

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"
Facultad Villa Clara.



TÍTULO:

**ACCIONES FÍSICO RECREATIVAS PARA
PROPICIAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DESDE EL CONTEXTO LABORAL, EN
CENTROS VINCULADOS AL COMBINADO
DEPORTIVO "GIRALDO CÓRDOVA CARDÍN".**

**Tesis presentada en opción del Título Académico de
Máster en Actividad Física en la Comunidad.**

Autora: Lic. Bárbara Contreras Reyes.

Santa Clara

2011

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

" Manuel Fajardo "

Facultad Villa Clara.



**ACCIONES FÍSICO RECREATIVAS PARA
PROPICIAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DESDE EL CONTEXTO LABORAL, EN
CENTROS VINCULADOS AL COMBINADO
DEPORTIVO "GIRALDO CÓRDOVA CARDÍN".**

**Tesis presentada en opción del Título Académico de
Máster en Actividad Física en la Comunidad.**

Autora: Lic. Bárbara Contreras Reyes

Tutora: MSc. Daniela Palacio González.

Santa Clara

2011

PENSAMIENTO

“Estamos seguros de que si los efectos del ejercicio pudiesen ser embotellados, sería la medicina más ampliamente recetada.”

Goldberg y Elliot (1994)

DEDICATORIA:

A mis hijos Yenisley y Yunion, motor impulsor de todos mis logros.

A mi esposo Librado, compañero inseparable.

AGRADECIMIENTOS:

- ❖ A la Revolución por haber hecho posible la superación de todos los cubanos.
- ❖ A mis hijos Yenisley y Yunior para que los estimule a cada día superarse.
- ❖ A mi esposo Librado por su amor para conmigo.
- ❖ A mi tutora Daniela por su esfuerzo de impulsarnos hacia delante.
- ❖ A mis amigos Manuel, María y Ana Yipsy por su apoyo incondicional.

A todos, muchas gracias.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se enmarca en el estudio de la práctica de la actividad física en los centros laborales enmarcados en el radio de acción del Combinado Deportivo "Giraldo Córdova Cardín". Se realiza un análisis del estado actual de la práctica de la actividad física en los centros laborales en el Consejo Popular "Abel Santamaría" y se ofrece un conjunto de acciones físicas recreativas, diseñadas para solucionar las dificultades detectadas, así como una valoración de las acciones. Se exponen también elementos teóricos que fundamentan la propuesta, además de la información relacionada con la actividad física y laboral en el Consejo Popular. En el proceso investigativo desarrollado se emplean métodos del nivel teórico, empírico y del estadístico - matemático. Los resultados derivados de la investigación, según la valoración de su puesta en práctica, permiten perfeccionar el trabajo del Combinado Deportivo, al mejorar la práctica de la actividad física de los centros seleccionados e influir en éstos a partir de la actividad física y recreativa.

INDICE

	Pág.
Introducción.	1
Capítulo I. La práctica de la actividad física en los centros laborales	7
1.1.-La participación de los centros laborales a través de la actividad física recreativa.	7
1.2 La práctica de la actividad física como medio de participación comunitaria.	19
1.3 La Gimnasia Laboral, como alternativa para la participación comunitaria	21
1.3.1 Consideraciones sobre la preparación del activista de cultura física en los centros laborales.	22
Capítulo II. Fundamentos Metodológicos de la Investigación.	24
2.1. Enfoque Metodológico asumido.	24
2.2. Métodos y técnicas empleadas.	24
2.3. Resultado de la aplicación de los métodos.	25
2.3.1. Caracterización de los Centros Laborales.	30
2.3.2. Caracterización de los 6 activistas.	32
2.3.3 Valoración de la aplicación de las acciones a partir de su aplicación práctica. Pre – experimento.	33
Capítulo III. Las acciones físico – recreativas para los centros laborales integrados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”.	35
3.1. Diseño de la propuesta de acciones.	35
3.1.1. Fundamentación de la propuesta de acciones	35
3.2. Propuestas de las acciones	38
3.3. Valoración de la aplicación de las acciones a partir de su aplicación práctica	52
Conclusiones	54
Recomendaciones	55
Bibliografía	56
Anexos	

INTRODUCCIÓN

La salud y el desarrollo del cuerpo humano son fundamentales para el bienestar de la persona; conocerlo, desarrollar facultades psicomotrices y adquirir hábitos sanos desde temprana edad, facilita la adquisición de valores, actitudes y el desarrollo integral del individuo. Asimismo, la práctica habitual de actividad física tiene un impacto favorable sobre la vida social en la medida en que contribuyen a estrechar lazos de la familia y la comunidad, el sentido de pertenencia a una localidad, a una región y a un país, ya que alienta la convivencia y la solidaridad, así como la identidad y el orgullo nacionales.

En estos tiempos la actividad física es considerada como un medio eficaz en la lucha contra las enfermedades y los vicios que laceran constantemente a nuestra sociedad, sirve como una herramienta para el mantenimiento de una población sana, libre de enfermedades físicas, psíquicas y sociales.

Nuestro Estado y Gobierno le brindan gran atención a la salud de la población, junto a los profesionales de la Cultura Física quienes contribuyen día a día en este bienestar.

Cuba se ha enfrascado en una revolución en el Trabajo Comunitario y reclama un nuevo estilo de trabajo del profesional de la Cultura Física, por lo que a partir de estas nuevas ideas y conceptos, su preparación es un tema de actualidad.

Investigaciones relacionadas con la actividad física en la comunidad se llevan a cabo a todo lo largo y ancho de nuestro país, todas con el objetivo de encontrar una vida más sana.

Una de las problemáticas priorizadas por la Dirección del Instituto de Deporte y Recreación es la atención a los centros laborales, para contribuir a perfeccionar la salud de los trabajadores en su actividad laboral, que demuestren su modo de actuación ante la actividad física, quedando de manifiesto la transformación en la esfera emocional, afectiva, volitiva, socio moral,

cognitiva e intelectual, de gusto estético, de habilidades y capacidades físicas motrices y laborales para el aumento de la productividad del trabajo.

Los profesores deportivos se responsabilizan con la capacitación de activistas, monitores y facilitadores, para establecer de forma consciente y voluntaria pautas en la ejecución de los programas en la comunidad.

Conociendo el programa de la Gimnasia Laboral que se aplica a los centros de trabajo, se deben fortalecer los vínculos con la administración y sección sindical, para la ejecución exitosa del programa en cada centro, previa coordinación con los obreros que constituyen el objeto del programa.

Actualmente son conocidas numerosas experiencias sobre el efecto del ejercicio físico sistemático en diferentes contextos laborales tanto en la salud del obrero, en la eficiencia laboral como en el logro de una mayor participación comunitaria.

Los Combinados Deportivos juegan un papel fundamental en el desarrollo del programa, pues son los profesores de cultura física los encargados de enfrentar y llevar a cabo este programa en los centros laborales de la comunidad, a través de la preparación y utilización de activistas al efecto.

En el plano de la investigación científica aún resultan insuficientes los trabajos referidos a la participación comunitaria de centros laborales a través de las actividades físicas que puedan contribuir a este empeño.

Aunque ha sido abordado el tema teórico y pedagógicamente por algunos autores, es necesario profundizar en la efectividad de la práctica de la actividad física en los centros laborales atendidos por los Combinado Deportivo en función de su participación comunitaria.

Al Combinado Deportivo "Giraldo Córdova Cardín" de Santa Clara, están vinculados un total de 12 centros laborales en los que no se desarrolla sistemáticamente la Gimnasia Laboral, lo cual repercute negativamente en la salud de los trabajadores y en la satisfacción laboral de los mismos.

En los resultados de la constatación de la situación problemática que nos ocupa se revela que:

- No se conciben planes de actividades trazadas para la realización de actividades conjuntas.
- No se realizaba por parte del Combinado Deportivo un diagnóstico de necesidades e intereses de las actividades a realizar en los centros laborales.
- Las actividades recreativas que se realizan con participación de los centros, son aisladas y contextualizadas en cada centro laboral.
- Es insuficiente la participación de los centros con actividades deportivas en las actividades de los consejos populares.

Ante estos antecedentes investigativos y las necesidades que se muestra en particular en la práctica comunitaria, se revela la necesidad que tienen los centros laborales de la comunidad de mejorar la práctica de la actividad física en su contexto.

Situación Problemática: Insuficientes acciones que garanticen una cultura de práctica de la actividad física en los centros laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín” en Santa Clara.

- **Problema Científico:** ¿Cómo favorecer la práctica de la actividad física desde del contexto laboral en centros vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín” en Santa Clara?

¿Objeto de Estudio:

La actividad física recreativa en la Comunidad.

Campo de Acción:

- La práctica de la actividad física recreativa en el contexto laboral

Objetivo General:

Diseñar un conjunto de acciones para la práctica de la actividad física recreativa en contextos laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”, en Santa Clara.

Preguntas Científicas:

- 1. ¿Cuál es el estado de la práctica de la actividad física recreativa en los centros laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”, en Santa Clara?
- ¿Cómo diseñar un conjunto acciones para práctica de la actividad física en los centros laborales vinculados a la Combinado Deportivo “Giraldo Córdova” en Santa Clara?
- ¿Qué resultados se obtienen de la aplicación en la práctica de las acciones?

Tareas científicas:

- Diagnóstico del estado de la práctica de la actividad física en los centros laborales vinculados a la Combinado Deportivo “Giraldo Córdova” en Santa Clara?
- Diseño de un conjunto de acciones para la práctica de la actividad física de los centros laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova” en Santa Clara.
- Implementación un conjunto de acciones físicas recreativas para los centros laborales vinculados a Combinado Deportivo “Giraldo Córdova” en Santa Clara.
- Valoración del conjunto de acciones físicas recreativas para los centros laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova” en Santa Clara, a partir de su aplicación práctica.

Métodos a utilizar.

Los métodos teóricos en que se basa la investigación son:

- Analítico - Sintético
- Inductivo – Deductivo

Este conjunto de métodos posibilita la interpretación conceptual de los datos empíricos recopilados, permitiendo la realización de interpretaciones de la teoría al explicar los fenómenos para el desarrollo, profundizar en las relaciones esenciales de los procesos poco perceptibles, permitiéndonos dotarnos y enriquecernos de conocimientos sobre el tema y arribar a conclusiones y recomendaciones para el futuro.

Métodos empíricos:

- Revisión y análisis documental: Para obtener datos significativos a partir de lo establecido en los documentos oficiales como el Plan de actividades, Plan de actividades culturales, deportivas y recreativas de los Centros laborales y los planes de actividades del Consejo Popular.
- Entrevista: Para recoger información necesaria por medio de preguntas organizadas (cuestionario). Se aplicó a especialistas, dirigentes laborales y comunitarios, relacionados con la población en estudio para conocer informaciones relevantes sobre la participación comunitaria de los centros laborales.
- Encuesta: Para recoger la información necesaria por medio de preguntas organizadas en un formulario o cuestionario. Las mismas se realizaron a las poblaciones en estudio para conocer motivaciones e intereses hacia la participación comunitaria.
- Triangulación. Para constatar los datos desde diferentes fuentes y métodos.
- Experimental. Para determinar los resultados obtenidos después de introducido las acciones. (**Anexo # 1**)

Métodos estadísticos -matemáticos.

Estos **procedimientos estadísticos** posibilitarán procesar y tabular todos los datos empíricos recopilados con exactitud.

De la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencia.

Población a utilizar:

Se seleccionaron 3 centros laborales del Consejo Popular Abel Santa María, vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”.

Novedad Científica.

El conjunto de acciones para la práctica de la actividad física recreativa, diseñado en correspondencia con las necesidades de cada centro, favorece la mejora de la salud, de las relaciones interpersonales, el bienestar y satisfacción en la jornada laboral; además una cultura de práctica sistemática de actividades físicas en los trabajadores de los tres centros implicados.

Significación práctica de la investigación.

Se fundamenta un conjunto de acciones para la práctica de la actividad física de tres centros laborales las cuales contribuyen a la salud en general y el bienestar laboral.

Estructura de la tesis.

La tesis está constituida por tres capítulos: Un primer capítulo que aborda el Marco Teórico Referencial, a continuación en el capítulo dos el Marco Metodológico de la Investigación y en el tercer capítulo se realiza el Análisis de los Resultados de la propuesta de actividades.

CAPITULO I

LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE LOS CENTROS LABORALES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA.

1.1.- La práctica de la actividad física en los centros laborales de la comunidad.

Sobre el trabajo comunitario se ha señalado que su surgimiento es el resultado de la confluencia de dos desarrollos metodológicos separados que pretendieron ser respuestas a problemáticas diferentes. De una parte, el método de organización de la comunidad que surge dentro de la profesión y que tiene su principal desarrollo en EE. UU y de otra parte, el método de desarrollo de la comunidad que nace fuera del contexto de la acción profesional con un momento inicial en África y en Asia, pero cuyo mayor desarrollo ocurre en Europa y América Latina.

Al revisar la literatura sobre trabajo social comunitario aparecen autores como Ezequiel Ander Egg señalar que "el término "comunidad", como otros conceptos claves de las ciencias sociales, pone de manifiesto la persistencia de la confusión terminológica en este dominio del saber y estima como una de sus causas " el uso común que ya les ha asignado una significación" y coincide con A. Perpiña en que "si sabiduría vulgar tiene ya el nombre y alguna idea de las realidades sociales, resultará peligroso construir términos académicos distintos para expresar lo mismo" .

A continuación expone los principales elementos a considerar cuando se alude a una *comunidad* estableciendo "la siguiente noción", según sus palabras:

"La comunidad es una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto" (Ander Egg E. 1992: 35).

El autor, Rezsohazy R. (2000), señala que "la palabra "comunidad" está de moda" indicando que un concepto de uso tan múltiple corre el riesgo de ser inutilizable.

Por tanto, si queremos adoptarlo y emplearlo científicamente, tendremos que definirlo con rigor. A continuación expone las tres características que considera principales, son:

1- La comunidad se circunscribe en el espacio, en un territorio. Constituye un conjunto de personas que viven en un terreno geográfico determinado. La extensión puede variar. En la mayor parte de los casos, coincide con una región o una concentración y comprende varias colectividades locales (aldeas, barrios).

2- El conjunto de personas que viven en este territorio mantienen una relación múltiple y tienen entre ellas numerosos intereses comunes. (...) Las relaciones pueden ser tanto de vecindad como de trabajo o de ocio. Los intereses comunes pueden referirse a la calidad de los servicios públicos, a las oportunidades de empleo o a la victoria del equipo de fútbol. (...) El tejido social que establece la comunidad no excluye en absoluto las discrepancias y los conflictos entre los miembros. Si hay intereses comunes, hay también otros que son divergentes.

3- Los miembros están unidos a su comunidad. Se identifican con ella. Además las personas del exterior les reconocen como pertenecientes a esta comunidad.

Rezsohazy plantea la necesidad de distinguir a la comunidad de una asociación "no sólo por su enraizamiento territorial, sino también por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen. (2000:67). En esta conceptualización de Rezsohazy no se aprecia la existencia de una interrelación entre las características que se exponen, pues el todo se considera un conjunto indiferenciado de personas a pesar de que entre ellas puedan existir intereses comunes o relaciones conflictivas. Convivir en un territorio, interrelacionarse y reconocerse como pertenecientes no son características aisladas, sino estrechamente interrelacionadas.

En Cuba se destaca la definición que ofrece el *Proyecto de programa de trabajo comunitario integrado* en el que se señala que "la comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. (2004:17). Este sistema resulta portador de tradiciones, historia, identidad propias que se expresan en identificación de

intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes."

Más adelante se afirma que "toda comunidad constituye un asentamiento poblacional" y se refiere a la misma como "escenario de la vida social". (2004: 24).

Para los autores de este proyecto "el elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana", aunque reconoce que junto a esta actividad " están las necesidades sociales, tales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otras" (Lima, 2004:31) indicando su integración y que todas exigen un esfuerzo de cooperación. Sin embargo, esta cooperación se vislumbra como necesaria la existente "entre las diversas escalas y nivel", es decir, de un entorno que incluye en el orden institucional a la nación y a las instancias intermedias de dirección del país. Por tanto la comunidad queda como receptora de esa cooperación y no como su protagonista.

Entre las publicaciones de autores cubanos se encuentra *La comunidad y su estudio* de Héctor Aria,(2005: 63), para este autor en la definición del término se conjugan elementos "estructurales" y "funcionales" tales como: el hecho de ser un grupo social lo bastante amplio como para contener la totalidad de las principales instituciones y la totalidad de los estatus e intereses que componen una sociedad; el hecho de constituir un grupo de personas que habitan en una zona determinada, regida por una dirección política, económica y social que hacen vida común a través de sus relaciones; el hecho de constituir un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, comparten un gobierno y tienen una herencia cultural e histórica común.

De ahí que a la hora de definir y estudiar la comunidad, el autor plantee la necesidad de tener en cuenta cuatro elementos esenciales: el geográfico o territorial, el social, el sociológico y el de dirección.

A su juicio una comunidad es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico, que está influenciado por la sociedad de la que forma parte y a la vez funciona como un sistema más o menos organizado integrado por otros sistemas como la familia, los grupos, las instituciones y organizaciones, los que en su

interacción definen el carácter subjetivo, psicológico de la comunidad y a su vez influyen en el carácter objetivo, material, en dependencia de su nivel de organización y su actuación respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad. (2005: 67).

En el ámbito de los estudios jurídicos la *comunidad* se asume de un modo particular. En ellos el "municipio" en su conjunto es lo que se toma como instancia comunitaria teniendo en cuenta que este constituye "la unidad mínima como agrupamiento humano, estructura territorial y entidad político administrativa con trascendencia para el mundo jurídico público" ya que a este criterio se acoge la mayoría de las legislaciones en el Derecho Comparado. Lógicamente, unidades de análisis de una dimensión inferior que pudieran ser consideradas comunidades según los criterios que se viene exponiendo quedan fuera, sin embargo, ello ocurre por necesidades propias de la disciplina jurídica.

El Grupo de Estudios para el Desarrollo de Comunidades (GEDCOM) de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas viene desarrollando en el último decenio importantes investigaciones en el ámbito comunitario. Entre éstas se encuentra una de Celia M. Riera en el cual se formula un balance epistemológico de diversas investigaciones y estudios comunitarios realizados en Cuba y en otros países que le permiten a la autora establecer que: "el término comunidad es empleado como noción y no como concepto definido, lo cual es - agrega la autora - condición necesaria para iniciar cualquier explicación sobre este fenómeno social transformado en objeto de estudio".

La idea de comunidad (viene del latín *communitas*) es consustancial al marxismo.

Carlos Marx y Federico Engels en la *Ideología Alemana* refieren que "la transformación de los poderes (relaciones) personales en materiales por obra de la división del trabajo no puede revocarse quitándose de la cabeza la idea general acerca de ella, sino haciendo que los individuos sometan de nuevo a su mando estos poderes materiales y supriman la división del trabajo. Y esto no es posible hacerlo sin la comunidad. Solamente dentro de la comunidad (con otros) tiene todo individuo los medios necesarios para desarrollar sus dotes en todos los sentidos; solamente dentro de la comunidad es posible por tanto, la libertad personal. Dentro de la

comunidad real y verdadera los individuos adquieren al mismo tiempo su libertad de asociarse por medio de la asociación”.

Definir la comunidad como concepto, significa para la teoría, develar su esencia tras la red de evidencias empíricas y derivarle, además, de la realidad concreta e histórica, permitiendo a su vez, en el orden científico, lograr una taxonomía de las comunidades en Cuba y que, en el orden de la práctica social, la acción de transformación sea viable por ser ajustada a la realidad a modificar.

¿A qué conjunto adscribir la comunidad en su definición conceptual ?.

Si observamos en las páginas anteriores Ezequiel Ander Egg toma como punto de partida para definir *comunidad* considerar a esta "una unidad social", Rudolf Rezsö hazay estima que es "un conjunto de personas", el Proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integrado afirma que "es espacio físico ambiental, geográficamente delimitado", mientras para Héctor Arias es "un organismo social". Para el GEDCOM el punto de partida en una definición de comunidad es considerarla *un grupo social*.

La comunidad como conjunto de relaciones sociales expresadas o codificadas en multitud de hechos concretos percibibles en el nivel empírico de la investigación puede ser considerada, en su realidad abstracta, un grupo social, mediatizador de los procesos sociales e individuales; como espacio socializador de la personalidad se inscribe en una formación económica social concreta. Su acción descansa fundamentalmente, en la traslación específica de las relaciones típicas, generales, de la sociedad al conjunto de hombres concretos que la constituyen. (Arias 2005: 43).

Z. Bauman y J. Szczepanski coinciden en sus respectivas clasificaciones de grupos sociales, al considerar a la "comunidad local" y a las "comunidades que se forman sobre una base territorial al poblamiento, al pueblo, ciudad".

Reconocer - desde las posiciones de la comprensión materialista de la historia - que la comunidad, como cualquier otro grupo social, posee existencia objetiva es insoslayable como principio metodológico. Los miembros del grupo y sus características psíquicas son elementos que se establecen en el marco de relaciones socio - económicas objetivas y de los sistemas culturales, de cuya

influencia recíproca se deriva la realidad de las relaciones sociales. Por tanto, el sentido de comunidad, de identificación y autoidentificación, de pertenencia, es secundario, derivado, respecto a su condicionamiento objetivo.

Analizar la comunidad significa estudiar y conocer la comunidad real, la determinación de su existencia y estadio de desarrollo, en sus gradaciones de maduración y desarrollo en su diversidad, a partir de lo que en el orden metodológico pudieran considerarse *variables cualitativas claves*, las cuales permitirían la evaluación, la justipreciación, desde un análisis de lo esencial, de la comunidad que como ideal, se aspira a construir como realidad.

Amén de otros grupos sociales, la comunidad *supuesta* en Cuba, es cualitativamente diferente a otras del orbe por haber sido producto - por vía de la creación o la modificación - de la revolución social socialista, que implicó nuevas formas de organización económica y socio - política. Ella no es una forma derivada como alternativa paralela al poder estatuido, como ocurre en otras partes, a pesar de sus imperfecciones reales; por ella transita la ideología y, por consiguiente, es lugar de reproducción tanto de valores como de modos de vida, proyectos, etc., coincidentes o no con el ideal, es el lugar donde se puede distorsionar, empobrecer o enriquecer el proyecto común.

La comunidad, desde la perspectiva que se viene exponiendo, se comporta como un grupo social interpenetrado por la estructura socioclasista de la formación social donde está inserto. Este grupo comparte territorio y cultura comunes en los cuales los niveles de participación y cooperación de sus miembros posibilitan su autoidentificación y la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo.

Desde la concepción de María Teresa Caballero Rivacoba, citada por (Sosa Loy, 2005), comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común, (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia situados en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye activa o pasivamente en la transformación material y espiritual de su entorno.

1.1.1. La participación comunitaria.

En el trabajo comunitario, la salud de la población se potencia a través del aprendizaje que este va construyendo en la comunicación. Lo importante es que la comunidad logre ir elaborando saberes a partir de las herramientas que el profesional, en este caso de la Cultura Física pueda brindar como producto de la interrelación que este haga con los factores de la propia comunidad.

Participación es uno de los conceptos más utilizados en la práctica social, pero también uno de los que más discusiones ha provocado por su carácter ideológico.

¿Qué significa participar?

De la propia etimología y de los usos indebidos de la palabra, emerge la necesidad de aclarar algunas cuestiones:

La propia organización social, la existencia de poderes políticos que expresan determinados intereses en cada sociedad a través de una jerarquía piramidal, posibilita el control de los recursos y de la riqueza y puede condicionar la real participación de la gente. Ello se manifiesta en el enquistamiento del poder y la anulación del protagonismo y la autonomía ciudadana. A nivel de vida cotidiana no pocas veces sucede que la mayoría de la gente tiene una tendencia a delegar que otros hagan por ellos.

Otra forma de manipulación de la participación consiste en atribuir a entidades colectivas, deseos, propósitos y voliciones que corresponden al decir de Ezequiel Ander Egg a personas particulares o a pequeños grupos enquistados en el poder y cuyos signos pueden aparecer disfrazados en una semántica que anula la real participación.

En la práctica social capitalista se dan formas variadas de frenar la real participación de la gente a través de pseudoparticipaciones: captación de clientela política, atenuación de conflictos sociales, incorporación de mano de obra barata para atender las necesidades de la gente, promoviendo la actividad de las organizaciones en calidad de apoyo y no de autonomía, promoviendo el liderazgo personal de las acciones, embargo de los sentimientos de pertenencia e identidad, promoción de los valores de la burguesía, estímulo a la división comunitaria, inequitativa distribución

de recursos para la participación, la politiquería como arma de la participación, el centralismo en la gestión social, propagación de temores sobre la unidad de acción de masas, la inequidad de género, el igualitarismo como vía de participación, etc.

Con el objetivo de legitimar estos intereses algunos ideólogos del trabajo social conceptualizan la participación como llevar a cabo comportamientos individuales de búsqueda y libre elección de aquello que esta disponible en la situación presente, y comportamientos colectivos de asociación y de promoción de recursos. (Ander Egg, E. 2000:132).

Es evidente que en este concepto la participación significa “libertad con responsabilidad”, donde la libertad se confunde con igualdad ideal de oportunidades y la responsabilidad con la aceptación del orden establecido.

Desde esta filosofía se le denomina participación a lo que quizás serían sus niveles en los cuales frecuentemente se estanca o frena la real participación de las personas. Por ello, a los efectos del trabajo comunitario, es necesario tener claridad de cuales son estos niveles y así estar en condiciones para evitar la adopción por parte de los sujetos comunitarios de estilos pseudoparticipativos.

Los autores argentinos: María del Carmen Rangel Mendoza y Ezequiel Ander Egg. Ofrecen sus criterios al respecto (2000:134).

Según María del Carmen Rangel Mendoza, el canal privilegiado de esta integración es el proceso de planificación, como “acto racionalizador” que permitiría al individuo y a los grupos sociales modernizar sus comportamientos, sacudir la apatía y obtener recursos para mejorar sus oportunidades de vida.

Pero, como la sociedad es concebida en sectores, dividida en segmentos, la participación y la planificación son parcializadas, por programas, por problemas. La primera se encamina a la inclusión de poblaciones en los sectores específicos de la salud, educación, recreación, industrialización, religión, dividiéndose y segmentándose verticalmente las clases subalternas. O si no, es segmentada horizontalmente por barrio, por ciudad, por “comunidad”, aislando entre sí a los grupos locales.

En las grandes organizaciones se intenta actualmente, la “participación por objetivos”. En la realización de ciertos objetivos limitados habría alguna autonomía de los segmentos intermediarios, en la elección de los medios para alcanzarlos. Los objetivos generales y los recursos fundamentales son decididos por el segmento superior.

Las decisiones de los planificadores, técnicos y directores de las organizaciones no siempre son tomadas de acuerdo con los intereses y necesidades manifestados en etapa de consulta, lo cual solamente sirve para evacuar reivindicaciones para postergar soluciones.

Sobre estos mismos elementos se refiere Ezequiel Ander Egg, pero a diferencia del análisis anterior, él divide esta forma de participación en dos grados o modos (2000: 141).

La participación como oferta-invitación. Es el grado o nivel más bajo de participación, aunque en sentido estricto habría que denominarla como pseudo participación. Lo que se pretende es que la gente tome parte de las decisiones de quienes disponen lo que hay que hacer. Son los de “arriba” quienes invitan a participar a los que están “abajo”. Como éstos no tienen el poder de decidir sobre cuestiones sustanciales, se dejan intactas las relaciones de dependencia de unos respecto de los otros.

La participación como consulta. En este caso los responsables de realizar un programa consultan (cuando quieren) solicitando sugerencias o alentando a que la gente exprese sus puntos de vista sobre lo que se va a hacer o se está haciendo. En este grado de participación se puede distinguir entre la *consulta facultativa*: solo se participa si así les parece a quienes tienen poder de decisión y la *consulta obligatoria*, cuando dentro de la organización o del programa existen disposiciones que obligan a ello.

Al respecto Ezequiel Ander Egg considera que una forma más participativa es la llamada *participación por delegación*, que puede darse al interior de una organización (se delegan facultades de decisión), o bien delegando responsabilidades a las personas involucradas dentro de un programa que, en ciertos ámbitos o actividades, pueden tomar decisiones autónomamente.

Participación como influencia – recomendación, se expresa, según Ander Egg, a través de la posibilidad y capacidad de influir mediante propuestas acerca de lo que hay que hacer, o presionando sobre los que en última instancia tienen poder de decisión.

La participación es considerada como integración y control de arriba hacia abajo, combinándose elitismo y autoritarismo.

En el concepto tradicional de participación, se moviliza a la población para obtener recursos o para la consulta sobre ciertas decisiones o participaciones, contando con que los sitios de dominación – dominados serán mantenidos.

Es la forma de participación en la cual (Ander Egg) cada uno interviene directamente en la toma de decisiones conforme a los lineamientos generales establecidos conjuntamente entre todas las personas involucradas (sea en un programa o en una asociación). Este nivel de participación implica también el control operacional de todo cuanto se realiza. Se trata de “gestionar por uno mismo” (los miembros de la organización o los participantes de un programa) y “gestionar según las propias normas”, siempre que ello no afecte los legítimos intereses de los otros y el conjunto de la sociedad.

María del Carmen Rangel va más allá en su análisis sobre la real participación al definir ésta como lucha, combate, movilización, presión, poder, o sea, como articulación de fuerzas y estrategias en torno a los intereses de clases para conquistar poderes, recursos y reconocimiento.

En esta perspectiva, la participación no se concibe como una cuestión individual, sino como una cuestión de clase y el problema de la modernización – integración, como un problema estructural.

La participación no es solamente acceso y asociación, sino combate y conquista no solo de los recursos, sino de lugares.

Enfatiza además que los grupos sociales populares han buscado formas de participación que se fundamenten en su autonomía en cuanto organización, en su fuerza en cuanto movilización.

Las ideas de estos dos autores argentinos surgieron y se desarrollan en un entorno nacional histórico social determinado, que no por ser específico deja de reflejar situaciones similares presentes en otros contextos.

Miguel Lima pone en el orden del día la necesidad en Cuba de transitar a formas constructivas y específicas de participación, encontrando las soluciones adecuadas que posibiliten resolver los conflictos de intereses a un nuevo nivel cualitativo y conservando la unidad del pueblo y la gobernabilidad de la sociedad. La sociedad está en una situación que exige un nuevo modo de participación popular de tipo específica, territorial, laboral, comunitaria, y no solo del carácter hasta ahora instrumentado, pero que sea capaz de englobarlo. Además, este nuevo modo ha de ir acompañado de un nuevo sentido de la participación, cuya definición ha de hacerse desde abajo, en la perspectiva de construir el poder desde las bases.

El énfasis de la participación, precisa M. Lima, cada vez se orienta más al requerimiento de vincular a los distintos sujetos sociales colectivos y al individuo concreto con sus necesidades, intereses, puntos de vista específicos, a la toma de decisiones en la actividad económica, política y social en los diferentes niveles. Ello implica, en lo que se refiere al individuo, que se le sitúe como viene haciéndose, en calidad de promotor de derechos y obligaciones y no esencialmente como su destinatario privilegiado por un Estado paternalista. Ello tiene trascendencia revolucionaria no únicamente en el plano cívico - político, sino también económico, social y cultural, así como en la naturaleza del deber y las obligaciones civiles concomitantes a aquellos.

La participación constituye una acción humana, necesaria y encaminada a fines concretos, influyente, multidimensional, que expresa una relación social democrática y permite aprendizajes de actitudes y de vínculos. (Ander Egg, E. 2000:148).

De este concepto se derivan algunos supuestos o principios de la participación:

- La participación no es algo que se conceda.
- No se participa en abstracto, sino en algo y para algo.
- La participación deja huellas, no es vacía ni carente de sentido.
- Se da en cualquier esfera de la vida social.
- Transcurre en una relación de horizontalidad y no de verticalismo.

- Hay que pensar y concebir la participación y promoverla en términos de proceso. Un proceso de construcción social en el que se facilitan aprendizajes.

Según Ander Egg existen tres condiciones básicas para la participación:

1- Proporcionar instrumentos para la participación a fin de que la gente sepa como participar y realizar las actividades que supone esa participación. Y llegado el caso, desempeñar funciones de gestión y dirección. Para ello hay que saber aplicar técnicas grupales, planificar actividades, organizar el trabajo, administrar organizaciones, etc.

2- Institucionalización de los mecanismos de participación. O sea que no dependan solo de la buena voluntad y al mismo tiempo que no se burocraticen.

3- Que se aporten elementos de información para saber de qué se trata, qué es lo que pasó, añadir elementos y reflexión teórica para dar significación a la participación en cuanto a lo que hace a su intencionalidad.

La participación comunitaria constituye un proceso que se inicia cuando profesional y comunidad, desde sus lugares, saberes y poderes se relacionan para construir el saber social. Al ser este un proceso de investigación acción esta participación tiene la particularidad de ser transformativa, de conducir a nuevos descubrimientos y al planteo de alternativas de cambio.

En el proceso de participación comunitaria se distinguen 2 etapas:

Una primera etapa de construcción del saber social donde se transita por una serie de pasos:

- El profesional obtiene el saber de la comunidad (emergentes) Señales que da la comunidad en torno a una situación particular. Ansiedades que se expresan explícita o implícitamente¹)

El profesional procesa, los emergentes a partir de su referente teórico general y particular y los devuelve a la comunidad en forma de indicadores diagnósticos. (Características sistematizadas de la población, elementos de la supuesta salud sobre los que la población no reflexiona. Interpretaciones acerca de las asignaciones de los roles sociales que tienen como punto de partida los emergentes.)

- La comunidad procesa esa información recibida.
- El profesional evalúa ese procesamiento para ofrecer nuevas recomendaciones más concretas.

Una segunda fase del proceso de participación comunitaria presupone ya la *puesta en práctica de proyectos* de desarrollo por los sujetos participantes.

El autodesarrollo comunitario es impensable al margen de la real participación popular y ésta hoy se ve obstaculizada en la inmensa mayoría de los países por factores tales como:

- Limitantes de tiempo provocadas por el estado material de escasez.
- Falta de costumbre de opinar, preguntar, involucrarse en el trabajo o dirigirse al público, algo, que es más marcado en las mujeres y en el área rural.
- La reproducción de bajos niveles de autoestima y que se refleja en conformismo extremo, tendencia a aceptar la voluntad de los demás y a obedecer.
- Experiencias negativas de participación que justifican posteriormente el retorno autoritario.
- Baja capacidad de asimilación de aspectos técnicos o sociales complejos.
- Falta de canales adecuados de comunicación que se expresa en poca transparencia de los procesos.
- Ausencia o inadecuado ejercicio del liderazgo.
- Ineficacia e ineficiencia de los proyectos de desarrollo financiados por quienes poseen los recursos.
- La carencia de cultura política en las masas populares.

El discurso oficial habla de promover la participación, sin embargo, en la práctica física deportiva comunitaria siempre se ha promovido la participación de las escuelas, instituciones deportivas, en poblaciones jóvenes y en otras de forma dirigida; pero no en los contextos laborales ni en función de las necesidades profesionales.

I.2. La actividad física como medio de participación comunitaria.

En el encargo social de los Combinados Deportivos se concibe la proyección, organización y dirección de la actividad física en la comunidad.

Esta actividad física se materializa en programas como cultura física y deporte dentro de los mismos se encuentran los programas de promoción de salud y recreativos los cuales se especifican en educación física escolar y educación para adulto mayor, también se trabaja con programas de hipertensión arterial, gimnasia básica, gimnasia musical aerobia, gimnasia laboral, programa de preparación física y dentro de los de promoción de salud tenemos que trabajar con practicantes que tengan las distintas patologías diabetes, asma, obesidad y dentro de la recreación las distintas actividades recreativas la atención de los centros laborales se lleva a través de la gimnasia básica y laboral de una forma interna de cada centro, no siendo masiva la integración entre estos centros, resultando insuficiente la participación comunitaria.

El conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de recreación y utiliza los valores de la cultura física de la población, con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo entre otras es a lo que se llama recreación física, recreación que esta esencialmente caracterizada por cierto nivel de motricidad (movimiento, gasto energético, etc.), lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo.

Este protagonismo físico recreativo distingue al recreando en particular en que el mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto abandone los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando los motivos físicos recreativos.

Estos motivos físicos recreativos son los móviles que en el campo de la cultura física y la recreación definen las acciones físicas recreativas y se relacionan con el descanso, la diversión, la competencia, la búsqueda de estados emocionales positivos, la salud, la belleza, los juegos dinámicos, la integración social y con el medio natural, etc. para el bienestar pleno y creador en el camino hacia una cultura recreativa superior que coadyuve en el mejoramiento de la conducta y de la calidad de vida.

La recreación constituye la 6ta necesidad de los seres humanos, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda y el trabajo de seguridad social; según la Organización de Naciones Unidas. (Bolaño M. 1996, 5) y en nuestro país para el INDER constituye una de las salidas fundamentales del sistema. No es una práctica sin fundamento, tiene como objetivo perfeccionar a los miembros de la sociedad, aportándoles conjuntamente salud, cultura y diversión; aprender y divertirse no son extremos opuestos de una balanza. Implica un aprendizaje desde el disfrute, que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona, desde diversas diversiones; cognitiva y física, espiritual, cultural y social. Esto puede alcanzarse mediante diferentes actividades como culturales, de esparcimiento y físicas, entre otros. Todas ellas bien estructuradas y organizadas pueden contribuir a elevar la calidad de vida en los miembros de la sociedad.

1.3.- La Gimnasia Laboral, como alternativa para la participación comunitaria.

Entre los programas que la Cultura Física desarrolla en la comunidad se encuentra la Gimnasia Laboral.

Como su nombre lo indica la Gimnasia Laboral es una actividad física que se desarrolla en las empresas, fábricas, centros de producción y o servicios, donde los trabajadores necesitan de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud. . (Programa de la Cultura Física, (2004)

Existen dos tipos de Gimnasia, la de Introducción, la cual se realiza antes del comienzo de la jornada laboral. La de Pausa, es la que se efectúa en el intermedio de la jornada laboral o la que se realiza en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir.

Este programa tiene entre sus objetivos:

- Contribuir a la recuperación de los trabajadores y que no se produzcan accidentes laborales.
- Ayuda a mantener el ritmo de producción y nivel de productividad.

- Conserva la salud y bienestar del trabajador evitando así la aparición de algunas enfermedades características de algunas profesiones (enfermedades profesionales) Preparar al organismo de los trabajadores para enfrentar la jornada laboral activamente. Acortar el período de tiempo de adaptación al trabajo.

La gimnasia laboral se desarrolla a través de complejos de ejercicios para los cuales se deben tener en cuenta determinados aspectos por parte de los profesores que los imparten.

1. Conocer las características de los puestos de trabajo donde se realizará la actividad.
2. Definir que tipo de gimnasia va a ser utilizada.(introducción o pausa)
3. A que régimen de trabajo va dirigido.

Este último responde a las características de los puestos de trabajo, posición del cuerpo, movimiento, nivel de concentración y posibles gastos energéticos. En ese sentido se utiliza el régimen de trabajo sentado, trabajo parado, trabajo combinado régimen de esfuerzo ligero, esfuerzo moderado y régimen de trabajo intelectual.

En los complejos o series de ejercicios deben aparecer contenidos como ejercicios de movilidad articular, estiramientos, ejercicios de coordinación, ejercicios respiratorios. Ejercicios de corrección de postura y compensatorios. Ejercicios de relajación y otros (ejercicios del programa de várices, para el régimen de trabajo que lo necesite)

1.3.1. Consideraciones sobre la preparación del activista de cultura física en los centros laborales.

La atención a los centros laborales por parte del INDER en Cuba es realizada fundamentalmente a partir del escenario comunitario por lo que se tiene en cuenta la base social educativa.

El profesional de la Cultura Física tiene la posibilidad de propiciar interacciones entre los miembros del grupo laboral, por lo que la acción transformadora la ejerce en un medio social idóneo en la etapa de desarrollo profesional. Tiene además, la posibilidad de la intervención objetiva en el escenario laboral.

Por su labor y sus conocimientos, está en condiciones de ejercer una influencia positiva en el entorno de los centros para lograr que el obrero eleve su eficiencia laboral.

En la preparación del activista de la Gimnasia Laboral hay que establecer como punto de partida el vínculo que debe existir entre la dirección de los centros laborales, la dirección del Combinado Deportivo y los factores de la Comunidad, buscando la sensibilidad requerida para la participación comunitaria.

Los docentes deben estudiar los resultados de las sesiones de ejercicios aplicadas, cruzar informaciones obtenidas por diferentes vías, buscar los aspectos positivos y no solo dificultades, posibilidades, potencialidades de desarrollo que de la misma forma sirven de punto de apoyo para el perfeccionamiento del programa en aras de la labor físico recreativa en la comunidad.

En este primer capítulo se han abordado los presupuestos teóricos más importantes que sirven de base al tema de investigación. Se asume como elementos esenciales la necesidad de participación de los trabajadores de los diferentes centros laborales a las actividades programadas por el combinado deportivo, contando además con el apoyo de los diferentes activistas de la Cultura Física.

CAPITULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN.

II. 1.- Enfoque metodológico asumido.

El proceso investigativo parte de una concepción dialéctica, sustentada en pilares científicos. En plena correspondencia con esta concepción se describen los principales métodos, técnicas y procedimientos que permitieron la recolección y procesamiento de los datos.

El trabajo de investigación se llevó a cabo en el Combinado Deportivo “Giraldo Córdoba Cardín” de Santa Clara, con una población de 3 centros laborales vinculados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdoba Cardín” de Santa Clara, todos pertenecientes al Consejo Popular Centro:

También se trabajó con 6 activistas de la Cultura Física en el programa Gimnasia Laboral, pertenecientes a los centros seleccionados.

II. 2.- Métodos y técnicas empleados

Métodos teóricos:

- Analítico - Sintético
- Inductivo – Deductivo

Este conjunto de métodos posibilita realizar la interpretación conceptual de los datos empíricos recopilados, permitiendo la realización de interpretaciones de la situación de la participación deportiva de estos centros, profundizar en las relaciones comunitarias entre centros laborales, lo que permite dotar y enriquecer de conocimientos sobre el tema y arribar a conclusiones y recomendaciones al respecto.

Métodos empíricos:

Estos métodos permitieron proporcionar los datos, empíricos necesarios para un correcto desarrollo de la teoría científica, ellos constituyen una vía eficaz para constatar hechos científicos, permiten arribar a conclusiones inductivas, además de poner a prueba la veracidad de las preguntas, nos ayudaron a percibir la

realidad exterior permitiéndonos recopilar la mayor cantidad de datos posibles que puedan reflejar el objetivo alcanzado en la investigación.

- Revisión y análisis documental: Para obtener datos significativos a partir de lo establecido en los documentos oficiales como el Plan de actividades, Plan de actividades culturales, deportivas y recreativas de los Centros laborales, y los planes de actividades del consejo popular.
- Entrevista: Para recoger información necesaria por medio de preguntas organizadas (cuestionario). Se aplicó a especialistas, dirigentes laborales y comunitarios, relacionados con la población en estudio para conocer informaciones relevantes sobre la participación comunitaria de los centros laborales.
- Encuesta: Para recoger información necesaria por medio de preguntas organizadas en un formulario o cuestionario. Las mismas se realizaron a las poblaciones en estudio para conocer motivaciones e intereses, hacia la participación comunitaria a través de la gimnasia laboral.
- Pre- experimento: para conocer el estado del problema antes y después de la aplicación de la propuesta.
- Triangulación. Para constatar los datos desde diferentes fuentes y métodos.

Como procedimiento estadístico se empleará la distribución empírica de frecuencia.

II. 3- RESULTADO DE LA APLICACIÓN DE LOS MÉTODOS.

Resultado de la revisión y el análisis documental: Anexo # 2

En el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación, se establecen las pautas para el desarrollo del programa de recreación física en Cuba. Constituye una vía para el trabajo metodológico de los profesores de recreación a todos los niveles nacionales, provinciales y municipales, el mismo va dirigido a la aplicación de una metodología uniformemente establecida que responde a los principales conceptos y líneas de acción de la recreación física, en el contexto actual y prospectivo del país.

Es un documento de consulta frecuente, de apoyo al trabajo práctico, en el se explican las disciplinas que conforman el programa de recreación física y como desarrollar las actividades en la comunidad, cuál es su misión actual y cuál es la visión o hacia que objetivo debe apuntar sus acciones.

Tiene dentro de sus objetivos contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos atareos, de género y ocupacionales, en este sentido brinda opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa de los centros laborales.

Se distingue en desarrollar e incrementar la realización de Festivales deportivos recreativos a nivel de barrios, comunidades y asentamientos poblacionales, de acuerdo con las tradiciones de cada zona, la utilización conservación de las instalaciones deportivas existen en particular de aquellas que están al servicio de la comunidad, contribuyendo de esa forma a la utilización más adecuada del tiempo libre.

Plan de actividades recreativas del Combinado Deportivo “Giraldo Córdoba Cardín”: Se efectuó la revisión del proyecto recreativo con el objetivo de obtener información sobre lo que esta normado en las actividades físico - recreativas para la etapa. Al respecto se aprecia que existen y está diseñado su plan de acciones recreativas, en el mismo se define por etapas y meses para su realización, la planificación de las actividades recreativas. En esta planificación se plasma la actividad, fecha de cumplimiento y los responsables.

Se constató que existen limitaciones en cuanto al número de actividades dirigidas a los centros laborales, no se reflejan la realización de un estudio para determinar las necesidades recreativas de los centros, para luego dar respuesta en la estrategia del Combinado Deportivo.

Plan de actividades culturales y recreativas del Centro Laboral. En el documento se aprecia que existen y está diseñado su plan de actividades pero de carácter cultural fundamentalmente, en el mismo se definen como actividades física el programa de la Gimnasia Laboral, pero no actividades deportivo recreativas.

Se percibe que las actividades son responsabilidad de las organizaciones sociales y políticas del centro.

Las actividades son pocas, se repiten en las etapas, no se reflejan los gustos recreativos de los trabajadores.

El proyecto recreativo del Consejo Popular “Abel Santamaría”: Al conocer las actividades recreativas planificadas para los centros éstas están planificadas, con responsabilidad compartida con el Combinado Deportivo, pero no se percibe a las direcciones administrativas de los centros, incluidas en la coordinación.

Resultado de la aplicación de la Entrevista a dirigentes de los centros laborales.

Anexo # 3

De los 6 dirigentes entrevistados 2 de ellos son directores de los centros (Zoológico y Museo) el resto formaban parte del Consejo de Dirección. El Museo cuenta con 36 trabajadores, La Dirección Municipal de la Vivienda 52, DIVEP 123, CUPET 368, el Parque zoológico 83 y el Matadero Chichí Padrón 265

En cuanto al cumplimiento del programa de Gimnasia Laboral en los centros se conoce que sólo en dos de estos centros se cumple regularmente con este programa por parte de los activistas, en el caso de CUPET, DIVEP, el Museo es irregular la práctica de la Gimnasia Laboral, como elemento básico para la participación en actividades recreativas comunitarias.

Consideran que las relaciones de trabajo con el Combinado Deportivo son buenas pero no se explotan al máximo para la coordinación de actividades. En cuanto a la garantía que ofrecen las direcciones de sus centros a la participación en actividades comunitarias estos plantean cuando se realizan en el marco del centro laboral. Se coordinan algunas actividades físico - recreativas en la comunidad con el centro sin embargo la frecuencia de participación es irregular

En las escasas actividades recreativas comunitarias que han participado los centros generalmente se desarrollan encuentros deportivos.

Le confieren una gran importancia a la participación de su centro en actividades comunitarias ya que mejoran las relaciones entre los trabajadores, favorece la eficiencia laboral de los centros, integración comunitaria de los centros.

Resultado de la Entrevista al Sub director de Cultura Física del Combinado Deportivo. Anexo # 4

El Combinado Deportivo (CD) atiende 16 centros laborales, está concebida la participación comunitaria de los centros laborales, se plasman en el plan de actividades de la subdirección de Deporte Participativo dentro del programa de la Cultura Física del Combinado Deportivo. En el Combinado se han preparado un total de 12 activistas en el programa de la Gimnasia Laboral, de ellos 6 atienden los centros objetos de estudio. Estos activistas realizan las actividades en los centros cuando están disponibles, ya que en momentos determinados sufren una variación producto de la productividad.

Los entrevistados le conceden gran importancia a la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su CD ya que contribuyen con su presencia a la masividad y variedad de actividades en la comunidad.

Las principales acciones para garantizar la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su Combinado Deportivo se enfocan hacia la preparación de los activistas, a la visita a los centros, pero afirman que es necesario emprender otras acciones. De hecho valoran la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su CD como insuficiente en la primera etapa de la investigación.

Aún así pudieron referir una experiencia relevante con la participación de los centros laborales en el festival de Gimnasia Musical Aerobia del Combinado Deportivo.

Resultado de la aplicación de la encuesta a trabajadores de los centros laborales del Consejo Popular “Abel Santamaría”. Anexo #5

En la encuesta a los trabajadores de los centros laborales se contactó con 15 trabajadores de cada centro, para un total de 90 encuestados.

En cuanto a la participación en actividades físico - recreativas con el 80% respondió que no lo hacen con sistematicidad, el resto considera que a veces pero de forma autónoma en su barrio.

En cuanto a las actividades recreativas que más les gustaría realizar en la comunidad el 15% seleccionaron festivales recreativos, el 50% prefiere encuentros deportivos, un 10% actividades acuáticas y el resto caminatas y visitas.

Consideran que la participación de su centro en actividades recreativas comunitarias se ve limitada en ocasiones por: la falta de coordinación del centro con la comunidad, la poca voluntad de muchos trabajadores y un grupo minoritario opina que no hay condiciones materiales para realizar actividades recreativas.

Plantea el 60% de los trabajadores entrevistados, que la participación comunitaria de su centro en actividades recreativas y deportivas es favorable porque contribuye al mejoramiento de la salud de los trabajadores y las relaciones entre los trabajadores.

Resultado de la encuesta a activistas de la Cultura Física en la Gimnasia Laboral. Anexo # 6

Plantean los entrevistados que el programa de la Gimnasia Laboral en el Matadero Chichí Padrón y el Parque Zoológico se logran con más sistematicidad por el apoyo del consejo de dirección, sin embargo en el resto de los centros es menos sistemática.

En ese mismo sentido se realizan actividades físico - recreativas en los centros donde laboran pero generalmente juegos pasivos en ocasión de actividades sindicales. No obstante en el parque Zoológico se realizan actividades de Tai Chi tres veces por semana.

La participación de los centros en actividades recreativas comunitarias es escasa ya que no se organizan de conjunto con la dirección del centro y de los factores de la comunidad.

Entre las pocas actividades físicas que se han organizado con su centro en la comunidad están los encuentros deportivos.

Consideran que limitan la participación de su centro en actividades comunitarias factores como la dinámica de trabajo, por ejemplo el parque Zoológico funciona los fines de semana. La lejanía de algunos centros de instalaciones deportivas, etc.

Si consideramos que se deban proyectar otras actividades recreativas en el centro laboral en la comunidad. Concediéndole gran importancia, pues ayuda desarrollar las actividades laborales con más entusiasmo y favorece la comunicación con otros centros.

Sugiere para la participación comunitaria de su centro laboral actividades como Festivales deportivos el 30%, caminatas 20% y encuentros deportivos 50%.

II. 3.1.- Caracterización de los centros Laborales: Anexo # 7

- OMI Vivienda
- Parque Zoológico.” Camilo Cienfuegos “
- Matadero “Chichí Padrón”

- La OMI Vivienda Se encuentra en prolongación de Independencia Virtudes y Amparo cuenta con un total de 52 trabajadores, de ellos 20 son mujeres y 32 son hombres. Sus edades oscilan entre 20 y 50 años. El nivel escolar es técnico medio en un 87%. La principal función laboral de las mismas es labores de oficina, es decir donde predomina el trabajo sentado, la manipulación de documentos, el trabajo en computación (teclado) (manejo del Mouse), generalmente en posición sentada. Entre las principales afecciones que les afectan están las ortopédicas, todas tienen disposición de realizar la propuesta. En el centro existen 7 activistas nombrados, de ellos 5 están activos.

➤ El Parque Zoológico, Se encuentra ubicado en prolongación de Independencia y Tirso Díaz. Centro recreativo infantil que cuenta con una población de 83 trabajadores. De ellos 32 son mujeres y 51 son hombres Sus edades oscilan entre 18 y 64 años. El nivel escolar promedio es técnico medio. El objeto social del centro consiste en ofertar distintas actividades educativas, culturales y recreativas a la población infantil.

Entre las principales labores que se desarrollan en el centro están cajeras, cuidadoras de animales, médicos veterinarios, dependientes, mantenimiento. Los días principales de trabajo en el centro son los fines de semana.

Entre las principales patologías que padecen los trabajadores del centro, se encuentra la hipertensión arterial, artrosis, artritis. Existe poca participación de los trabajadores en las actividades deportivas, a pesar que el centro tiene excelentes condiciones para realizar las actividades. No obstante en el centro se desarrollan prácticas físicas de Tai Chi tres veces por semana, y la Gimnasia Laboral en ocasiones. Tienen buenas relaciones con el Combinado Deportivo.

Sin embargo la participación en actividades en el contexto comunitario es escasa.

➤ Matadero “Chichí Padrón” Se encuentra en Carretera circunvalación km 9. Cuenta con un total de 265 trabajadores de ellos 194 hombres y 71 mujeres. Las edades promedio están entre de 24 a 58 años.

Las actividades que predominan en este centro son el desmonte de ganado, labores de estiba, auxiliares de diferentes tareas que exigen de fuerza.

Las principales dolencias de los trabajadores están relacionadas con afectaciones posturales, dolores de espalda y de las articulaciones, algunos niveles de obesidad. Existe poca participación de los trabajadores en las actividades deportivas, se realizan algunas de forma aislada. En dicho centro se desarrolla el programa de la Gimnasia Laboral de una forma asistemática.

La participación en actividades en el contexto comunitario es escasa

Se encuentra ubicado en prolongación de Martí esquina suplanta. Este centro cuenta con un total de 123 trabajadores desglosado en 99 hombres y 34

mujeres. La edad que oscila entre 24 y 42 años. El nivel escolar promedio de técnico superior.

El objeto social del centro consiste en ofertar servicios de mecánica automotriz a los diferentes organismos.

Entre las principales patologías que padecen los trabajadores del centro, se encuentran los dolores y molestias de la columna vertebral, así como algunas alteraciones posturales funcionales. Existen regulares relaciones con el Combinado Deportivo.

Las principales funciones laborales son de mecánica automotriz, junto a actividades de oficina, de seguridad y protección y auxiliares de servicio.

Existe poca participación de los trabajadores en actividades recreativas y deportivas, se realizan algunas de forma aislada. En dicho centro se desarrolla el programa de la Gimnasia Laboral de una forma irregular.

II. 3.2.- Caracterización de los 6 activistas. **(Anexo # 8)**

Los 6 activistas seleccionados para la investigación pertenecen a los centros en cuestión. De ellos 4 son mujeres y 2 son hombres, sus edades oscilan entre 23 y 40 años. Todos son licenciados en Cultura física, con más de 6 años de experiencia laboral.

Resultados del procesamiento de la Triangulación.

La Triangulación metodológica en esta primera etapa reflejó que la participación de los centros en las actividades recreativas comunitarias es escasa, la planificación y organización de la participación de los centros en las actividades es mala, existe desconocimiento de la importancia de la práctica del ejercicio físico en los centros, no se presenta la participación comunitaria de los centros de forma paralelo en el Consejo Popular, lo cual coincide con los resultados de las entrevistas y la encuesta.

II. 3.3. Valoración de la propuesta de acciones físicas – recreativas por parte de los evaluadores externos. (Anexo # 9)

El proceder seguido partió de evaluar por criterio de evaluadores externos las actividades físicas – recreativas propuestas, para luego implementarla en la práctica.

Los evaluadores externos opinan que las actividades se pueden poner en práctica. Tributan al logro de una interrelación entre diferentes acciones de tipo variadas que conducen a que los centros de trabajo tengan más opciones para el uso del tiempo libre, disfrute, salud y la necesidad de reforzar las relaciones interpersonales con los trabajadores y dirigentes.

Se reconoce el papel que desarrollan los facilitadores en algunas actividades, aspecto que enriquece y contextualiza la realidad de cada uno de los centros laborales.

Existe un balance entre las actividades teóricas y las prácticas. Realmente se necesita el accionar de los trabajadores para mejorar su salud a partir de la realización de ejercicios físicos terapéuticos para afecciones que pueden corregirse en el propio centro de trabajo y otros de carácter recreativos importantes para eliminar el estrés.

Plantean además que las acciones tienen relación, se encuentran organizadas metodológicamente con sus títulos, objetivos, lugar, metodología, desarrollo, normas y evaluación.

Las acciones relacionadas con los ejercicios terapéuticos parten metodológicamente de un diagnóstico, la posición inicial para comenzar cada ejercicio y la localización de los miembros del cuerpo en que se deben desarrollar.

Llama poderosamente la atención en los evaluadores externos que se incluyan en los centros laborales las figuras deportivas de renombre. Muchos plantean que debe hacerse un esfuerzo por estimular primeramente aquellos deportistas que se encuentran en el radio de acción del Combinado Deportivo y del centro laboral.

Una idea esencial expresada fue que las actividades responden a la necesidad de que los centros de trabajo se unan para compartir actividades de tipo física – recreativa y no aisladamente como se tiene la costumbre. Lo anterior contribuye a que se relacionen, compartan, intercambien ideas, necesario para intercambios más productivos.

Diagnóstico del estado actual de la práctica de la actividad física en los centros laborales seleccionados. (Etapa inicial)

La práctica de la actividad física en los distintos centros que participan en las actividades programadas del Combinado Deportivo es escasa, los trabajadores sienten satisfacción al realizar las pocas que se organizan, pero no se motivan al no sentir el apoyo por los dirigentes.

En los 3 centros laborales se refleja la necesidad de desarrollo de actividades físicas recreativas, a pesar de ser atendidos por activistas del programa de la gimnasia laboral.

Las acciones que se han desplegado hasta el momento por las direcciones de los centros, del Combinado Deportivo y de los factores de la comunidad que se han efectuado hasta el momento han sido insuficientes para el garantizar la participación sistemática de los centros laborales en actividades físicas recreativas de la comunidad.

Necesidad de un mayor conocimiento de las condiciones reales de los centros para la participación en actividades comunitarias.

Necesidad de intervención con actividades físicas terapéuticas para el tratamiento a las afecciones posturales y funcionales de los trabajadores de los centros, que se relacionan con alteraciones funcionales de la columna vertebral, dolores de espalda, algunas afecciones respiratorias y trastornos de circulación. Estos trastornos se presentan en los 6 centros estudiados.

Necesidad de conocimientos sobre la influencia e importancia de la actividad física y recreativa para la salud personal y laboral.

Necesidad de organización de actividades recreativas entre los centros, en función de los intereses y gustos de los colectivos laborales.

CAPITULO III “LAS ACCIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS CENTROS LABORALES INTEGRADOS AL COMBINADO DEPORTIVO GIRALDO CÓRDOVA CARDIN”.

III. 1.- Diseño de la propuesta de acciones.

III. 1. 1- Fundamentación de la propuesta de acciones

El diseño de acciones se fundamentó de acuerdo con los siguientes elementos.

El interés de la Dirección Nacional de Recreación del INDER, por mejorar las ofertas recreativas que se realizan en las comunidades.

La necesidad de participación de los miembros de la comunidad en actividades físicas, para estimular la participación de los diferentes grupos de la comunidad, en actividades físicas recreativas a través de la práctica de juegos deportivos, predeportivos y físico recreativos a partir de sus gusto y preferencias que contribuyan a fortalecer sus relaciones interpersonales y su salud.

Para el cumplimiento de las acciones se le confiere un papel protagónico al Consejo Popular, a la dirección del combinado deportivo, a sus técnicos integrales de cultura física y otros gestores del trabajo cultural en la comunidad, la participación de los dirigentes de las organizaciones políticas y de masas y los funcionarios de los organismos e instituciones, en particular el Combinado Deportivo Giraldo Córdoba Cardín.

La comisión de recreación del Consejo Popular debe velar por la realización sistemática de las actividades, la cuales se pueden realizar ordenadas y planificadas de forma coherente durante todo el año a partir del proyecto recreativo del combinado deportivo, que se caracterice por el accionar multisectorial.

Las acciones propuestas se caracterizan por las posibilidades de su realización y de su cumplimiento a partir de la voluntad, el interés y el control de quienes están responsabilizados, así como la implicación de toda la comunidad para garantizar su puesta en práctica.

Las acciones físicas recreativas parten de los intereses y necesidades de los propios centros laborales. Se respeta la diversidad de tradiciones y características culturales de cada centro. El principio esencial es el respeto a las peculiaridades propias de cada centro laboral.

Objetivos de la propuesta de acciones:

- Organizar y movilizar a la comunidad laboral propiciando su participación en la toma de decisiones, elaboración y ejecución de actividades físico - recreativas ajustadas a las características de los centros, dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida y al aumento de la eficiencia laboral.
- El desarrollo de relaciones de colaboración y ayuda mutua entre los trabajadores de un centro, entre los distintos centros y entre éstos y la comunidad.
- Propiciar el intercambio de ideas y opiniones sobre la práctica de la actividad física entre los centros de la comunidad, favoreciendo la participación en la recreación como utilización sana del tiempo libre.

Orientaciones Metodológicas para el desarrollo de las acciones.

- Las acciones serán recibidas por los centros laborales de la comunidad.
- El conjunto de acciones está concebido para desarrollarse en un año.
- Las acciones se desarrollan de forma sistemática.
- Las acciones serán dirigidas por activistas y técnicos de la cultura física la cultura y la recreación.
- Las acciones se desarrollarán preferentemente en la comunidad y el combinado deportivo.

Conjunto de acciones para la participación comunitaria a través de actividades físicas recreativas.

1.- Estudio de las realidades contextuales laborales.

- OMI Vivienda
- Museo "Abel Santamaría"

- Parque Zoológico.” Camilo Cienfuegos “
- Matadero “Chichí Padrón”
- Cuba Petróleo. (CUPET)

2.- Talleres de Orientación

- Taller # 1 La importancia de la actividad Física para el rendimiento laboral.
- Taller # 2 La recreación como alternativa de motivación laboral.
- Taller # 3 Los ejercicios físicos terapéuticos como alternativa para las enfermedades profesionales.

3.- Actividades físico terapéuticas.

- Sesiones de trabajo con ejercicios físicos terapéuticos.

4.- Actividades recreativas conjuntas.

- Acampadas.
- Excursiones.
- Cumpleaños colectivos.
- Visitas dirigidas.
- Paseos
- Encuentros deportivos (Voleibol, Béisbol, Kikimbol.)

5.- Intercambios con personalidades del Deporte.

- Glorias deportivas de la Comunidad.

III. 2 PROPUESTAS DE LAS ACCIONES.

Nº	ACCIONES	Objetivos	Lugar	Fecha	Responsable	Participan	Aseguramiento
	<p><u>Estudio de las realidades contextuales laborales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • OMI Vivienda • Parque Zoológico. "Camilo Cienfuegos" • Matadero "Chichí Padrón" 	<p>Constatar las condiciones reales de los centros para la participación comunitaria.</p>	<p>En los centros</p>	<p>Febrero 2010</p>	<p>Investigadora Activistas</p>	<p>C Dirección del Centro Investigador Activistas</p>	<p>Consejo de Dirección del Combinado Deportivo</p>
2	<p><u>Talleres de capacitación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller # 1 La importancia de la actividad Física para el rendimiento laboral. • Taller # 2 La recreación como alternativa de motivación laboral. • Taller # 3 Los ejercicios físicos terapéuticos como alternativa para las enfermedades profesionales 	<p>Capacitar a los trabajadores con conocimientos sobre la práctica de la actividad física.</p>	<p>Centros (alternando) CD Giraldo</p>	<p>En 1er el trimestre.</p>	<p>Investigadora</p>	<p>Investigadora Activistas Trabajadores</p>	<p>Videos Conferencias Especialistas.</p>
3	<p><u>Actividades físico terapéuticas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones de trabajo con ejercicios físicos terapéuticos 	<p>Contribuir la corrección de dolencias profesionales</p>	<p>Centros</p>	<p>Una vez en la semana</p>	<p>Investigadora</p>	<p>Investigadora Activistas Trabajadores afectados</p>	<p>En la sesión de Gimnasia Laboral.</p>

4	<p><u>Actividades recreativas conjuntas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acampadas. • Excursiones. • Cumpleaños colectivos. • Visitas dirigidas. • Paseos 	Disfrutar en colectivo mediante actividades recreativas.	Comunidad	Dos veces en el mes	Investigadora	Investigadora Activistas Trabajadores	Consejo de Dirección del Combinado Deportivo y de los centros laborales.
5	<p><u>Encuentros deportivos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Béisbol • Kikimbol • Ajedrez 	Demostrar habilidades deportivas en un ambiente recreativo	Comunidad	Una vez al mes	Investigadora	Investigadora Activistas Trabajadores	Consejo de Dirección del Combinado Deportivo y Subdirector de Deporte participativo
6	<p><u>Intercambios con personalidades del Deporte.</u></p> <p>Figuras deportivas de la comunidad.</p> <p>Glorias deportivas de la Comunidad.</p>	Intercambio profesional con técnicos y especialista	Comunidad	Una vez al mes	Investigadora	Investigadora Activistas Trabajadores	Consejo de Dirección del Combinado Deportivo

ESTUDIO DE LAS REALIDADES CONTEXTUALES LABORALES.

Objetivo: Conocer la realidad contextual de cada centro para la participación en las actividades recreativas de la comunidad.

Contextos Laborales

- OMI Vivienda
- Parque Zoológico.” Camilo Cienfuegos “
- Matadero “Chichí Padrón”

Vías para el estudio

- Visita a los centros
- Intercambio con Consejo de Dirección
- Recorrido por los centros.

TALLERES DE ORIENTACIÓN

Taller #1

Temática: La importancia de la actividad física recreativa para el rendimiento laboral

Objetivos: - Orientar a los trabajadores de los centros acerca de la importancia de la actividad física recreativa para el rendimiento laboral.

Facilitador del Taller: Subdirector de Cultura Física del Combinado Deportivo.

Lugar: Museo “Abel Santamaría”.

Metodología:

Presentación de los miembros del grupo:

- Nombre y apellidos.
- Centro de trabajo que pertenece.
- Profesión que realiza.
- Se precisará las funciones y responsabilidades del facilitador, de los registradores y de los miembros del grupo.
- El registrador será un miembro de cada equipo seleccionado por ellos mismos.

Desarrollo

Se organizan por equipos en donde cada uno corresponderá a un centro de trabajo. (6 equipos).

El facilitador le distribuye una hoja mimeografiada para que el participante ofrezca sus criterios acerca de la actividad física y recreativa, su influencia en el organismo, en cuanto a

- Conocimientos sobre actividad física y recreativa.
- Actividades físicas recreativas que debas realizar para mejorar la eficiencia de tu labor profesional.
- Criterios sobre la importancia de la práctica de la actividad física recreativa.
- Actividades físicas recreativas en las que te gustaría participar.

Estos criterios se expresan individualmente y luego se comparten en los equipos, a fin de elaborar una síntesis de las respuestas para presentar al plenario y que complementará el facilitador.

Normas:

Saber escuchar, libertad de expresión, comunicación adecuada, no interrumpir, ser receptivo, pensar antes de expresar la idea en el momento, destacar lo positivo, respetar otros criterios, discrepar respetuosamente, no atacar, el problema del grupo es también mi problema, todos juntos pensamos mejor y solucionamos problemas, colaboración, flexibilidad y amistad.

- Se realizan las conclusiones.

Se orientará a los registradores de los equipos que en los centros de trabajo ellos se convierten en facilitadores junto al resto del equipo, para la extensión del taller en el centro.

Pondrán aprovechar espacios como: las reuniones sindicales, los espacios de reflexión, etc., según funcionamiento interno de cada centro.

- Se realiza el cierre mediante la técnica del PNI (Positivo, Negativo, Interesante), en la que los estudiantes, una vez hecho el análisis individual exponen y se refleja en la pizarra.

Taller # 2

- Temática: La recreación como alternativa de motivación laboral.

Objetivos: - Orientar a los trabajadores de los centros acerca de la importancia de la actividad recreativa para el rendimiento laboral.

Facilitador del Taller: El profesor de Recreación del Combinado Deportivo.

- El registrador será un miembro de cada equipo seleccionado por ellos mismos.

Metodología:

Presentación de los miembros del grupo:

- Nombre y apellidos.
 - Centro de trabajo que pertenece.
 - Profesión que realiza.
- Se precisará las funciones y responsabilidades del facilitador, de los registradores y de los miembros del grupo.

Desarrollo

Se organizan por equipos por centro de trabajo. (6 equipos).

El facilitador le distribuye una hoja mimeografiada cada participante para responder y se le explica que la misma es útil para conocer sus criterios acerca de la recreación y su influencia en el organismo.

- ¿En qué utilizas tu tiempo libre?
- ¿Qué es recreación para ti?
- ¿Qué tipo de actividad recreativa se realiza en tu barrio?
- ¿En cuáles actividades recreativas de la comunidad participarías por labor profesional?
- ¿Qué importancia le concedes a la práctica de la actividad recreativa?

Estas preguntas se responden individualmente, y luego se comparten en los equipos, a fin de elaborar una síntesis de las respuestas para presentar al plenario y que complementará el facilitador.

Normas:

Saber escuchar, libertad de expresión adecuada, no interrumpir, ser receptivo, pensar antes de expresar la idea en el momento, destacar lo positivo, respetar otros criterios, discrepar respetuosamente, no atacar, el problema del grupo es también mi problema, todos juntos pensamos mejor y solucionamos problemas, colaboración, flexibilidad y amistad.

Se orientará a los registradores de los equipos que en los centros de trabajo ellos se conviertan en facilitadores junto al resto del equipo, para la extensión del taller en el centro.

Pondrán aprovechar espacios como: las reuniones sindicales, los espacios de reflexión, etc. Según funcionamiento interno de cada centro.

- Se realizan las conclusiones.
- Cierre: Se solicita una palabra clave para que los trabajadores expresen lo que sienten y piensan del taller.

Taller # 3

Temática: Los ejercicios físicos terapéuticos como alternativa para las enfermedades profesionales

Objetivos: Orientar a los trabajadores de los centros acerca de la importancia de la actividad física recreativa para el rendimiento laboral.

Facilitador del Taller: El profesor de Recreación del Combinado Deportivo.

- El registrador será un miembro de cada equipo seleccionado por ellos mismos.

Metodología:

Presentación de los miembros del grupo:

- Nombre y apellidos.
 - Centro de trabajo que pertenece.
 - Profesión que realiza.
- Se precisará las funciones y responsabilidades del facilitador, de los registradores y de los miembros del grupo.

Desarrollo

Se organizan por equipos por centro de trabajo. (6 equipos).

El facilitador le distribuye una hoja mimeografiada cada participante para responder y se le explica que la misma es útil para conocer sus criterios acerca de la recreación y su influencia en el organismo.

- ¿Tienes alguna afección en tu organismo?
- Se relaciona tu afección con tu función laboral?
- ¿Qué tratamiento haz recibido?
- ¿Qué tipo de actividad física realizas ante una crisis?
- ¿Qué importancia le concedes a la práctica del ejercicio físico terapéutico para aliviar tu afección y la de tus compañeros de trabajo?
- ¿En cuáles actividades físicas te gustaría participar?

Estas preguntas se responden individualmente, y luego se comparten en los equipos, a fin de elaborar una síntesis de las respuestas para presentar al plenario y que complementará el facilitador.

Normas:

Saber escuchar, libertad de expresión adecuada, no interrumpir, ser receptivo, pensar antes de expresar la idea en el momento, destacar lo positivo, respetar otros criterios, discrepar respetuosamente, no atacar, el problema del grupo es también mi problema, todos juntos pensamos mejor y solucionamos problemas, colaboración, flexibilidad y amistad.

- Se realizan las conclusiones.
- Cierre: Se solicita una palabra clave para que los estudiantes expresen con esta lo que sienten y piensan del taller.

ACTIVIDADES FÍSICO TERAPÉUTICAS.

SESIONES DE EJERCICIOS:

Para alteraciones funcionales de la columna vertebral.

Ejercicios para escoliosis funcional.

- 1- P.I. Decúbito supino, piernas extendidas y brazos extendidos arriba y apoyados. Realizar estiramiento longitudinal de la columna, llevando los brazos a la posición inicial (P.I.)
- 2- P.I. Decúbito supino. Piernas extendidas en una misma línea con la cabeza, cuello y tronco, brazos extendidos oblicuos abajo y apoyados. Realizar hiperextensión del tronco sin separar la cabeza y la pelvis del apoyo (piso), mantener la posición. Relajar y volver a la posición inicial (P.I.).
- 3- P.I. Decúbito supino. Brazos extendidos lateralmente con apoyo y piernas extendidas. Realizar flexión y extensión alternada de las piernas (elevando estas y bajándolas lentamente).
- 4- P.I. Decúbito prono. Manos una sobre la otra, frente apoyada sobre las mismas y las piernas extendidas. Realizar hiperextensión de cuello y parte alta dorsal, recogiendo el mentón, insistir en no llevar la cabeza atrás al separar la frente de las manos. Mantener la posición. Relajar y volver a la posición inicial.
- 5- P.I. Decúbito prono. Manos una sobre la otra, frente apoyada sobre las mismas y las piernas extendidas. Realizar hiperextensión alternada de las piernas, elevando las mismas. Su progresión variará de acuerdo a la altura que se alcance y al número de repeticiones sucesivas antes del reposo.
Posteriormente se puede realizar con las piernas de forma simultánea.
- 6- P.I. Decúbito prono. Brazos oblicuos abajo y extendidos (apoyados), piernas extendidas. Realizar hiperextensión del tronco, elevando los brazos atrás. Relajar. Volver a la posición inicial.

La progresión de este ejercicio puede ser cambiando la posición de los brazos. Cuanto más elevados estén los miembros superiores, mayor será el esfuerzo requerido.

Es indispensable señalar que en estas posiciones decúbito (acostado), es necesario que la cabeza, cuello, tronco y miembros inferiores estén en línea recta antes de comenzar el ejercicio lo que facilitará el mismo y ayudará a corregir la actitud escoliástica. Las posiciones iniciales correctas son de gran importancia para el éxito del tratamiento.

7- P.I. Cuadrupedia horizontal. (Esta se adopta colocando las rodillas y las manos en el suelo, con los dedos dirigidos al frente. Los brazos y muslos deben estar paralelos entre sí y perpendiculares al suelo). Realizar hundimiento de la cintura (provocando lordosis) llevando cabeza atrás, posteriormente elevar cintura (provocando cifosis) llevando cabeza entre los brazos. Se alternaran los movimientos pasando siempre por la posición inicial (P.I.).

8- P.I. Cuadrupedia horizontal. Llevar el brazo derecho oblicuo y extendido al frente y la pierna izquierda extendida atrás de forma simultanea. Mantener y volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo y pierna derecha (alternar).

9- P.I. Cuadrupedia horizontal. Avanzar brazo y rodilla del mismo lado y posteriormente el lado contrario. De esta forma alternada de desliza por el local.

La posición cuadrúpeda es muy utilizada en el tratamiento de las deformidades de la columna vertebral y especialmente en la escoliosis, siendo introducida la misma por el alemán Klapp en dichos tratamientos, basados en movilizaciones y fortalecimiento desde la mencionada posición, obteniendo resultados muy satisfactorios.

Debemos señalar que dentro de la gimnasia correctiva en general y en especial dentro de los tratamientos motivo de este estudio siempre deben estar intercalados los ejercicios respiratorios y posteriormente citaremos un ejemplo de los mismos.

10- P.I. Decúbito supino. Brazos a los lados del cuerpo, piernas flexionadas y apoyadas (separadas ligeramente). Realizar respiración abdominal o diafragmática. Inspirar por la nariz proyectando el abdomen hacia afuera y espirar por la boca contrayéndolo al máximo posible.

11- P.I. de espalda a la pared, en posición de pie adoptar una postura correcta pegando a la misma la cabeza, omóplatos, glúteos y talones.

- 12- P.I. Igual a la anterior. Elevarse sobre la punta de los pies y mantenerse unos segundos en esa posición. Volver a la P.I. (posición inicial)
- 13- Caminar en una postura correcta, manteniendo un peso sobre la cabeza (tablita, libro, saquito de arena, etc.).

Es importante la colocación frente a espejos para la realización de estos ejercicios, así el paciente puede hacer correcciones voluntarias.

Ejercicios para dolores de espalda. (las dorsalgias)

Ejercicios para los músculos extensores:

Durante la realización de los mismos, debe mantenerse la longitud normal de los extensores lumbares para evitar el aumento de la ensilladura lumbar. Debe evitarse también la hiperextensión del cuello manteniendo la barbilla en doble mentón.

- 1- Posición inicial (P.Y.) decúbito prono con los brazos a los lados del cuerpo, frente apoyada:
- 2- Elevar la parte superior del tronco, realizando la inspiración.
Este ejercicio puede variarse colocando los brazos flexionados y la frente apoyada sobre el dorso de las manos, elevando a la vez tronco y codo, pero manteniendo la barbilla en doble mentón
- 3- P.I. sentado en el suelo, con las manos apoyadas detrás, piernas extendidas: elevar la pelvis, lo más posible al mismo tiempo que se inspira y contrae el abdomen.
- 4- P.I. decúbito prono con las manos en la nuca, miembros inferiores sujetos a la mesa o por el profesor: Asociar a la elevación de la parte superior del tronco, movimientos de rotación a la derecha e izquierda.
- 5- P.I. idem al anterior, realizar círculos con el tronco.

ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIZACIONES

CUADRUPEDIA:

- 1- Brazos semiflexionados, muslos mas o menos por detrás de la vertical, cabeza y cuello en posición corregida (doble mentón)

Inclinar el pecho hacia el suelo, en posición límite realizar pequeñas insistencias.

- 2- Pies fijos sujetos, brazos extendidos a los lados del cuerpo, tronco paralelo al suelo. Extender brazos arriba tanto como sea posible en la prolongación del cuerpo.
- 3- El mismo ejercicio pero con apoyo de las manos o antebrazos sobre el asiento de un mueble o sujeción en la espaldera: Realizar empujes hacia abajo.

En todos estos ejercicios debe combinarse, la extensión activa de la cabeza y el cuello, realizando voluntariamente un retroceso de la barbilla en doble mentón.

- 4- La misma posición, sentado sobre los talones, los brazos apoyados y extendidos hacia delante: Desplazarse hacia delante comenzando con el pecho apoyado sobre las rodillas, flexionando los brazos hasta que los muslos lleguen a la vertical, levantarse mediante la basculación de la pelvis y volver a sentarse sobre los talones.

SUSPENSIONES:

Suspenderse de la barra de la espaldera (evitar prolongar el tiempo, pues los estiramientos excesivos pueden producir una elevación y rotación exagerada hacia afuera de la escápula).

- 1- Semisuspensión dorsal con los brazos extendidos, pies en el suelo y contra algún apoyo, cabeza en posición corregida, pelvis basculada: Impulsarse con los pies para llevar la región lumbar contra la espaldera. En posición límite, realizar pequeños tiempos de resorte.

REEDUCACION POSTURAL:

- 1- P.I. decúbito supino, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo, brazos según posibilidades escapulares. Asociar una basculación de la pelvis manteniendo la barbilla en doble mentón.
- 2- P.I. decúbito supino, pelvis basculada y barbilla en doble mentón
Elevación vertical de los brazos extendidos y descanso en la posición apoyada, realizando tiempos en resorte y relajación.

- 3- P.I. sentado contra la pared con las correcciones de la cabeza y la pelvis realizadas y mantenidas:
- a) Brazos a los lados del cuerpo, manos en supinación, elevarlos por los laterales asociando una inspiración.
 - b) Manos sobre los hombros, codos contra la pared, elevarlos por el lateral pegados a la pared, con inspiración.
 - c) Manos sobre los hombros, elevación vertical de los brazos a lo largo de la pared, con inspiración.

Estos ejercicios pueden realizarse para lograr fortalecimiento, con pesos en las manos.

- 4- P.I. sentado, piernas flexionadas, posición corregida pasar de la posición relajada a la posición erecta activa Región lumbar, dorsal y cabeza, enderezando toda la columna vertebral fijando las escápulas en inspiración. (el paciente debe tomar conciencia de los niveles sucesivos).
- 5- Idem al anterior, pero de pie contra la pared, pies separados aproximadamente 15 cm de la misma: Flexión del tronco al frente relajado y extensión del mismo lentamente alineando cada vértebra contra la pared.
- 6- P.I. de pie frente a la pared en una esquina, separado de la misma 40 cm. Aproximadamente, manos apoyadas en la pared: Flexión y extensión de los brazos, manteniendo la pelvis basculada y la barbilla en doble mentón

Para afecciones respiratorias.

Los ejemplos que se sugieren a continuación son fáciles de efectuar, se pueden hacer en el propio domicilio y no precisan de ayuda externa o familiar. Su frecuencia diaria y la selección de unos u otros deberá hacerla el especialista que le controle habitualmente y conozca mejor su problema; él mejor que nadie sabrá aconsejarle y orientarle.

a) Ejercicios con globos:

- Hinchar globos a expensas de "soplidos" fuertes, rápidos, seguidos y cortos (como apagar cerillas). 5 globos sentado y 5 globos acostado, boca arriba.

- Inflar globos a expensas de "soplidos" suaves, lentos, espaciados, muy amplios, y prolongados hasta sacar todo el aire de los pulmones (expiración máxima) y a continuación coger todo el aire que se pueda (inspiración máxima), por nariz: 5 globos sentado y 5 globos acostado, boca arriba.

b) Ejercicios con pelota de ping-pong:

- Jugar con una pelota de ping-pong movilizándola mediante "soplidos", por encima de una mesa con tope (a modo de frontón). Unas veces soplos cortos y repetidos, otras veces suaves y largos.

c) Ejercicios de burbujeo:

- Colocar un jarro o cubo con agua en el suelo, a unos 2 metros de distancia y soplando a través de un tubo de plástico de 1 centímetro de diámetro hacer burbujear aire en el agua mediante un soplido suave, largo, que dure por lo menos 15 segundos (mejor cuanto más tiempo); después coger todo el aire que se pueda (inspiración profunda), por la nariz: 10 veces (5 sentado y 5 acostado, boca arriba).

Si tiene dificultad puede hacerlo más fácil aumentando el diámetro del tubo y acortando la distancia entre Vd. y el cubo.

Ejercicios para los problemas de circulación.

Desde la posición de sentado, con las piernas extendidas al frente y las manos apoyadas detrás, realizar:

- 1- Flexión plantar con ambos pies, simultáneo, (punteo).
- 2- Tracción de la pierna hacia el muslo enérgicamente y extender la pierna hasta apoyarla suavemente, alternar.
- 3- Idem al anterior, pero con ambas piernas a la vez.

Desde la posición de decúbito supino, con brazos a los lados del cuerpo:

- 4- Elevar una pierna y realizar rotación de los tobillos para ambos lados, simultáneo y alterno.
- 5- Movimiento de bicicleta, variando el ritmo del movimiento.

Desde la posición parados, con manos apoyadas en un banco:

- 6- Realizar paso lateral con asalto y regresar a la posición inicial (cada vez se flexiona una pierna quedando la otra extendida).
- 7- Realizar semicucullas con apoyo de un solo pie, alternar.
- 8- Realizar cucullas con ambos pies apoyados en el suelo.
- 9- Realizar de frente al banco, elevación en puntas de pies, 5 veces seguidas, mantenerse en punta de pie, realizar respiración diafragmática y bajar a talón durante la espiración.

La marcha se realizará en los pacientes portadores de una claudicación, de forma tal que caminen una distancia que se corresponda con 10 metros (aproximadamente 15 segundos) antes de que aparezca el dolor, esta distancia será igual al 80 % de la claudicación relativa del paciente. Después de este tramo caminado, debe descansar durante un minuto y repetir la caminata hasta vencer la distancia planificada.

ACTIVIDADES RECREATIVAS CONJUNTAS.

- Acampadas.
- Excursiones.
- Cumpleaños colectivos.
- Visitas dirigidas.
- Paseos
- Encuentros deportivos (Voleibol, Béisbol, Kikimbol, ajedrez)

INTERCAMBIOS CON PERSONALIDADES DEL DEPORTE.

- Glorias deportivas de la Comunidad.

Se realizarán con glorias deportivas atendidas por el combinado deportivo.

III. 3.- Valoración de la aplicación de las acciones a partir de su aplicación práctica. Pre – experimento. (Anexo # 10)

Valoración de la etapa final. Pre – experimento. (Post Test).

La propuesta está basada en acciones físicas recreativas para la participación comunitaria de los centros laborales integrados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”.

La aplicación del *estudio de las realidades de los centros laborales*, permitió el conocimiento amplio de las reales condiciones de cada contexto laboral para poder participar en actividades recreativas comunitarias. En ese sentido solo el Parque Zoológico difería del momento en que podía participar.

Se pudo constatar en los resultados obtenidos con la aplicación de las actividades físicas recreativas que prevalecía en el desarrollo de dichas actividades para los trabajadores de los centros .están determinadas de la siguiente manera:

De las *acciones de recreación física*, señalan el festival deportivo recreativo, plan de la calle y juegos de mesa, de los encuentros deportivos el béisbol a la bamba y el Recreativo, de los juegos deportivos, jugar béisbol y voleibol, de los juegos físicos recreativos, la tracción de la soga y carreras en sacos, de los juegos tradicionales, el Kikimbol, de los objetos volantes, empinar papalotes y las de esparcimiento culturales, visitar los museos.

En las *encuentros deportivos* desarrolladas, se pudo apreciar la creciente participación de los centros fundamentalmente los trabajadores hombres en encuentros de Béisbol entre DIVEP y CUPEP, en el caso de las mujeres los encuentros deportivos se desarrollaron de kikimbol, y se logró desarrollar dos encuentros de Ajedrez en el Museo, con participación femenina de la Vivienda y el Museo.

Con las *acciones físicas terapéuticas* se consiguió compensar las afecciones estructurales y funcionales de los trabajadores a partir de la percepción personal.

En los *intercambios con personalidades del Deporte* se desarrollaron encuentros con glorias deportivas como Eric Manso del Deporte para Discapacitados y gloria paralímpico, Juan Madrazo gloria del béisbol. Proporcionaron opiniones, criterios,

sugerencias relativas a la participación, a la importancia de la práctica deportiva para mantenerse activo como trabajador.

Los activistas junto a los representantes laborales jóvenes fueron capaces de organizar actividades comunitarias en el período vacacional para sus trabajadores, semanas de receso escolar, donde utilizaron fundamentalmente festivales recreativos, programas a jugar y juegos de mesa.

El plan de acciones fortaleció: vínculos afectivos entre los centros, relaciones de amistad y de cooperación.

Se observan cambios en conductas más responsables y comprometidas con la recreación física de sus trabajadores en algunos dirigentes de los centros.

Las transformaciones pueden resumirse de la forma siguiente:

- Mayor sensibilidad de los centros con la utilización sana de la recreación.
- Alcance de logros individuales y colectivos mediante el esfuerzo individual en las actividades.
- Conversión en agentes movilizadores con la practica de la actividad física en la comunidad.
- En fin mejoramiento de condiciones físicas y comportamientos de los trabajadores, abandonando posiciones de inercia hacia la recreación física, con una mejor elección de actividades para el tiempo libre y participación en las actividades de recreación física.
- Analizándose estos resultados a partir de la participación de los centros en las actividades, beneficios según posibilidades de los mismos es posible significar que las acciones fueron efectivas dando una respuesta a las necesidades y carencias, convirtiéndose en un poderoso medio para la participación comunitaria de los centros laborales.

CONCLUSIONES.

- El diagnóstico realizado a los centros laborales integrados al Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín” de Santa Clara, reflejó que poseen limitaciones en la práctica de la actividad física.
- Las carencias detectadas sobre la problemática objeto de investigación condujo al diseño de un plan de acciones físico - recreativas dirigido a contribuir a la práctica de la actividad física en los centros laborales investigados.
- La puesta en práctica de las acciones físico - recreativas favoreció a los centros laborales del Combinado Deportivo “Giraldo Córdova Cardín”, evidenciado en el mejoramiento de la salud de los trabajadores, la integración comunitaria lograda y el aumento de la satisfacción laboral.

RECOMENDACIONES.

- Extender la realización de acciones físico - recreativas, como vía para la participación comunitaria, a otros centros laborales de la propia comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, J. (2004) El autodesarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Santa Clara. Ed. Feijoo.
2. Alonso D (1999) Voz y animación: postgrado en Pedagogía de las Ciencias del Deporte, Énfasis en Recreación. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Puerto Boyacá. 19 p.
3. Cantero, J y col. La Realidad Recreativa de un/a recreador/a de realidades: el dinamizador/a: Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares. Material digitalizado. 6 p.
4. Colectivo de autores (2004). Español comunicativo en la cultura física. Ciudad de La Habana. Ed Deporte. 274 p.
5. Colectivo de autores. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte). Ciudad de la Habana. s.e 1987. pag 156.
6. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (2003), Manual metodológico del programa nacional de recreación física (2003). La Habana. Artículo digitalizado. 70 p.
7. Cuba. Ministerio de la Agricultura (1999) Reenfoque estratégico Plan Turquino Manatí. Ciudad de La Habana. Ediciones Minagri. 52 p.
8. Cuba, Ministerio Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (2007). Estrategia territorial del Medio Ambiente. (2007 – 2010). Villa Clara. Delegación Provincial. CITMA. 40 p.
9. Cultura Física. Villa Clara. ISCF "Manuel Fajardo". 4h
10. De la Riva, F. (1994) Gestión participativa de las asociaciones, Ed. Popular S.A. Madrid. 74.
11. Del Toro, M (2007) Alternativas pedagógicas interactivas para la educación de valores en el polo acuático juvenil. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
12. Díaz R. El trabajo comunitario en la comunidad montañosa de Jibacoa. Tesis de Maestría en actividad física comunitaria. Santa Clara (2008)

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" Facultad de Villa.
81 p.

13. Dumazedier, J. (1994) La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Ed. Livros Studio Novel Lt. dap. 30 p.
14. Estévez, M, M Arroyo y E Gonzáles (2004) Las Investigaciones científicas en la actividad física: su metodología. La Habana Ed. Deporte. 318 p.
15. Estrada, J (2007) Recreación sana. tomar al toro por los cuernos Juventud Rebelde (La Habana) domingo 21 de enero del 2007: 3 Pág.
16. García, Yahima y A López (2002) Intervención física recreativa en el sector urbano "Los Sirios" de la ciudad de Santa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
17. Garcías, J (2007) Tiempo Libre I, Proponer no es imponer. Juventud Rebelde (La Habana) sábado 16 de junio del 2007: 4 pág.
18. Gómez, O (2006). Estudio de la cultura física en la comunidad propuesta de un modelo de intervención. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 300 p.
19. González, A (2005) El Modelo de recreación física y su intervención en el sector urbano "Los Sirios" de la ciudad de Santa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
20. González, Nidia (2002) Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. Ciudad de La Habana. CIE "Graciela Bustillos" Asociación de Pedagogos de Cuba. 117 p.
21. Grupo ministerial para el trabajo comunitario (1995): Proyecto de programa de trabajo comunitario integrado, La Habana: CITMA. Impresión ligera.
22. Guevara, F. (1999). La locución. Técnica y práctica. La Habana, Ed. Científico.
23. Hart, A (2009) Cultura y Economía, Juventud Rebelde (La Habana) jueves 15 de enero de 2009: 2 Pág Técnica. 209 p.
24. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. (Julio 2000). Universidad de Málaga. Revista Digital - (Buenos Aires), 23 p.

25. Iglesias, O (2005) Actividad físico - deportiva y la comunidad: una alternativa para el desarrollo local. Acción Revista Cubana de la Cultura Física. La Habana, Nro 2. 52 p.
26. Leontiev, A (1981) Actividad Conciencia Personalidad. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
27. Licht, Sidney. Terapéutica por el ejercicio. Edición Revolucionaria. Ciudad de La Habana, 1968. p 660
28. Mahecha Clavijo, G (s.a) La recreación. Un camino para la Educación Ambiental. Universidad Santo Tomás. Colombia. 208 p. 50
29. Marrero, W. (2009). Acciones físico recreativo para la participación en actividades de la recreación física en una comunidad de montaña. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF"Manuel Fajardo". 54 p.
30. Mesa, M (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Empresa Gráfica de Villa Clara. Ed. José Martí. 138 p.
31. Meléndez Ruiz Reinaldo (2005) Un sistema de talleres pedagógicos para el desarrollo de los proyectos de vida profesionales. La Habana 83p
32. Midan, D y A, González (2008) La participación en las actividades de la animación sociocultural universitaria de la FCF. VC. Tesis de diploma. 40 p.
33. Moreira, R (1977) La Recreación como un fenómeno socio-cultural. Material impreso. 38 p.
34. Navarro, E y Y. Pérez (2004). Estudio de la participación femenina en la práctica de las actividades físicas en la comunidad de la montaña en la provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma, ISCF"Manuel Fajardo".
35. Paz, B (2004) Sistema cubano de cultura física y deporte. La alternativa. Ed. Deportes. Ciudad de La Habana. 150 Pág.
36. Perera, A. (2009) Se pudo mucho; se puede más. Juventud Rebelde. La Habana. 4 de septiembre.
37. Pérez, A y col (1997) Recreación fundamentos-teóricos (México D.F). Instituto Politécnico Nacional. 180 p.
38. Pérez, E (2008) Libro de consulta para narradores orales. Ed. Adagio. Ciudad de La Habana. 116 p.

39. Pomo, E y A Vega (2008). Acciones para la diversidad de actividades físico- recreativas promoviendo el rescate de las tradiciones en las niñas y niños de Jibacoa. Trabajo de diploma. Villa Clara. ISCF "Manuel Fajardo".
40. Portal, R y M Recio (2003) Comunicación y Comunidad. Ciudad de la Habana. Ed. "Félix Varela". 104 p.
41. Proveyer, C y colaboradores (2003) Curso de Formación de trabajadores sociales: selección de lecturas sobre trabajo comunitario. Villa Clara. Centro Gráfico. 168 p.
42. Pupo, N (2008) Vamos a Jugar, Editorial de la Mujer. Ciudad de La Habana. 159 p.
43. Rivas, J (2005) La recreación no constituye un fin: un medio para promover procesos de desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida. Trabajadores (La Habana) lunes 26 de diciembre del 2005: 11p.
44. Rivero, M y J Pausa (2006). Desarrollo de programas de recreación física en zonas del macizo montañoso "Guamuaya" a partir de campamentos volantes. Trabajo de diploma. Villa Clara. ISCF "Manuel Fajardo".
45. Séptimo Congreso de la UNEAC (2008). Informe de la comisiones de trabajo. Palcograf. Ciudad de La Habana. Palacios de las Convenciones. 109 p.
46. Sosa, A (2000) Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación, Referat, La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 55 p.
47. Tinoco, C, E Márquez, R Leite y O Chanoca. (1991). Hacia un perfil del animador sociocultural. Material digitalizado. Centro latinoamericano y del Caribe para el desarrollo cultural. 36 p.
48. UNESCO. Decenio mundial para el desarrollo cultural 1988 – 1997. 1994. 31 p.
49. Urrutia, L. (2003) Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana. Ed. Félix Varela. 270 p 50
50. Valdez, G y L Villarreal Solís (2006) La Cultura Física como un elemento revitalizador de la vida social de los Bateyes después del

redimensionamiento. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".

51. Vinent Carlos M. Sacrolumbalgias, Incidencias en los trabajadores del puerto. Trabajo diploma. Santiago de Cuba.
52. . Vigotsky, L. (1995) Obras completas. Fundamentos de Defectología. Ciudad de La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
53. Villalón, G. (2006). La Lúdica, la escuela y la formación del educador. La Habana. Ed. Pueblo y Educación. 146 p.
54. . Waichman, P (1995) Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires. Argentina. 117 p.
55. Zamora, R (1984). El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana. Ed. Ciencias Sociales. 85 p.
56. Zenaida R. Oliva Casañas. Cultura física terapéutica en las algias vertebrales.
57. Zenaida R. Oliva Casañas. Prevención y rehabilitación de las enfermedades vasculares periféricas (recopilación) Zenaida R. Oliva
58. "Dolor de espalda," *Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000*. © 1993-1999 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Anexo # 1. Variables de investigación.

Variable independiente: Acciones físicas – recreativas para la participación comunitaria de los centros laborales.

Operacionalización de la variable dependiente: Práctica de la actividad física en los centros laborales.

Dimensión	Indicadores	
Práctica de la actividad física	Practican.	Nivel alto: Practican con entusiasmo.
	Practican poco.	Nivel medio: Practican pero necesitan mayor cantidad de estímulo.
	No practican.	Nivel bajo: No practican o de lo contrario lo realizan para no ser señalados por las organizaciones y la dirección del centro de trabajo.

Anexo # 2

Guía para la revisión de documentos.

Objetivo: Obtener información sobre lo que está normado, reglamentado y establecido sobre aspectos relacionados con la participación de los centros laborales en las actividades recreativas comunitarias por parte del INDER del

Programa Recreativo del Combinado Deportivo “Giraldo Córdoba Cardín” para la comunidad de Abel Santamaría.

Aspectos a analizar en los documentos:

- Presencia de actividades físicas recreativas planificadas.
- Orientaciones para organizar la participación en actividades recreativas de los centros laborales de la comunidad
- Acciones para el aseguramiento y la coordinación de las actividades.
- Tipos de Acción para organizar la participación comunitaria.
- Acciones para el control de la participación de los centros laborales.

Relación de documentos revisados:

- Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación.
- Plan de actividades del Combinado Deportivo “Giraldo Córdoba Cardín”.
- El proyecto recreativo del Consejo Popular “Abel Santamaría”.
- Plan de actividades Culturales y recreativas del Centro Laboral.

Anexo # 3

Entrevista a dirigentes de los centros laborales

Cro:

Se realiza una investigación para mejorar la participación de los centros laborales enclavados en el radio de acción del Combinado Deportivo "Giraldo Córdova Cardín", en actividades comunitarias. Nos interesarían sus respuestas a las siguientes preguntas.

Gracias

Cuestionario:

Datos Generales

1. Cargo que desempeña.
2. Cantidad de trabajadores del centro.
3. ¿Se cumple con el programa de gimnasia a laboral en el centro?
4. ¿Cómo son las relaciones de trabajo con el combinado deportivo?
5. ¿Garantiza la dirección del centro la participación en actividades comunitarias?
6. ¿Se coordinan las actividades físico recreativo en la comunidad con el centro?
7. ¿Con qué frecuencia participa su centro en actividades comunitarias?
8. ¿En cuáles actividades recreativas comunitarias ha participado el centro?
9. ¿Apoya la dirección del centro la participación en actividades comunitarias?
10. ¿Qué importancia le concede a la participación de su centro en actividades comunitarias?

Anexo # 4

Entrevista al Sub director de Cultura Física del Combinado Deportivo.

Cro:

Se realiza una investigación para mejorar la participación de los centros laborales enclavados en el radio de acción del Combinado Deportivo Giraldo Córdova Cardín, en actividades comunitarias. Nos interesarían sus respuestas a las siguientes preguntas.

Gracias

Cuestionario:

Datos Generales

1. ¿Cuántos centros laborales son atendidos por su combinado?
2. ¿Está concebida la participación comunitaria de los centros laborales en el plan de actividades del Combinado Deportivo? ¿Cómo se organiza?
3. ¿Cuántos activistas del programa Gimnasia Laboral existen su combinado?
4. ¿Qué importancia Ud. le concede a la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su Combinado Deportivo ?
5. ¿Mencione las principales acciones para la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su Escuela Comunitaria?
6. ¿Como valora la participación comunitaria de los centros laborales vinculados a su Combinado Deportivo?
7. ¿Puede referirse a alguna experiencia relevante con la participación de los centros laborales en actividades de su Combinado Deportivo?

Anexo # 5

Encuesta a trabajadores de los centros laborales del Consejo Popular “Abel Santamaría”.

Estimado Trabajador:

Se realiza una investigación para mejorar la participación de su centro laboral en actividades físico recreativas comunitarias. Nos interesarían sus respuestas a las siguientes preguntas.

Gracias

Questionario:

Cuestionario.

Marque con una x según corresponda:

1. Participas en actividades físico recreativas con sistematicidad?
a) Si__ b) No__ c) A veces__.
2. -¿Marque con una X la actividad recreativa que más te gustaría realizar en la comunidad?
a) Festivales Recreativos. __ b) Encuentros deportivos __
c) Actividades acuáticas __ d) Caminatas__ e) Visitas__
3. Consideras que la participación de tu centro en actividades recreativas comunitarias está limitada por: la coordinación del centro con la comunidad, por el apoyo del CD, voluntad de los trabajadores, condiciones materiales.
Si __ No ____ Argumente en cada caso seleccionado.
4. ¿Consideras que la participación comunitaria de tu centro en actividades recreativas y deportivas es favorable? a) Sí__ b) No__ Por qué?
5. ¿Crees que la participación de los centros laborales en actividades físicas recreativas comunitarias contribuye :
Marque con una X.

__ a) Mejorar la salud de los trabajadores.

__ b) Mejorar las relaciones entre los trabajadores.

__ c) Favorece la eficiencia laboral de los centros.

__ d) Integración comunitaria de los centros.

Anexo # 6

Encuesta a Activistas de la Cultura Física en la Gimnasia Laboral.

Activista: Se realiza una investigación para mejorar la participación en actividades comunitarias de los centros laborales en que trabajas, nos agradecería conteste las siguientes preguntas.

Gracias.

Questionario:

- Datos personales: Nombre. Edad. Nivel Experiencia como activista.
- Centro en que trabaja: _____

1. ¿Desarrolla ud el programa de la Gimnasia Laboral con sistematicidad?
2. ¿Se realizan actividades físico recreativas en el centro donde labora?
3. ¿Participa su centro laboral en actividades recreativas comunitarias?
4. ¿Organiza la dirección del centro actividades físico recreativas en la comunidad?
5. Ponga ejemplos de actividades físicas que Ud. ha organizado con su centro en la comunidad.
6. Refiera los elementos que usted considera limitan la participación de su centro en actividades comunitarias.
7. ¿Considera UD que se deben proyectar otras actividades físicas con su centro laboral en la comunidad?
8. ¿Que importancia le concede ud a la participación comunitaria de los centros laborales?
9. Marque con una x las principales actividades que sugiere para la participación comunitaria de su centro laboral.

Festivales Deportivos ____ Caminatas__ Encuentros deportivos____
Talleres sobre deporte y recreación____ Visitas _____ Otros _____

Anexo : # 7 Caracterización de la población.

Activista	Centro	Edad	Nivel	Experiencia
Elvis Zarduy	OMI Vivienda	31	Tec, Medio	2 años
Rosa García Ruiz	Museo "Abel Santamaría"	28	Tec, Medio	1 años
Manuel Álvarez	Parque Zoológico.	32	Tec, Medio	1 años
Magalis Sánchez	(DIVEP)	30	Tec, Medio	2 años
María E. Valdez.	(CUPET)	37	Licenciada	4 años

Centro Laboral	Cantidad de trabajadores	Dirección	Principales Labores Profesionales	Frecuencia de Participación. Comunitaria
OMI Vivienda	52	Prolongac. Indep /Virtudes y Amparo	Consejo de Dirección	2 veces al mes
Parque Zoológico. "Camilo Cienfuegos "	83	Prolong, Indep y Tirso Díaz	Consejo de Dirección	4 veces al mes
Matadero "Chichí Padrón"	265	Carret Circunvalación Km 9	Consejo de Dirección	3 veces al mes

Anexo # 8

Lista de evaluadores externos.

No	Nombre y Apellidos	Cargo	Sexo	Edad	Nivel	Años de Exp	Espec
1	Victoria Becker	Metodóloga Superación	F	52	Lic	31	CF
2	Osleydy Hernández	Jefa Prog.Sud. Dep.Partic.	M	49	Lic	28	CF
3	<i>Cristina</i> Cabello	Metodóloga Recreación.	F	47	TM	30	REC
4	María E. Pons	Metodóloga Cultura Física	F	49	MSc	30	CF
5	Alberto Santos	Dtor. Comb Deportivo	M	38	Lic	25	REC
6	Santiago López	Sub dto. Comb. Dep	M	49	Lic	25	REC
7	Marco Echemendia	Prof. UCCFD	M	53	Lic	35	REC
8	Jesús Cabello	Metd Prov Rec.	M	53	Lic	27	REC
9	Dayana Quincoso	J. Cat. Rec. CD	F	35	Lic	10	CF
10	María A Váldez	S.S. Sindical Matadero	F	52	TMJ	29	Sindi- cato

Anexo # 9

Para los evaluadores externos.

Por la experiencia que a demostrado a través de los años en la esfera de la Cultura Física es que nos remitimos a usted para que realice una valoración crítica sobre la suficiencia o no de las acciones físicas – recreativas que se pretenden aplicar en los centros laborales pertenecientes al Combinado Deportivo Giraldo Córdova Cardín.

Objetivos: Evaluar las acciones físicas – recreativas para los centros laborales.

Acciones	Nivel Alto	Nivel Medio	Nivel Bajo
Estudio de las realidades contextuales laborales.			
Talleres de orientación.			
Actividades físico – terapéutica.			
Actividades recreativas conjuntas.			
Intercambio con personalidades deportivas.			

Resultados obtenidos a partir de las valoraciones realizadas por los evaluadores externos referente a las actividades físico – recreativas.

Acciones	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo	
	Cant	%	Cant.	%	Cant.	%
Estudio de las realidades contextuales laborales.	7	70	3	39	-	
Talleres de orientación.	7	70	3	30	-	
Actividades físico – terapéutica.	8	80	2	20	-	
Actividades recreativas conjuntas.	6	60	4	40	-	
Intercambio con personalidades deportivas.	10	100	0		-	

Anexo # 10

Resultados de las acciones en ambas etapas del preexperimento.

Acciones	Pre Test		Post Test	
	C	%	C	%
Estudio de las realidades contextuales laborales.	3	100	3	100
Talleres de Orientación	0	0	3	100
Actividades físico terapéuticas.	0	0	3	100
Actividades recreativas conjuntas.	1	50	3	100
Encuentros deportivos	1	50	3	100
Intercambios con personalidades del Deporte	0	0	3	100