

PROGRAMA RECREATIVO PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES DE UNA COMUNIDAD SOCIALMENTE COMPLEJA

RECREATION PROGRAM TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES IN A SOCIALLY COMMUNITY YOUTH COMPLEX

Autores: MSc. Jorge Miguel Suárez - Portelles

Dra C. Laura Del Carmen Sanz - Hidalgo

MSc. Consuelo Vivian Suárez- Portelles

Filial Universitaria Municipal. Báguanos

País. Cuba

RESUMEN

La práctica de actividades recreativas es un elemento esencial en la vida de las comunidades, para satisfacer las necesidades de los individuos que la forman, dentro de ellos, los jóvenes que se encuentran en una etapa importante del desarrollo de su personalidad, lo que puede constituir un factor vital para la formación de su estilo de vida. El objetivo de la investigación está dirigido a la elaboración de un programa de actividades recreativas sanas para los jóvenes de 17 a 21 años en la comunidad socialmente compleja “La Esperanza”, del municipio Báguanos, que permita incrementar su

participación y así favorecer estilos de vida saludables. Se utilizaron métodos de investigación teóricos y empíricos entre ellos: analítico-sintético, inductivo-deductivo, la observación científica, entrevista y la encuesta, la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno. El estudio realizado demuestra las potencialidades de las actividades recreativas en los cambios en los indicadores de estilos de vida saludables como: una disminución notable en el consumo de sustancias tóxicas, conocimientos sobre la sexualidad, hábitos de estudio y una mayor vinculación con el trabajo.

Palabras clave. Jóvenes, programas, actividades, recreación, comunidad, estilos de vida.

ABSTRACT

The practice of recreational activities is an essential element in the life of communities, to meet the needs of individuals who are, in them, young people who are at an important stage of development of his personality, which can be vital for the formation of lifestyle factor. The objective of the research is aimed at developing a program of healthy recreational activities for youth 17-21 years in socially complex community "La Esperanza", municipality Báguanos, so as to increase their participation and thus promote lifestyles healthy. analytic-synthetic, inductive-deductive, historical and logical, scientific observation, interview and survey, qualitative method, resolution of problem with field testing: methods of theoretical and empirical research among them were used. The study shows the regularities and possibilities presented in healthy recreational activities for young people in relation to the tastes, preferences, degree of participation, frequency.

Key words. Youth programs, activities, recreation, community lifestyles.

INTRODUCCIÓN

Es conocido en la literatura que una recreación orientada al desarrollo humano, satisface sus necesidades, crea autonomía, competencia, expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo, que presupone una dimensión moral y ética, combinados con los valores sociales que sustentan la equidad y que contrarresten aquellos que no aporten crecimiento personal y social. Vista desde su posición más interna, es una manera de aprovechar el tiempo de forma sana y positiva, para formar estilos de vida saludables en los individuos y las comunidades, aunque para lograrlo 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.

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, donde la comunidad sea la escuela, un marco idóneo para lograr transformaciones en la conducta de los individuos.

En la juventud se produce la consolidación y perfeccionamiento de lo alcanzado en la adolescencia, se estabilizan y perfeccionan los aspectos fundamentales de la estructura de la personalidad que se han venido formando desde edades anteriores, en cuanto a las características anatómo-fisiológicas se va produciendo un proceso de culminación y consolidación del desarrollo alcanzado.

Cuando se determinan elementos de estilos de vida no saludables en una comunidad, la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social, la designa como una **comunidad socialmente compleja**, producto a la 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.

Ejemplo de ello es la comunidad de “La Esperanza” en el municipio de Báguanos, comunidad rural, enclavada en una zona de difícil acceso, macizo cañero, sin opciones para el empleo del tiempo libre y

una problemática social donde el bajo nivel cultural, el alcoholismo, el tabaquismo, los problemas de convivencia familiar y un número significativo de jóvenes sin vínculo con el trabajo y el estudio, con elementos negativos en el estilo de vida, evidencia la necesidad de buscar alternativas para favorecer su atención.

Como resultado de la aplicación de varios métodos investigativos se identifican **limitaciones fundamentalmente** en cuanto al consumo de sustancias tóxicas, Insuficiente participación de los jóvenes a las actividades recreativas, jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo, las actividades recreativas que se desarrollaban se concebían de forma general, sin tener en cuenta las necesidades y motivaciones y los programas recreativos implementados, no se planifican dirigidos a transformar los indicadores más afectados en los estilos de vida de sus miembros.

Por lo antes referido, es necesario que los jóvenes de la comunidad referida tengan opciones recreativas para establecer un estilo de vida saludable, por lo que se determinó que existe una problemática social en la que se necesita investigar: para darle solución a través de métodos y

procedimientos científicos ¿Cómo favorecer estilos de vida saludables en jóvenes de comunidades socialmente complejas? Por lo que se determinó el siguiente objetivo: Elaborar un programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes de una comunidad socialmente compleja.

METODOLOGÍA

La investigación está enmarcada en la comunidad “La Esperanza” del consejo popular Tacámara, municipio Báguanos, cuenta con una población de 89 jóvenes entre 17 y 21 años de edad, se seleccionó una muestra aleatoria de 26 jóvenes que representa el 29,2 % todos residen en la comunidad referida, entre ellos 13 mujeres y 16 hombres, con edades comprendidas entre 17 y 21 años de edad (17-5,18-7,19-5, 20-3, 21-6).

Se emplearon métodos teóricos como el análisis - síntesis e inducción- deducción, que permitieron el análisis de las fuentes, para determinar las relaciones lógicas y nexos, la elaboración de generalizaciones teóricas sobre la base de las inferencias particulares y generales en relación con los principales aspectos de la recreación en el contexto comunitario para favorecer estilos

de vida saludables en los jóvenes. Además, para el procesamiento de la información empírica obtenida y en la elaboración las conclusiones del trabajo.

Dentro de los métodos de nivel empíricos, la observación científica, permitió constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades que se desarrollan con los jóvenes, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación del programa propuesto, entrevistas, en la constatación inicial y final, para conocer criterios sobre la atención que se les brinda a los jóvenes y con relación al programa propuesto, encuestas, aportó criterios acerca de la situación inicial y final de la atención que reciben en el contexto de la comunidad, vías que se utilizan, entre otros aspectos.

La resolución de problemas con experimentación en el terreno como un método de Investigación Acción Participativa, en la detección y análisis de los principales problemas y preferencias de los jóvenes relacionados con las variantes de atención. Para valorar el programa que se ofrece, el análisis sistemático de los resultados de su implementación en función de su perfeccionamiento, validar la

factibilidad del mismo y la interpretación de los resultados. Este se apoya en los talleres de reflexión crítica, se utiliza la computación para la elaboración de tablas, a partir de los datos obtenidos del cálculo porcentual realizado.

RESULTADOS

A partir de la caracterización inicial de indicadores del estilo de vida de los jóvenes de la comunidad de “La Esperanza”, se elaboró un programa de actividades recreativas, describiendo los resultados obtenidos con su aplicación en la práctica.

En el primer taller de reflexión crítica, se estableció la caracterización de la población y la muestra: el nivel de desarrollo socio-económico, las potencialidades, nivel de integración social, el contenido del tiempo libre, entre otros elementos importantes.

Al conocer que en esta comunidad socialmente compleja, los indicadores más afectados en su estilo de vida de los jóvenes entre 17 y 21 años de edad son los relacionados con el comportamiento del indicador convivencia familiar, consumo de sustancias tóxicas, y hábitos

educacionales o de estudio, sirvió de base para programar las actividades recreativas.

Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes

El programa consta de 4 etapas que coinciden con las cuatro etapas del método de resolución de problemas con experimentación en el terreno.

La metodología para elaborar el programa recreativo, se toma la elaborada por Pérez (1998)

Etapas 1: la primera acción desarrollada se relaciona con la caracterización o diagnóstico de la comunidad, se conoce, según el método de resolución de problemas con experimentación en el terreno, como **etapa de profundización del problema**, en las cuales se tuvieron en cuenta los elementos relacionados con anterioridad.

Las **potencialidades** con que se cuenta están relacionadas con: la conformación de las diferentes organizaciones de masa de la comunidad, la motivación de los jóvenes para participar en actividades recreativas, comunitarias y los técnicos de Cultura Física planifican y organizan actividades en la comunidad, utilizando los adelantos tecnológicos existentes.

Etapas 2: búsqueda de solución a la problemática identificada. A partir de este diagnóstico se determina el **objetivo general** del programa: favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes a través de la realización de actividades recreativas. Se definen, además, sus **objetivos específicos y las metas**, por ejemplo, fortalecer la recreación comunitaria, lograr que el 100% de los jóvenes consideren al consumo de sustancias tóxicas como una consecuencia negativa para la salud física y mental.

Etapas 3: para la elaboración del programa se consideraron las **premisas** como el estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Cultura Física y Recreación, estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona, resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los jóvenes y otros integrantes de la comunidad, análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades recreativas, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre los jóvenes y la vinculación con los centros de salud, de cultura y organizaciones para coordinar el trabajo que puede desarrollarse en la zona.

Durante el **diseño** del programa, se realizan talleres de reflexión crítica para planificar las actividades más elegidas por los jóvenes determinadas en las encuestas realizadas, teniendo presente los elementos siguientes: fundamentación, estructura, experiencias, contenido, metodología y características generales del programa.

Durante su **aplicación** se tienen en cuenta los criterios de los jóvenes, sus motivos e intereses, las actividades que se proponen tiene la siguiente estructura:

Objetivo, tiempo de duración, personal implicado, especialista que dirige, recursos necesarios, descripción.

El programa incluye:

1. Actividades de interacción con la naturaleza, de exploración por las montañas, acampadas, paseos en bicicletas, a caballo, competencias de exploración y campismo, excursiones a ríos, competencias de tiro masivo. visita a lugares históricos de la comunidad
2. Actividades en la comunidad. Incluye tesoros escondidos, deporte para la comunidad, juegos de participación, festivales deportivos-

recreativos, peñas culturales, tertulias deportivas, festivales bailables.

Ejemplo de una actividad recreativa:

Visitas a lugares históricos de la comunidad

El Objetivo de esta actividad: es enriquecer los conocimientos que poseen los jóvenes sobre la historia local, que les permita comprender mejor su historia patria.

Aunque en esta zona hay dos sitios históricos fundamentales se escogió **“El Parapeto Mambí”**

El tiempo de duración: de la actividad fue de dos horas y media, en el horario temprano de la mañana.

En el personal implicado: los jóvenes, los técnicos de Recreación y Cultura Física, familiares, los miembros de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana (ACRC) de la comunidad.

El especialista que dirige: Historiador y Presidente de la ACRC de la comunidad.

Los **recursos necesarios en este caso fueron** la merienda y el agua, escopetas

de perlen, transporte de la propia comunidad.

Descripción:

En correspondencia con las fechas históricas vinculadas con la comunidad el municipio provincia y nación se planifican estas visitas y teniendo en cuenta la cercanía de la comunidad, lugares donde se escenificaron varios hechos históricos en diferentes épocas de las luchas revolucionarias como: los combates de Rejondones y de la incursión de las tropas mambisas en esa zona del territorio. Con anterioridad se valora con los jóvenes la actividad, la forma en que se va a desarrollar, los aseguramientos necesarios y la importancia del lugar que se va a visitar.

Se realiza una pequeña caminata para llegar al lugar histórico, ya en este el especialista intercambia con los presentes, estos ofrecen la información que conocen, se les enriquece estos conocimientos, precisando los sitios específicos de los principales hechos y las figuras que participaron. Se les solicita contar anécdotas que conozcan acerca de los hechos ocurridos. Se les invita a embellecer el lugar, con la flora propia del entorno y se organiza una actividad de tiro

masivo. Al concluir esta se comparte la merienda y se retorna al lugar de residencia en un transporte previamente establecido.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El análisis de los resultados alcanzados con la implementación del programa propuesto se corresponde con la Etapa 4. Control y evaluación del programa recreativo.

Al realizar una encuesta a los jóvenes, en ella se pudo constatar de forma general que después de haber aplicado el programa recreativo, se transformaron los índices de estilos de vida trabajados en cuanto a consumo de sustancias toxicas. Ver tabla No 1.

TABLA No 1 COMPARACIÓN DE LA PRUEBA INICIAL Y LA FINAL

No	Elementos a evaluar.	Prueba inicial		Prueba final		Avances
		Cant	%	Cant	%	%
1-	Hábitos de fumar					
	En ocasiones	4	15,3	2	0,07	15,2
	Con frecuencia	10	38,4	6	23,0	15,4
	Consumen permanente	10	38,4	4	15,3	23,1
	No consumen	2	0,07	14	53,8	46,8
2-	Consumo de bebidas alcohólicas					
	En ocasiones	4	15,3	2	0,07	15,2
	Con frecuencia	9	34,6	3	13,04	21,56
	Consumen permanente	10	38,4	2	0,07	38,33
	No consumen	3	13,04	19	73,07	59,03
3-	Sexualidad					
	Estable	12	46,1	21	80,7	34,6
	Inestable	14	53,8	5	19,2	34,6
4-	Hábitos de estudio					
	Estudian	6	23,07	13	50	26,9
5-	Hábitos laborales					
	Trabajan	10	38,4	18	69,2	30,8
	Ni estudian ni trabajan	10	38,4	1	0,03	38,37

Es significativo destacar que el 100% de la muestra considera que el consumo de sustancias tóxicas trae problemas al organismo, en específico el cigarro, se logró eliminar este hábito tóxico en cuatro de los que consumían con frecuencia, disminuye a 6 (23%) la cantidad de los que lo consumen en ocasiones y a 2 para un 80,07%). Es importante destacar que se logró que la mayoría no lo consuman, 14(53,8%), por encima de la meta propuesta.

En relación con el consumo de **bebidas alcohólicas**, disminuye esta problemática en los jóvenes que ingerían esta sustancia con frecuencia, en estos momentos, ha disminuido notablemente este hábito dañino, no consumen 19 (73,07%) lo consumían en ocasiones, se logra disminuir a un 0,07% se supera la meta en este indicador, con respecto al consumo de café, se logra, disminuir en 20 para un (76,9,) en cuanto a las relaciones sexuales, manifiestan que en las relaciones de pareja, más de la mitad de ellos, consideran estables sus relaciones, solo 5 (19.2 %) mantienen aún relaciones inestables,

En cuanto a los hábitos de estudio, la mayoría de los jóvenes consideran que es

importante el estudio, este indicador aumentó a un 50%. En cuanto a estar vinculado laboralmente, aumenta a un 69,2 %, 4 de ellos, estudian y trabajan, que representa el 15 %, y sólo uno no trabaja ni estudia, para un 0,03%.

CONCLUSIONES

- La recreación en el contexto comunitario es una herramienta de valor para favorecer estilos de vida saludables en sus diferentes grupos poblacionales. En el caso de los jóvenes, es una necesidad a partir de las características de esta etapa del desarrollo.
- En la comunidad “La esperanza” del municipio Báguanos, considerada como comunidad socialmente compleja, se constató que no se aprovechaba de forma óptima la recreación en el contexto comunitario para transformar los indicadores negativos de estilos de vida y la existencia de un número significativo de jóvenes con indicios de índices negativos de estilos de vida, como la desvinculación al estudio o al trabajo, consumo de sustancias tóxicas y pocos conocimientos de la sexualidad, insuficiente motivación por la práctica de actividades recreativas.

- Para darle solución a esta problemática se diseñó un programa recreativo con actividades variadas dirigidas a favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes de dicha comunidad, como festivales recreativos, peñas culturales, deporte en la comunidad, juega y aprende, actividades bailables, excursiones, entre otras.
- Con la aplicación de este programa durante dos años se alcanzaron resultados positivos evidenciados en: mayor motivación de los jóvenes para participar en actividades comunitarias, cambios en los indicadores de estilos de vida saludables como: una disminución notable en el consumo de sustancias tóxicas, conocimientos sobre la sexualidad, hábitos de estudio y una mayor vinculación con el trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguiar Barrera, Ronny. (2007). Proyecto para el desarrollo físico y humano en una comunidad rural. Disponible en soporte digital. ISCF "Manuel Fajardo". SUM de Cultura Física. Municipio Remedios. Villa Clara. Cuba. 12p.
2. Bain, J. G. (2006). Actividad física, salud y calidad de vida. Recuperado de <http://www.tareasplus.com/>. El 2 de agosto 2008.
3. Boullón, R. (1983). *Las Actividades Turísticas y Recreacionales*. México: Editorial Trilla.
4. Caballero Rivacoa, María T. y Yordi García, Mirtha. (en soporte digital, s.a.). *El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social*. Camagüey: Ediciones Acána.
5. Caselles Pérez, José F. y Cámara Conejero, María L. (1987) La Educación para la Salud, prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía Implicadas *Anales de Pedagogía*. No 5. S.A. España: Editorial Compobell.
6. Castellano, Ana M. (2009). Planificación Popular, adaptabilidad situacional e inserción Social. Recuperado de www.PNUD.bo/modov2 el 20 de marzo del 2009.
7. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional. (2002). *Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba*. La Habana. Curso Escolar (2002-2003).
8. Estévez Cullel, Migdalia, Arroyo, Margarita y González Ferry, Cecilia

(2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología*. La Habana: Editorial Deportes.

9. Fullea, Pedro y cols. (s.a.) *Recreación Comunitaria*. Dirección Nacional del INDER. La Habana, Cuba.
10. Gutiérrez, Joaquín. (2000) *Salud y calidad de vida*. Recuperado de <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/> el 21 de agosto de 2008.
11. Hernández González, Alberto. (2000) *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio cultural*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
12. Pantojas Cantre, E. (1999) *Principios Generales de la Recreación*. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación.
13. Pérez Sánchez, Aldo y col. (1998) *Recreación. Fundamentos Teórico – Metodológico*. México: Impreso en el Instituto Politécnico Nacional
14. Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (s/a). *Tiempo libre y recreación en desarrollo Local*. Pinar del Río
15. Waichman, Pablo A. (1993) *Tiempo libre y recreación, un desafío Pedagógico*. Buenos Aires.

Recibido: 02122014

Aprobado: 18042015

Datos de los autores:

Jorge Miguel Suárez – Portelles
Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Profesor Asistente
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín. Cuba
Director de Filial Universitaria Municipal.
Teléfono: 377690

E-mail: jsuarezp@vru.uho.edu.cu

Laura Del Carmen Sanz – Hidalgo
Doctora en Ciencias de la Educación
Profesora Auxiliar
Universidad de las Ciencias Pedagógicas Provincia de Holguín. Cuba
Directora de Filial Universitaria Municipal
Teléfono: 377612

E-mail: lsanz@ucp.ho.rimed.cu

Consuelo Vivian Suárez- Portelles
Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Holguín. Cuba
Relaciones Internacionales Facultad de Cultura Física. Holguín
Teléfono: 453366

E-mail: csuarez@hlq.uccfd.cu