno, manifiestan escasa motivación hacia las tareas cotidianas que realizan los adolescentes.

Entrevista a 5 fuentes; 3 técnicos deportivos, un promotor cultural y uno de cultura (Anexo 4)

Con el objetivo de diagnosticar la incidencia del personal de la Cultura Física, de la salud y la cultura en la comunidad, para incidir en la transformación de la problemática existente en la comunidad. Los entrevistados en general refieren que:

- Se desarrollan actividades en la comunidad cuando son planificadas por el Consejo de Administración como planes asistenciales con una frecuencia trimestral.
- Son insuficientes los encuentros deportivos por no contar con todos los implementos necesarios para garantizar buenos resultados.
- Las actividades deportivas que se desarrollan en la comunidad, no siempre se encuentran planificadas dentro de un programa específico para los adolescentes por lo que no se tienen en cuenta sus preferencias.
- Los adolescentes de la comunidad participan muy poco en las actividades planificadas.
- La participación de los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades según los grupos poblacionales no son suficientes.

Todos coinciden en la importancia de mejorar los modos de actuación de los adolescentes de la comunidad socialmente compleja de la circunscripción 31 del reparto, “La Quinta”. Para lograr este objetivo se deben tener en cuenta los intereses y necesidades físico-deportivo de los adolescentes.

❖ Enfoque asumido en la conformación del Programa.

Created with



nitro PDF[®]

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones vertidas en un programa, cuentan.

Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Principales componentes de la estructura del Programa Físico-Deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes.

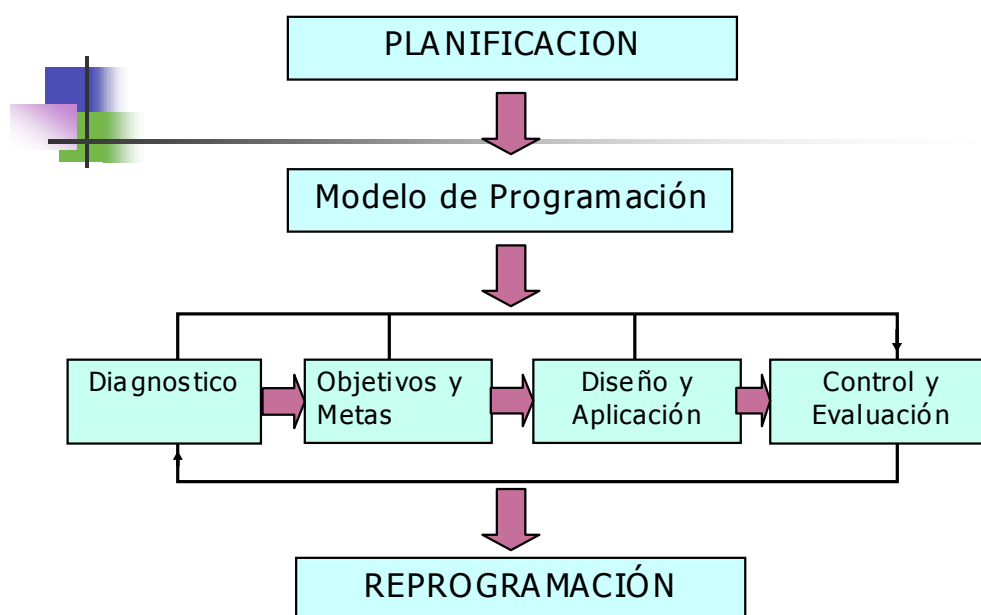


Figura # 1. Estructura del programa según sus etapas.

- **La propuesta parte de cuatros etapas fundamentales:**

Etapas # 1 .Diagnóstico del estado actual.

Etapas # 2. Objetivos y Metas del Programa.

Etapas # 3. Etapas de Diseño y aplicación.

Etapas # 4. Etapa de control y Evaluación.

Análisis por etapas

- 🚦 **Etapas #1 de diagnóstico incluye:** nivel de desarrollo socioeconómico, características grupales y nivel de integración social, magnitud, estructura y contenido, intereses y necesidades, infraestructura económica de la circunscripción 31. Estos aspectos fueron precisados en el epígrafe 2.1.

🚩 **Etapas # 2**, En el programa se definen los objetivos y metas.

Objetivo General: Promover un ambiente socio – político favorable en la integración de los adolescentes a las diferentes actividades convocadas por el programa, que garantice una transformación conductual en correspondencia a los fines de la sociedad con un carácter sostenible.


Objetivos Específicos:

- 1.- Dar respuesta a las demandas, necesidades e intereses deportivos de los adolescentes de la circunscripción 31 comunidades “La Quinta”, municipio de Holguín.
- 2.- Diversificar la práctica del programa físico-deportivo en los adolescentes para el desarrollo del deporte participativo en la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín.
- 3.- Incorporar masivamente a la práctica del programa físico-deportivo a los adolescentes de la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio Holguín.
- 4.- Lograr una explotación óptima de los recursos, así como las posibilidades que brinda el entorno para el desarrollo del programa físico-deportivo.
- 5.- Contribuir a contrarrestar manifestaciones negativas en los adolescentes a través de la realización del programa físico-deportivo.
- 6.- Promover la divulgación masiva de las actividades físico-deportivo en toda la extensión del Consejo Popular y fomentar la cultura por el deporte y de estos adolescentes propiciando la formación en el estilo de vida.
- 7- Propiciar un ambiente de formación, en el que los adolescentes desarrollen potencialidades cognoscitivas, de hábitos y estilos de vida para ser mejores ciudadanos.

Se precisan como **Metas:**

1. Lograr que todos los adolescentes consideren importante estudiar.
2. Lograr incorporar al Sistema Nacional de Educación a los 17 adolescentes que se encuentran fuera del mismo
3. Lograr que los adolescentes consideren al embarazo precoz como una consecuencia negativa para la salud física y mental.
4. Incrementar la estabilidad de la pareja a un 70.0%.
5. Disminuir en un 30.3% las relaciones inestables de la pareja.

7. Lograr aumentar a un 70,0% la cantidad de adolescentes que no consuman sustancias tóxicas (cigarros).
8. Lograr que los adolescentes que consumen bebidas alcohólicas con frecuencia, abandone este hábito dañino.
9. Aumentar a un 52.3% la cantidad de adolescentes que no consumen bebidas alcohólicas.

 **Etapa # 3 se diseña y se aplica el programa físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en Adolescentes.**

Fundamentación del Programa: En la circunscripción 31 de la comunidad “La Quinta” las Actividades que se planifican no van dirigidas de forma específica para adolescentes, lo que presentan manifestaciones negativas en algunos de sus indicadores. Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja.

El programa que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades de los adolescentes de la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por “Pérez Sánchez A. (2003), aún cuando en el contexto del trabajo se retoma la teoría de dos de ellos”.

Objetivo general: Favorecer estilos de vida sanos en adolescentes a través de la realización de actividades recreativas.

Se definen como **objetivos específicos:**

1. Elevar los niveles de participación de los adolescentes en actividades recreativas.
2. Lograr que las actividades recreativas sean un medio socializador que permita la interrelación entre los adolescentes y la transformación de los indicadores de estilos de vida afectados.
3. Propiciar un ambiente de formación, en el que los adolescentes desarrollen potencialidades cognitivas, de hábitos y valores para ser mejores ciudadanos.
4. Fortalecer la recreación comunitaria, para permitir la participación según los intereses y posibilidades de los adolescentes

5. Determinar las particularidades funcionales de los adolescentes, así como el grado de desarrollo y compromiso frente a su comunidad.

Partiendo de ello, dicho programa propicia el desarrollo sociocultural y educativo, promoviendo el auto desarrollo de la comunidad, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un programa físico-deportivo.

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio la utilización del desarrollo endógeno de la comunidad, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos del deporte participativo, en las condiciones concretas del desarrollo de este país.

El programa se encuentra fundamentado para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de la circunscripción 31 comunidad "La Quinta del municipio Holguín, partiendo de los gustos, necesidades y preferencias deportivas de los mismos Además, presupone mejorar modos de actuación de la población de adolescente insertándola a las actividades físico-deportivo, propiciando un estado de motivación y de ambiente deseado, ayudando a la creación de una cultura comunitaria acorde a la formación que demanda la sociedad socialista.

Para la elaboración del programa se tuvieron en cuenta las siguientes premisas:

1. Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Cultura Física, Educación Física.
2. Estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona.
3. Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los adolescentes y otros integrantes de la comunidad. Se tienen en cuenta las necesidades e intereses y los indicadores más afectados.
4. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades deportivo, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre los adolescentes.
5. Vinculación con los centros de salud, de cultura y organizaciones políticos y de masa para coordinar el trabajo que puedan desarrollarse en la zona.

El programa físico-deportivo que se propone posee la siguiente estructura:

Experiencias: en las escuelas existen experiencias de actividades realizadas con los adolescentes, de forma general en la comunidad van dirigidas a toda la población, sin diferenciar para este grupo de edad y no tienen en cuenta las características de los adolescentes.

Contenido: Las actividades del programa físico-deportivo que se desarrollan son de amplia aceptación, atendiendo a los gustos y necesidades de los adolescentes que conlleva a la formación, participación, especialización de los recursos humanos, desarrollando la emotividad en el programa físico-deportivo, se rescata y se desarrolla los juegos tradicionales, educa y protege el medio ambiente, existe diversidad entre las actividades: formales e informales, flexibles, divertidas, placenteras, de fácil y rápida ejecución, educativas. Permiten la vinculación con la comunidad, responden a demandas especiales de los adolescentes, están encaminadas a mejorar sus condiciones físicas y mentales.

Metodología: Para planificar las actividades del programa existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se utilizan, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido. En este programa se utiliza la técnica:

- Práctica de los deseos: Se entrega a los participantes una nómina de actividades y se les "solicita que marquen sus intereses", para luego construir un programa de actividades con las más elegidas. Se da a los participantes lo que ellos deseen.

Se aplica esta metodología para:

- Como normas de seguridad debe reducirse al mínimo cualquier lugar peligroso para la integridad física de los adolescentes, puesto que cualquier accidente colocaría en peligro las futuras participaciones en las actividades.
- Lograr que las actividades del programa sean del agrado de los adolescentes
- Favorecer las oportunidades de intercambio y comunicación entre los adolescentes y la comunidad.

Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Características generales del programa físico-deportivo para favorecer el estilo de vidas sanos en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín.

- Variedad al presentar las actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada adolescente, que respondan a sus necesidades cambiantes.
- Se utilizan diversas técnicas de trabajo: individual y en grupo.
- Actividades de fácil y rápida ejecución, divertidas y placenteras, económicas, educativas y que permiten la integración de los adolescentes a la comunidad.
- Organizar la presentación de cada actividad en forma distinta.

El programa tiene 4 frecuencias mensuales por un periodo de un año todos los sábados de cada mes, con actividades distribuidas en un horario de la siguiente manera.

- El primer sábado de cada mes, se planifican las carreras de Velocidad, saltos y relevos en el deporte de atletismo.
- El segundo sábado de cada mes, se planifican los encuentros deportivos (Fútbol, Kikimbol).
- El tercer sábado se planifican los juegos de Béisbol.
- El cuarto sábado se planifican los encuentros de Futsal, Baloncesto.
- Todas estas actividades se realizan en un horario de 8 a.m. a 12:00 m.
- Se confeccionó un área para realizar ejercicios de fisiculturismo con gran aceptación por los adolescentes
- Control de las actividades físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes desvinculados de los estudios, malos hábitos de fumar ingestión de bebidas alcohólicas, relaciones de parejas y participación en las actividades deportivas.

El programa físico-deportivo para favorecer el estilo de vidas sanos en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín, incluye las siguientes actividades.

1. Desarrollo de maratones.

Objetivo: Incorporar a la población adolescente al resto de la comunidad.

Organización: Se realizarán dentro de la comunidad en forma de circuito.

Desarrollo: Se realiza corriendo, otros en caminata en forma de marcha y no muy apresurada para darles la posibilidad de participación a todos aquellos adolescentes que estén discapacitados o tengan algún impedimento para que puedan llegar a la meta caminando.

Reglas:

- No deben salirse de los límites señalados.
- Deben llegar todos a la meta.
- Se debe colaborar con los que queden detrás.

Materiales: Silbatos, cronómetros.

2. Carreras de relevo

Objetivo: Fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

Organización: Se realizan en la comunidad y es apoyado por técnicos de Cultura Física.

Desarrollo: Se desarrollara con una carrera rápida con un batón en la mano, la distancia será de 80 mts entregándole el mismo a otro compañero y así sucesivamente hasta que el ultimo el quinto atleta llegue a la meta.

Reglas:

- Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.
- Los participantes mantendrán la organización inicial.
- El primer equipo que pase con el batón por la meta es el equipo ganador.

Materiales: batones, silbatos y simuladores o banderitas.

3. Encuentro con Glorias Deportivas

Objetivo: Establecer intercambio de ideas y criterios con glorias deportivas del municipio.

Desarrollo: En el área que ocupa el círculo social de la circunscripción # 31 se organizan unas sillas para el conversatorio, es invitada en esta ocasión Alexander Cruzata ex integrante del equipo de Fútbol del equipo Nacional, se le sugiere a la invitada que le dé tratamiento a los sacrificios realizados para llegar a la cima desde su niñez y adolescencia, Charlas relacionada con el consumo de sustancias tóxicas y destacar la importancia que tiene la práctica del deporte para el logro de una salud sana.

Reglas:

- No deben realizarse interrogantes groseras
- Se debe intercambiar con sentido de la ética.

4. Torneos de Béisbol

Objetivo: Lograr una mayor incorporación de los adolescentes a estas actividades teniendo en cuenta la importancia de las mismas.

Organización: se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo más cercano, se desarrollaran dos encuentros semanales con la participación de cuatro equipos. Siempre dirigidos por los promotores deportivos.

Desarrollo: Se tuvo en cuenta en el diseño de actividades los parámetros de esta actividad, la participación de adolescentes lo que implica la puesta en práctica del reglamento, se seleccionaron los equipos de 4 CDR, los equipos se presentan con un director o responsable de equipo, se utilizó el terreno del campo de fútbol del combinado deportivo Jesús Felyu Leyva donde se marcó el terreno con las medidas establecidas para la actividad, se premió las mejores jugadoras y equipos.

Regla

- Se jugará un todo contra todo a 7 entradas.
- Gana el equipo que mayor cantidad de carreras realice.

Materiales: Guantes, pelotas, bates, almohadillas

5. Torneos de Baloncesto.

Objetivo: Revitalizar el baloncesto en los barrios y la base del futuro de este deporte en la alta competencia además de servir como una forma de ocupación del tiempo libre para los adolescentes.

Desarrollo: Se establecen parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de este deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de los barrios” denominado “3 vs. 3 siempre con un representante, conformándose 7 equipos.

Reglas:

- Se agruparán en dependencia del deporte y por sexo.
- El equipo ganador participará en un intercambio con una gloria deportiva del municipio.

Materiales: Silbatos, pelotas, Cronómetros, banderas, net.

6. Torneos de Kikimbol

Objetivo: Lograr una mayor incorporación de los adolescentes a estas actividades teniendo en cuenta la importancia de las mismas.

Desarrollo: Se tuvo en cuenta en el diseño de actividades los parámetros de esta actividad, la participación de adolescentes del sexo femenino lo que implica la puesta en práctica del reglamento, se seleccionaron los cuatro equipos de la circunscripción, siempre del sexo femenino, los equipos se presentan con un director o responsable de equipo, se utilizó el terreno de fútbol de la Facultad de Cultura Física donde se marcó el terreno con las medidas establecidas para la actividad, se premió las mejores jugadoras y equipos.

Organización: se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo del municipio, apoyados por técnicos de la Cultura Física.

Reglas:

- El bateador corredor, si el jugador a la defensiva le tira la pelota y le da es out.
 - El bateador si batea y la pelota no pasa del montículo es out cuando es intencional.
 - Gana el equipo que mayor cantidad de carreras realice.

Materiales: Silbatos, pelotas, Cronómetros, banderas, net.

7. Torneos de Futsal

Objetivo: Lograr mayor unión y participación de los adolescentes en las actividades.

Desarrollo: Se establecen parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de este deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de los barrios siempre con un representante, en este deporte se

presentaron 9 equipos con una amplia participación y acogida por toda la comunidad siendo este uno de los deportes de más preferencia y de arraigo popular.

Organización: se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo del municipio, apoyados por técnicos de la Cultura Física.

Reglas: No se aceptan acciones agresivas

- Se aplica el reglamento de esta disciplina deportiva.

Materiales: Silbatos, pelotas, Cronómetros, banderas, net.

8. Encuentros de fútbol

Objetivo: Fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

Explicación: Se desarrolla la competencia en diferentes equipos, estos adolescentes pueden competir o sencillamente ser espectadores.

Organización: se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo del municipio, apoyados por técnicos de la Cultura Física.

Desarrollo: Demostrar habilidades según las diferentes edades.

Reglas: No se aceptan acciones agresivas

- Se aplica el reglamento de esta disciplina deportiva.

Materiales: Silbatos, pelotas, Cronómetros, banderas, net.

9. Proyección de videos

Objetivo: Formar patrones de conducta positivas, acerca del consumo de sustancias tóxicas, relaciones de parejas.

Explicación: La proyección de videos, es de vital importancia porque conlleva a la reflexión, se utilizan películas y documentales, siempre que estos provoquen debates en los adolescentes.

Organización: Se desarrollan en la comunidad, apoyados por maestros, técnicos de la Cultura Física y técnicos de la salud pública. .

Variantes: Proyección de videos o películas, para debates.

Lugar: Sala de video Club

Materiales: televisores, equipos de DVD.

11- Practica de Fisiculturismo

Objetivo: Desarrollar físicamente a los adolescentes aumentando su rendimiento respiratorio, capacidad de trabajo.

Desarrollo: Realizar ejercicios con pesas tanto para los brazos como para las piernas con una planificación de acuerdo a la edad y fortaleza física de los adolescentes.

Materiales: Discos, barras, soportes de barras de pesas. Mancuernas entre otros.

Reglas: Uso de faja antes de realizar cada tanda de ejercicio.

La **aplicación del programa** propuesto (Etapa # 3, epígrafe 2.1.2) se realizó durante 1 años, la puntualidad en los horarios se calificó de buena, en algunas ocasiones la comunidad se mostraba apática a las actividades, que siempre fueron variadas, con buena divulgación, se tomaron todas las medidas de seguridad para garantizar la protección de los recursos humanos y del medio ambiente, de forma general, las actividades, se organizaron con previa preparación y se califican de muy buenas por el grado de responsabilidad de todos los factores implicadas en ellas.

Consideraciones generales sobre el Programa Físico-Deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes de la comunidad la quinta.

Es importante tener presente que los adolescentes a los que va dirigido el programa representan uno de los mayores grupos poblaciones y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde las actividades físico-deportivo son factores coadyuvantes en este proceso.

Es por ello que se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 15 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto dependencia.

Implementación del Programa.

Created with



nitro PDF

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Se sugiere que para la puesta en práctica del programa se realice una adecuada coordinación con las organizaciones de la circunscripción, intercambiar con el grupo comunitario para lograr el apoyo de todos los factores en la organización de las actividades a realizar, fecha, hora, tiempo de duración, lugar, cantidad de participantes y responsables; se realizará la divulgación de las mismas a través de murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de los diferentes barrios.

Las actividades físico-deportivo requieren de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el, constituye en sí misma una sub.-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Se sugiere que las actividades se realicen los fines de semanas, que tengan una significación histórica y social para fortalecer el trabajo político-ideológico, estableciendo una estrecha relación con el carácter y objetivo de la misma y dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Para lograr el objetivo propuesto se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se realiza, recogiendo también las opiniones de los participantes en ellas.

Las orientaciones metodológicas del programa de actividades están en correspondencia con lo que está establecido dentro del programa de cultura física y lo instituido para el trabajo en las comunidades.

Para valorar la factibilidad y pertinencia del programa se utilizaron las técnicas participativas de consensos.

Forum Comunitario


Para valorar la factibilidad del programa del físico-deportivo al instrumentarlas fueron consultados un total de 5 informantes claves y dentro de ellos 3 especialistas (Anexo 7), todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 20 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coincidieron en que la estructuración, organización y contenido del programa propicia el cumplimiento de su objetivo y la obtención de los resultados previstos, en correspondencia con las particularidades de los mismos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

La aplicación del método anterior permitió al autor determinar la factibilidad del programa elaborado, el impacto positivo ha alcanzado en la comunidad y su posible aplicación como programa alternativo en el trabajo comunitario que se realiza en el municipio a fin de favorecer estilos de vida sano en adolescentes de esta comunidad.

Epígrafe. 2.3 Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la implementación del Programa físico-deportivo para favorecer el estilo de vidas sanas en adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 31 comunidad “La Quinta”, municipio de Holguín.

 **Etapas # 4 Control y Evaluación** del programa físico-deportivo. Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.

Se realizó una encuesta a los adolescentes, en ella se pudo constatar de forma general una transformación en los modos de actuación (**anexo 5**) arrojando los siguientes resultados:

- En las relaciones de parejas aumenta con relación a la medición anterior 60 que representan el (46.5%) de los adolescentes consideran estables sus relaciones, disminuye a 29 que representan el (22.4%) de los adolescentes que mantienen aun relaciones inestables y aumenta a 40 el número de parejas adolescentes que no tienen pareja para un 31% de la muestra seleccionada.
- La poca asistencia de los adolescentes a las actividades deportivas planificadas por los promotores deportivos aumentó, luego de la aplicación del programa físico-deportivo se logra participación de 129 adolescentes para un 100 % de efectividad, teniendo cada uno de ellos asistencia en cada uno de los deportes programados atendiendo a cada gusto y preferencia.

- En relación con el consumo de sustancias tóxicas, específicamente el cigarro se logró disminuir a 33 los que consumían con frecuencia, 25 la cantidad de los que lo consumen en ocasiones. Es importante destacar que se logró que la mayoría lo dejaran de consumir con un total de 71 adolescentes que representa un 55.0 % de la muestra.
- De los adolescentes que consumían bebidas alcohólicas se logra disminuir a 34 que lo realizaban con frecuencia, también disminuye el número de adolescentes a 22 los que lo hacen en ocasiones para un 17. % con relación a la muestra y los que no lo consumen aumenta a 73 adolescentes representando un 56.5 % del total.
- Todos consideran que las actividades ofertadas han tenido gran variedad con 124 adolescentes que representa el (96.1%) de la muestra que plantean que las actividades son buenas y que están acordes a sus necesidades e intereses, ya que adquirieron conocimientos deportivos, solo 5 adolescentes que representa (3,8 % la muestra plantea que no son de su agrado. El 96.1 % de la muestra plantea que debe mantenerse e incrementar la frecuencias de estas actividades.
- Las actividades más gustadas fueron en primer lugar los torneos de futsal, en segundo lugar el kikimbol para damas y el tercer lugar el fútbol y el béisbol para varones.

Esto ha permitido que los Adolescentes se hayan sentido motivados en la realización de estas actividades del programa, incrementándose así la incorporación de los adolescentes a los distintos eventos con gran entusiasmo.

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO II

La circunscripción 31 del reparto “La Quinta” considerada como comunidad con afectación social, presenta situaciones adversas en el estilo de vida de los diferentes grupos etarios y una cifra significativa de adolescentes que comienzan a manifestar indicios de agresiones, irritabilidad y abandono en los hábitos de estudios, consumo de sustancias tóxicas, inestabilidad de parejas, poca motivación por la participación en las actividades deportivas como consecuencia de la influencia negativa de ese medio social. Se identifica el no empleo de las potencialidades deportivas para transformar estas situaciones.

Por lo que se elaboró un programa físico-deportivo con actividades amenas y de fácil realización que tienen en cuenta las necesidades de los adolescentes. Para dar solución a la problemática planteada se implican en el los líderes formales de la comunidad. Después de su puesta en práctica, durante un año, desde Enero de 2009 hasta Enero del 2010 se logró transformar esta realidad, con cambios en la conducta social afectadas, así como estilos de vida sano en adolescentes de esta circunscripción con afectación social.



CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos con la aplicación del programa deportivo para el deporte participativo propuesto, permiten ofrecer las siguientes conclusiones

1. Los fundamentos teóricos, metodológicos, psicológicos y sociológicos abordados en la investigación sustentan la aplicación del programa físico-deportivo en los adolescentes constituyendo fuente de consulta.
2. Los resultados del diagnóstico permitieron elaborar un programa físico-deportivo estructurado en etapas y **acciones con sugerencias metodológicas** favoreciendo estilos de vidas sanos en adolescentes.
3. Se aplicó un forum comunitario para analizar la factibilidad del programa físico-deportivo corroborando los participantes que está bien estructurado y que cumple sus objetivos por lo que es factible su aplicación.
4. Después de la implementación del programa físico-deportivo se aplicaron encuestas a los adolescentes que han permitido valorar que las actividades planificadas son del gusto y preferencia de ellos propiciando buena participación en dichas actividades y esto conlleva a que se logre el objetivo de la investigación para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes.



RECOMENDACIONES

Después de los resultados obtenidos en la investigación se considera oportuno realizar las siguientes recomendaciones:

- ✓ Aplicar en todas las comunidades el programa de actividades físico-deportivo para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes propuestos en esta investigación.
- ✓ Dar **continuidad** a este programa físico-deportivo después de haber tenido una buena aceptación en los adolescentes y generalizarlo a otros grupos etarios.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1- Castro Rúz, Fidel (1972) "Discurso pronunciado en el acto celebrado con motivo de la terminación del montaje de una unidad en Tallapiedra de la Empresa Eléctrica, 23 de julio.
- 2- Castro Rúz, Fidel (1961) Discurso de Clausura de la Plenaria Nacional de los Consejos Voluntarios Deportivos del INDER. Ciudad Deportiva el 19 de noviembre.
- 3- Castro Rúz, Fidel (1961) Discurso de Clausura de la Plenaria Nacional de los Consejos Voluntarios Deportivos del INDER. Ciudad Deportiva el 19 de noviembre.
- 4- Pavón Guetón José Luís, 2009, Tesis de maestría relacionada con la temática sobre el tabaquismo y estilo de vida.
- 5- Suárez Portelles, Consuelo, 2009. Tesis en opción al título de maestría en su trabajo relacionada con estilo de vida año
- 6- Ubaldo González ICBP"V de Girón, 2007. Trabajo presentado en el evento II Congreso de Salud y Calidad de Vida, Holguín,
- 7- Guadalupe Salazar Estrada José, 2007, U de G, Guadalajara Jalisco, México, panorama teórico e instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo. II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín.
- 8- Gómez Ortega Graciela, 2007, Instrumental para la Evaluación de los componentes del Medio Construido que influyen en la Calidad de Vida de Asentamientos Rurales Concentrados de Santiago de Cuba. . II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín.
- 9- Max-Neef y Amartya: 2007, II Congreso Internacional de Salud y Calidad de Vida Holguín.
- 10- F.Drobnic (2002) Seminario de ejercicio físico y salud. Disponible en: <http://www.franchekbal.com>. Consultado el 19 de sep 2008.
- 11-Según J .Caselles y M. Cámara (1987) Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas".
- 12-Diccionario Terminológico de Educación para la Salud (1991). Educación para a Salud (folleto), Cuba. 44. p.

- 13-Ramos, I. A. Romero, O. León, R. Herrera, y A. Aguilar (2003) Estudio de vida y su comportamiento, no se puede olvidar la relación que tiene con el tiempo libre.
- 14-F.Caselles y M.L.Cámara (1987) La Educación para la Salud, la prevención de las Drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. Ed. Compobell S.A. España, p.219.
- 15 Levy y Anderson (1980) Indicadores sobre Estilos de vida
- 16 Pérez, A (2003) Col deportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación. Encuentro latinoamericano de Recreación y tiempo libre.Cartagena de India.
- 17-L.Pérez y col. (2004) La Personalidad su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial pueblo y Educación. 213_227p.
- 18 Resolución Conjunta INDER-MINED 1/ 89.
- 19 La Resolución Conjunta 1/91.
- 20 Resolución 24/2000. Ciudad de La Habana.
- 21 Pérez Fernández, O. Y R. Castillejo Olán (2000) Serie de juegos para el deporte participativo en las escuelas secundarias básicas urbanas del municipio de Holguín. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo.
- 22 "Emelina margarita gato González en el año 2003 en su Tesis en opción al título académico de Master en Ciencias: Didáctica de la Educación Física Contemporánea con su trabajo titulado: Plan de actividades físico - deportivo - recreativas para el desarrollo del Deporte Participativo en 2do. Grado.
- 23 BLÁZQUEZ (1992)comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección.
- 24 VIROSTA (1995) haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades deportivas
- 25 Caballero Rivacoa M. T. y García M (2003) definen la comunidad.

- 26 Caballero, M. T. y García, M.J (en soporte digital s.a.) .El Trabajo Comunitario, una Alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana.Ediciones Universidad de Camagüey. 63p.
- 27 Nogueira, Luís (1986) La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. Ed. Murcia, Madrid España 35_37.
- 28 Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria
- 29 Figuerola, L. (2008) Recreo y tiempo libre. (n7). Ilustración española.
- 30 Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación .FUNLIBRE Costa Rica. Pág. 56,57.



Bibliografía Básica.

1. García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
2. García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
3. García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación de los Consejos Populares.
4. Rodríguez, E. (1982) "Tiempo Libre y Personalidad", La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
5. Tomasa, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.
6. Valdés, Y. (s/a) "El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
7. Moreira, R (1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
8. Valdés, Y." El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.
9. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 985. Tema "El Concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
10. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
11. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
12. Barrientos. J. G.(2005) Propuesta de Programación Recreativa Física Deportiva para escuelas y barrios urbanos marginados del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma Facultad de Cultura Física, Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Héctor. (1995). La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
2. Allport, G. W. (1967). La personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Edición Revolucionaria.
3. Arrientos, Julio, G (2005). Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula. Guatemala.
4. EE, H. L. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
5. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires. Editorial Gráfica Omeba.
6. Caballero Rivacoa M T. (2003). El Trabajo Comunitario. Alternativa Cubana para el Desarrollo Social, Ediciones Ácana.
7. Caballero, M. T. Y García, M.J (en soporte digital s.a.) .El Trabajo Comunitario, una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Ácana. Ediciones Universidad de Camagüey. 63p.
8. Camerino, O. Y Castaner, M. (1988). "Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
9. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus efectos en Espacios Peri urbanos.
10. Colectivo de Autores (1988). Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
11. Colectivo de Autores (1995). El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
12. CUBA. Atlas de la Cultura Física y el Deporte (1991), La Habana, p. 57.
13. Domínguez G., L. (2003). Conferencias Introdutorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Dominguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
14. Erickson, E. (1986). Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.
15. Figuerola, L. (2008). Recreo y tiempo libre. (n7). Ilustración española. Disponible

en <http://www.cervantesvirtud.com>.

16. García, C, Julia, de la C(S/A). Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación de los Consejos Populares.
17. García Ferrando, M. (1990A). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
18. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982). "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
19. González Soca, Ana Maria Y Reynoso Capiro, Carmen (2004). Nociones de sociología, psicología y pedagogía. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 2004
20. Hernández Vásquez, M. Y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
21. Ibarra M., L. (2003). Las relaciones con los adultos en al adolescencia y al juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
22. Informe Nacional del Curso 2000 – 2001. Ciudad de La Habana
23. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
24. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
25. Martínez de Osaba Y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte hasta Sídney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
26. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. Inefc.
27. Martínez del Castillo, J. (COMP.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
28. Martínez, S. A. (2007). Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación .FUNLIBRE Costa Rica. Pág 56,57.
29. Mazorra, R. (1994). " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.
30. Mesa Aniceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.

31. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
32. Muñoz Gutiérrez, Teresa Y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
33. Nogueira, LUÍS (1986). La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. Ed. Murcia, Madrid España. Pág. 35_37
34. Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
35. 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.
36. Pérez Sánchez, Aldo Y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
37. Pérez Fernández, O. Y R. Castillejo Olán (2000) Serie de juegos para el Deporte Participativo en las escuelas secundarias básicas urbanas del municipio de Holguín. Trabajo de diploma. Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
38. Pérez L. Y Col. (2004). La Personalidad, su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial pueblo y Educación. Pág. 213_227.
39. Petrovskil, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
40. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
41. Resolución 24/2000. Ciudad de La Habana.
42. Rodríguez, E Y Otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
43. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la Adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
44. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (Consulta: 24 marzo 2003).

Tabla de Distribución de Frecuencias

Tabla # 1 Relaciones de parejas.

No	Parejas	Fre. Ab. Inic	Fre. Rel. Inic	Fres. Abs.Fin	Fres. Rel.Fin
1	Estable	28	21.7 %	60	46.5 %
2	inestable	46	35.6 %	29	22.4 %
3	Sin/ pareja	55	42.6 %	40	31.0 %

Tabla # 2 Participación en actividades deportivas

No	Particip. Activ. Deportivas	Fre. Ab. Inic	Fre. Ab. Inic	Fres. Abs.Fin	Fres. Rel.Fin
1	Frecuente	40-50	38.7%	110-120	93%
2	Poco Frecuente	-			
3	-				

Tabla # 3 Consumo de sustancias toxicas (Cigarro).

No	Fumadores	Fre. Ab. Inic	Fre. Ab. Inic	Fres. Abs.Fin	Fres. Rel.Fin
1	Frecuente	57	44.1 %	33	25.5 %
2	Poco Frecuente	38	29.4 %	25	19.4 %
3	No Fuman	34	26.3 %	71	55.0 %

Tabla # 4 Consumo de sustancias toxicas (Bebidas Alcohólica).

No	Ingieren Bebidas alcohólica	Fre. Ab. Inic	Fre. Ab. Inic	Fres. Abs.Fin	Fres. Rel.Fin
1	Frecuente	53	41.0 %	34	26.3 %
2	Poco Frecuente	24	18.6 %	22	17.0 %
3	No ingieren	52	40.3 %	73	56.5 %

ANEXO 1

Entrevista al delegado de circunscripción # 31 del reparto “la quinta”.

Objetivo: Conocer la situación socioeconómica que presenta la comunidad.

Temáticas a abordar:

Caracterización de la comunidad según los siguientes datos:

- Cantidad de habitantes, mujeres, hombres, cantidad de adolescentes entre 12 y 15 años de edad.
- Cantidad de familias.
- Situación de la vivienda.
- Índice de delincuencia de la zona.
- Causas de los problemas sociales en la comunidad.
- Cantidad de adolescentes desvinculados del estudio y del trabajo.
- Valoración de las actividades deportivas, si se desarrollan y con que frecuencia.
- Cantidad de promotores deportivos que trabajan en la circunscripción.

Muchas gracias.

Created with



nitro PDF[®]
created with

professional
PDF[®]

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ANEXO 2

Encuesta inicial realizada a los adolescentes de la circunscripción # 31 del reparto “la quinta”.

OBJETIVO: Conocer las preferencias, intereses y necesidades de los adolescentes así como las principales actividades que desarrollan .en la circunscripción # 31 del reparto “la quinta”.

Compañeros como parte de una investigación que se realiza para hacer un mejor empleo del tiempo libre en los adolescentes, a través de actividades deportivas y recreativas, necesitamos de su colaboración al responder lo más sincero posible el siguiente cuestionario. Le anticipamos las gracias.

CUESTIONARIO

1.- ¿Te encuentras estudiando?

Si _____ No _____

a) Si la respuesta es sí, diga dónde _____

b) Si la respuesta es no ¿Por qué? _____

3.- ¿Consideras importante estudiar?

Si _____ No _____

Explique.

2.- ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

Pasear _____ Escuchar música _____

Caminar _____ Ver TV _____

Bailar _____ Ir al cine _____

Conversar _____ Fumar _____

Tomar con mis amigos _____ Leer _____

Estudiar _____ Realizar labores hogareñas _____

Practicar deportes _____ Ver videos _____

Otras ¿Cuáles _____

3.- ¿Qué crees del embarazo en la adolescencia?

4.- ¿Tienes novio(a)? Si _____ No _____

¿Mantienes relaciones sexuales?

Solo con mi pareja _____ Con varios chicos(as) _____

5.- Expresa otros criterios que consideres importante.

6.- ¿Qué actividades prefieres realizar?

7.- ¿Con qué frecuencia realizas estas actividades?

8.- ¿Cuáles son las causas que inciden en la no realización sistemática de las mismas?

9.- ¿En qué tiempo prefieres realizar las actividades?

10.- ¿Con qué personal te gustaría que realizar las actividades?

Muchas gracias.

Created with



nitro PDF[®]
created with
professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

ANEXO 3

Técnica de los diez deseos realizada a los adolescentes de la circunscripción # 31 del reparto “la quinta”.

OBJETIVO: Explorar los deseos de los adolescentes de la circunscripción # 31 reparto “La Quinta”.

Compañeros como parte de una investigación que se realiza para hacer un mejor empleo del tiempo libre en los jóvenes, a partir de sus necesidades e intereses, necesitamos de su colaboración al escribir sus diez principales deseos. Le anticipamos las gracias.

ORDEN: Escribe en esta hoja de papel los diez primeros deseos que tienes en la vida.

Debes mencionarlo en orden jerárquico, tratando de que seas lo más sincero posible.

Muchas gracias.

NOTA: Luego de mencionados los deseos se procede a realizar la clasificación de los mismos según el tema o contenido expresado.

- Hacia el estudio
- Hacia la ingestión de sustancias tóxicas: Cigarro, Ron, Café.
- Hacia la profesión
- De realización personal: ser destacado, feliz, casarse, etc.
- Obtención de bienes materiales
- Hacia la familia
- Hacia los amigos
- Hacia lo social
- Hacia la pareja
- Hacia la salud

Para evaluar esta técnica se realiza a través de:

La frecuencia de aparición y amplitud de deseos: Permite conocer si los deseos se relacionan entre sí o no. Esto nos muestra si realmente el sujeto se orienta hacia su deseo principal y los demás se ponen en función del mismo, o si por el contrario, la diversidad de deseos es muy amplia. Lo primero debe caracterizar al joven y lo segundo al adolescente.

Polaridad afectiva:

Positiva: si expresa agrado en la respuesta.

Negativa: Si expresa desagrado.

Contradictoria: Si expresa agrado y desagrado al mismo tiempo. Ej. El estudio a veces me agrada otras no.

Indefinida: Ej.: El estudio puede ser importante.

Nivel de implicación personal: Se determina por el nivel de compromiso individual del sujeto con la respuesta dada al utilizar palabras, por ejemplo, mi, yo, mío, tengo, s términos impersonales, lo expresado no forma parte del contenido de su personalidad.

Omisiones: Indica estrechez motivacional.

Muchas gracias.

Created with

ANEXO 4

Entrevista realizada a los técnicos

OBJETIVO: Diagnosticar la incidencia del personal de la Cultura Física, de la salud y la cultura en la comunidad, para incidir en la transformación de la problemática existente en la comunidad.

Compañeros como parte de una investigación que se realiza para hacer un mejor empleo del tiempo libre en los jóvenes, a través de actividades deportivas y recreativas, necesitamos de su colaboración al responder lo más sincero posible el siguiente cuestionario. Le anticipamos las gracias.

CUESTIONARIO

- 1.- ¿Qué papel juegas en la realización de actividades en la Comunidad?
- 2.- ¿Qué actividades se realizan en la circunscripción # 31 del reparto La Quinta?
 - a) ¿Con qué frecuencia se realizan?
 - b) ¿Quiénes participan?
- 3.- ¿Quiénes participan de la organización de las actividades?
- 4.- ¿Con qué frecuencia se realizan los encuentros deportivos?
 - a) ¿A qué atribuyes esto?
- 5.- ¿Se realizan actividades dirigidas a los adolescentes?
- 6.- ¿Con qué frecuencia participan los jóvenes en las actividades?
- 7.- ¿Qué participación tienen los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades según los grupos poblacionales?
- 8.- ¿Consideras importante la realización de actividades físico-deportivas en los adolescentes?
 - a) ¿Por qué?

Muchas gracias.

ANEXO: 5

Encuesta final a los adolescentes circunscripción # 31 del reparto "la quinta".

Objetivo. Conocer elementos de los adolescentes sobre:

Hábitos de estudio y consumo de sustancias tóxicas (cigarro-ron), relaciones de parejas
Estimado adolescente, para evaluar la efectividad del programa físico-deportivo, necesitamos nos respondas, las siguientes preguntas.

Cuestionario:

1. ¿Qué piensas sobre la posibilidad de tener hijos a tu edad?

No deseo tenerlo____ Si lo deseo ____ Me da igual ____

2. Consideras que las relaciones que estableces con tu pareja son:

a) Siempre estables _____

b) Inestables _____

c) A veces estables _____

3. A continuación aparecen varias sustancias que son utilizadas con frecuencia los adolescentes .Si la consumes, marca con una x para conocer el grado en que lo haces.

Frecuentemente a veces nunca

a) Bebidas alcohólicas _____

b) Cigarro _____

c) Café _____

d) Otras (Especifica) _____

4. ¿Qué piensas sobre el estudio para un individuo en esta sociedad?

Es muy importante____ Poco importante ____carece de importancia____

5.- ¿Ha percibido usted alguna transformación en la oferta de actividades físico-deportivo realizadas en su comunidad?

Si _____ No _____

6.- ¿Conoces las nuevas actividades que se están realizando en tu comunidad?

Si _____ No _____

a) Mencione algunas _____

7.- ¿Has participado en las actividades realizadas?

Si _____ No _____

a) Si la respuesta es positiva haga alusión a las mismas.

b) Si la respuesta es negativa explique por qué.

8.- ¿Te has sentido satisfecho con la realización de las actividades?

Si _____

No _____

A veces _____

Casi siempre _____

9.- ¿Las actividades han sido de tu agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

10.- De las actividades realizadas menciona dos de las que más te hayan gustado y las dos que menos te gustaron.

Más gustadas

Menos gustadas

11. ¿Qué transformaciones se han operado en tus modos de actuación?

Muchas gracias.

ANEXO 6

Forum Comunitario

Aplicación de la técnica participativa grupo nominal.

Como técnica de consenso se utiliza el grupo nominal compuesto por diez personas, integrado por tres especialistas, un delegado de la Circuncirpción, un promotor de salud, un promotor de cultura, dos presidentes de CDR y dos padres de la comunidad, todos interesados en el tema a investigar.

Metodología:

1. Exposición de la pregunta.
2. Reflexión y registro individual de las ideas.
3. Exposición de las ideas.
4. Debate sobre las ideas expuestas.
5. Selección por votación de las ideas principales.

Objetivos:

Evaluar por consenso las vías para la implementación del programa.

Desarrollo:

Exposición de la pregunta.

2- Como consideran que debe implementarse la propuesta en el programa.

Muchas gracias.

Created with



nitro PDF[®]

professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ANEXO 7

Relación de especialistas

Para la validación del programa de actividades físico-deportivo a instrumentar fueron consultados un total de 5 informantes claves y dentro de ellos 3 especialistas, un promotor de salud y un promotor de cultura, todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 20 años, en el ejercicio de la actividad.

Nombre de especialista	Años de experiencias	Especialidad	Ocupación Actual
Ramón Batista Gonzáles	17	Cultura Física	Profesor
José Abreu Quesada	19	Cultura Física	Profesor
Emilio Varona Romero	20	Cultura Física	Profesor
Alexis Osorio Cuenca	18	Salud	Promotor
Raisa Prometa Cisneros	20	Cultura	Promotor

Muchas gracias.