

Actividades físico recreativas para mejorar la calidad de vida de la población escolar

José Ramón Ramírez Vega

INDER, Frank País, Holguín, Cuba. paisano.rsmirez@gmail.com <https://orcid.org/0009-0003-1367-483X>

Juan Eladio Garrido Gainza

Dirección de Salud, Frank País, Holguín, Cuba. juaneladiogarrido@gmail.com <https://orcid.org/0009-0007-0331-6827>

Rosa Iliana Rueda Fernández

Universidad de Holguín, CUM Frank País, Cuba. rruedaf@uho.edu.cu <http://orcid.org/0000-0003-3053-4583>

Olvis Reyes Cancañón

Escuela Rural "Ciro Fría", Frank País, Holguín, Cuba. olvis850@gmail.com <https://orcid.org/0009-0000-2544-8651>

Leder Rodríguez Monjes

Asamblea Municipal del Poder Popular, Frank País, Holguín, Cuba. lederrodriguez231@gmail.com <https://orcid.org/0009-0008-0471-789X>

Recibido: 14/IV/2023

Aceptado: 11/VII/2023

Publicado: 1/X/2023

Resumen: La formación de las nuevas generaciones resulta tarea compleja en el escenario actual.

Adoptar medidas desde el punto de vista social, que propicien un cambio en los modos de convivencia, relaciones sociales y conducta personal, puede incidir en la disminución de hechos significativos que afectan la imagen y el estado de opinión de la población en las comunidades. Por ello es de vital importancia que se aprovechen las potencialidades que ofrece la educación física, el deporte y la recreación en aquellos barrios donde residen personas con situaciones de vulnerabilidades. La

DeporteVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín, Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 20, No. 4, pp.36-45, octubre-diciembre 2023. Edición 58.

Segunda etapa

presente investigación tiene como objetivo elaborar actividades físico recreativas para favorecer la calidad de vida de la población, comprendida en las edades de 7 a 11 años, del barrio Cahojetal del municipio Frank País. Durante la realización del estudio se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico, estadístico y matemático que permitió determinar el estado de la problemática existente, así como propiciar las vías para solucionarlas.

Palabras clave: actividades físico recreativas; calidad de vida; tiempo libre

Physical-recreational activities to improve the quality of life of the school population

Abstract: Educating the new generations is a complex task in the current scenario. Adopting measures from the social point of view, which favors a change in the ways of living, social relations and personal behavior, can affect the reduction of significant events that affect the image and opinions of the population in the communities. That is why it is of vital important to take advantage of the potential offered by physical education, sports and recreation in those neighborhoods where people with situations of vulnerability reside. This research aims to develop physical recreational activities to promote the quality of life of the population, aged 7 to 11 years old, of the Cahojetal neighborhood of the municipality Frank País. To develop the study, theoretical, empirical, statistical and mathematical methods were used to determine the status of the existing problem as well as to promote ways to solve it.

Keywords: physical recreational activities; quality of life; free time

Atividades físicas recreativas para melhorar a qualidade de vida da população escolar

Resumo: A formação das novas gerações é uma tarefa complexa no cenário atual. A adoção de medidas do ponto de vista social, que promovam uma mudança nas formas de convivência, nas relações sociais e no comportamento pessoal, pode influenciar a redução de acontecimentos significativos que afetam a imagem e o estado de opinião da população nas comunidades. Por isso, é de vital importância aproveitar o potencial que a educação física, o desporto a recreação oferecem nos bairros onde residem pessoas em situação de vulnerabilidade. O objectivo ‘1rtdesta pesquisa é desenvolver

atividades físicas recreativas para promover a qualidade de vida da população, entre 7 e 11 anos, do bairro Cahojetal do município Frank País. Durante o estudo, foram utilizados métodos de nível teórico, empírico, estatístico e matemático para determinar o estado dos problemas existentes, bem como para fornecer formas de resolvê-los.

Palavras-chave: actividades físicas recreativas, calidad de vida, tiempo libre.

Introducción

El término recreación abarca múltiples aristas. La amplia variedad de su contenido permite que las personas la identifiquen de diferentes formas de acuerdo a los intereses personales en el mundo moderno. Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad, es una de las cuestiones que más preocupa a especialistas y estudiosos del tema.

Algunos autores como Max-Neef (1998) y Gerlero (2021), fundamentan que la actividad recreativa es un medio para el desarrollo del hombre. O sea, se trata de una tarea que involucra de forma activa a un amplio espectro de participantes; genera cambios en lo subjetivo y en lo social; y realiza aportes para el crecimiento individual en la promoción de la autonomía y el autoconocimiento.

La obra deportiva que se realiza en Cuba desde 1959 constituye una de las más altas expresiones del sentido humanista y democrático de la Revolución Cubana. La creación de todo un sistema deportivo nacional dirigido por el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) promueve la instrucción secundada por encuentros competitivos, que van desde la comunidad hasta el ámbito internacional, en las diferentes disciplinas que se practican en el país.

La política deportiva cubana se ocupa de la formación de la joven generación, proporciona accesos a las instalaciones o áreas deportivas y en muchos casos traslada hasta las mismas casas para responder a su objetivo fundamental: contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos étnicos, de género y ocupacionales, brinda opciones recreativas adecuadas con que ocupar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación

Física), para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe.

Reyes (2018) señala que será imprescindible considerar las variadas oportunidades que ofrece la recreación física para ser utilizada no solo como un medio sino con un fin, empleando de manera efectiva lo que puede ser capaz de aportar a partir de su concepción no solo como una actividad reproductiva sino además auto desarrolladora.

En la actualidad en nuestro país se desarrolla un amplio proceso de atención a las comunidades vulnerables, encaminado a la transformación de la calidad de vida de los pobladores de estas zonas. Estas acciones se desarrollan en estrecha vinculación con los organismos e instituciones de los territorios, donde las universidades y centros universitarios enclavados en los municipios tienen la misión de utilizar la ciencia y la tecnología para la solución de los disímiles problemas sociales que presentan.

A pesar de que el tema ha recibido tratamiento por numerosos autores, entre los que se encuentran Fuentes y Bestard (2021), Casquete (2021), Salazar et al. (2016), Ponte de los Reyes Gavilán (2020), lo relativo a la práctica de actividades físicas persiste como deficiencia en los resultados de las valoraciones de los especialistas en la materia sobre todo en los territorios.

En los análisis realizados en los combinados deportivos 1 y 2 del municipio Frank País, se aprecia que subsisten dificultades en la atención a la población que reside en los barrios socialmente complejos. Esto se evidencia en las siguientes problemáticas:

- ✓ Deficiente el trabajo de los diferentes factores comunitarios.
- ✓ Inadecuado el control del gusto y preferencia de los diferentes grupos etarios de la comunidad.
- ✓ No se intencionaliza el desarrollo de las actividades físico recreativas.

A partir de esto se proponen actividades físico recreativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población del barrio Cahojetal en el municipio Frank País.

Métodos

Análisis-síntesis: se utilizó para fundamentar teóricamente la investigación, mediante la recopilación de datos e informaciones localizadas en diferentes materiales relacionadas con el tema objeto de estudio.

Revisión documental: en la revisión de documentos, programas y orientaciones metodológicas que norma el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER).

Sistémico estructural: fue de utilidad para estructurar y establecer un orden lógico a la propuesta de actividades físico recreativas.

Observación: con el objetivo de constatar las principales dificultades existentes en el barrio Cahojetal, así como la cantidad de instalaciones deportivas y las condiciones de vida desde el punto de vista social.

Entrevista: para valorar el desarrollo de actividades físico recreativas en la comunidad Cahojetal y su frecuencia.

Encuesta: para determinar el nivel de aceptación de las diferentes actividades físicas recreativas en la comunidad Cahojetal.

Cálculo porcentual: para constatar el por ciento que representan los resultados con relación a la muestra del total.

Resultados

El enfoque integral de las actividades que se proponen parte de los aportes de diferentes disciplinas al tratamiento de las actividades recreativas, entre las que se destacan: la psicología, la sociología y la pedagogía; también es necesario considerar las relaciones establecidas entre los sujetos que participan en el proceso y las posturas de estos al respecto. Debe existir la conciencia de abordar la recreación física con una visión integradora y formativa.

Las actividades se sustentan en las posiciones de la filosofía y el método dialéctico materialista al concebir el carácter transformador de la educación, su correspondencia con las exigencias y necesidades de la sociedad y la naturaleza biopsicosocial del hombre.

Para realizar la propuesta de actividades físico recreativas se tienen en cuenta las acciones que en el programa de recreación física emite el INDER, la estrategia de recreación a nivel provincial y municipal, así como el criterio de profesores de recreación del combinado deportivo

con experiencia, además la caracterización del barrio Cahojetal, los gustos y preferencia de los niños y los resultados del diagnóstico.

Los trabajos científicos revisados muestran múltiples estructuras de las actividades, y varían según los intereses de la investigación, en ellas los puntos comunes son nombre, objetivos, desarrollo, medios o materiales, y son los mismos que determinamos fueran la estructura de las 6 actividades que proponemos.

Actividad #1 Camina y conoce.

Objetivo: Fomentar en los niños el conocimiento de la historia local, profundizando en los valores del patriotismo y el humanismo, así como el colectivismo.

Desarrollo: Realizar caminatas a lugares de relevancia en la historia del municipio. Se desarrollan conversatorios según fechas históricas de relieve. Se invitan a personalidades locales. Se organizan en la escuela o en lugar del hecho, en coordinación con la dirección de los factores de la comunidad o de la institución educativa. Se determina el lugar a visitar, el horario, y el tema a debatir con los niños.

Medios: Mapa y cámara fotográfica.

Actividad # 2 Juego de tracción de la soga con participación de todos.

Objetivo: Profundizar en los estudiantes el espíritu del colectivismo, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales, así como el desarrollo de la fuerza de brazo.

Desarrollo: Este se organiza en el lugar donde se realizó la caminata. Se conforman dos equipos con igual cantidad de participantes y equilibrio en el sexo. Consiste en trazar una raya en el terreno, los equipos quedan en formación en hileras, uno frente al otro sujeta la soga y al sonido del silbato tiran de la misma. El primero que sobrepase la raya pierde. Pueden aplicarse diferentes variantes del juego para determinar el ganador.

Medios: Soga y silbato.

Actividad # 3 Carrera de relevo en saco.

Objetivo: Fomentar el espíritu del colectivismo, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales y el desarrollo de la fuerza de las piernas.

Desarrollo: Se conforman dos equipos con igualdad de participantes y equilibrio en el sexo. Consiste en dividir cada equipo en dos, en formación en hileras se colocan uno frente al otro a una distancia de diez metros. Los sacos se colocan en el mismo lugar en cada equipo, el primer niño introduce las piernas dentro del saco y al sonido del silbato cada competidor sale saltando hasta el frente donde se encuentra el compañero. Al llegar realiza el relevo y así sucesivamente. El equipo ganador es el que primero termine. Pueden participar los maestros o deportistas destacados del territorio en el juego para servir de árbitros. Se pueden aplicar diferentes variantes del juego.

Medios: Sacos y silbato.

Actividad #4 Juego de kikinbol.

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes el colectivismo, el trabajo en equipos y las relaciones interpersonales.

Desarrollo: Este se organiza formando dos equipos, con igualdad de participantes. A continuación, se les explica las reglas relacionadas con el béisbol y el fútbol, se jugará a tres innings o a cinco carreras. Debe de marcarse de forma rústica un terreno de mini béisbol.

Medios: Balón de fútbol y bases rústicas

Actividad # 5 Competencia de baile.

Objetivo: Incrementar en los estudiantes la formación integral en los diferentes aspectos de la vida enmarcados en la recreación.

Desarrollo: Se organiza con los mismos equipos conformados, los cuales presentarán tres representantes para participar en el baile de forma individual y en diferentes ritmos musicales. El jurado serán los maestros o alguna personalidad invitada, los cuales por ritmo musical seleccionarán los ganadores entre los equipos. Se puede aplicar otra variante en la actividad (una pareja por equipo).

Medios: Equipo de música portátil y memoria USB.

Actividad # 6 Construcción o reparación de áreas deportivas rústicas.

Objetivo: Incrementar en los estudiantes la laboriosidad e incentivar la creatividad en situaciones complejas.

Desarrollo: Esta actividad consiste en la construcción de áreas deportivas rústicas tales como cajón de salto de longitud, cajón de salto alto, portería de fútbol, campo de béisbol o cancha de voleibol.

Medios: Madera y arena.

Estas actividades se efectuarán en coordinación con el centro escolar con una frecuencia semanal sin afectar el horario docente preferentemente los fines de semana. Participan los promotores de recreación de la comunidad, el instructor de arte y el profesor de educación física de dicha institución y los maestros que trabajan directamente con los estudiantes. Se utilizan los medios deportivos recreativos de la escuela y del promotor.

Discusión

El análisis de los diferentes instrumentos aplicados arrojó una serie de deficiencias, por lo cual se concibió la propuesta de actividades físico recreativas. Según Chala et al. (2016) estas constituyen el medio principal del proceso educativo para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo del tiempo libre, de ahí la incidencia que tiene en el mejoramiento de la calidad de vida en las edades tempranas en aras de lograr una formación integral de las nuevas generaciones. Por ello se retoma el criterio de Rosero (2023) al plantear que:

[...] la actividad física va más allá de la movilidad corporal en sí misma, en tanto remite a una expresión de la acción humana intencionada conducente a un consumo energético desde la conciencia de los beneficios que ésta puede generar para la sensación de bienestar personal y calidad de vida, en función de la interacción con el contexto socio cultural donde nos encontremos. Tales entornos pueden ser familiares, educativos, comunitarios, laborales, deportivos, instituciones de salud y recreación, entre otros.

En cuanto a la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso educativo en el tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo del tiempo libre, de ahí la incidencia que tiene en el mejoramiento de la calidad de vida en las edades tempranas en aras de lograr una formación integral de las nuevas generaciones.

Conclusiones

A partir de las actividades propuestas se demostró que las actividades físico recreativas contribuyeron de forma significativa a mejorar la calidad de vida de los niños del barrio Cahojetal en el municipio Frank País. La vinculación de actividades deportivas, recreativas, culturales con carácter integrador influyen en la formación de las nuevas generaciones. Proporciona diversión y entretenimiento y estimula el desarrollo emocional, social y físico de los niños. Los niños logran avances significativos en cuanto a sus actitudes, responsabilidad, motivación y hábitos de estudio, también en su preparación cultural e incorporación a la vida social. Hay una mayor vinculación de la familia en la educación de los niños. Se eleva el conocimiento de la historia local y en especial del barrio donde residen.

Referencias

- Casquete Fabre, M. F. (2021). *Programa de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños y adolescentes en Guayaquil*. [Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil]. [Casquete Fabre María Fernanda 018Mg-2021.pdf \(ug.edu.ec\)](#)
- Chala, W., Calero, S. y Chávez, E. (2016). *Impacto del programa de actividades recreativas en el mejoramiento de conductas de los ciudadanos en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia*. [Tesis de Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas]. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/12937>
- Fuentes Jordán, R., y Bestard Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. [Vista de La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario \(institutojubones.edu.ec\)](#)
- Gerlero, J. C. (2021). La recreación entre “necesidad” y “capacidad”. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 13(1). https://scholar.google.com.ar/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=dxgWePkA AAAJ&citation_for_view=dxgWePkAAAAJ:kc_bZDykSQC
- Max-Neef, M. (1998). *Desarrollo a Escala Humana*. España: Icaria Editorial.
- Ponte de los Reyes Gavilán, L. R. (2020). Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. En Julio C. Arboleda (Ed.), *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte* (p.84). Editorial REDIPE. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8263769>

- Reyes, A. R. (2018). *Actividades físico-recreativas para mejorar el estado emocional de docentes de la Unidad Educativa Rubira en Salinas*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Guayaquil].
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34984>
- Rosero Duque, M. F. (2023). Beneficios de la práctica de actividad física deportiva en personas con discapacidad física. *DeporVida*, 20(55), 152-172.
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/898>
- Salazar, C. M., Juárez, R., Andrade, A. I., Peña, C. S., Arrellano, A. C. y Hernández, J. A.(2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis: Revista Técnico – Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2 (3), pp. 356-378.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5656329>