

*Actividades deportivas-recreativas para incentivar el desarrollo físico-motor de los discapacitados*  
*Sports and recreational activities to encourage the physical and motor development of the disabled*

*Danieyi Félix-Rodríguez<sup>1</sup>, Alfredo Maximiliano Soler-Agüero<sup>2</sup>, Cruz Delia Dumé-López<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> *Lic. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

<sup>2</sup> *Ms.C. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

<sup>3</sup> *Lic. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

**Email:**

[danieyifr@cug.co.cu](mailto:danieyifr@cug.co.cu)

[asoler@cug.co.cu](mailto:asoler@cug.co.cu)

[deliadl@cug.co.cu](mailto:deliadl@cug.co.cu)

*Fecha de recepción: 16 de octubre de 2022*

*Fecha de aceptación: 4 de diciembre de 2022*

**RESUMEN**

Este trabajo responde a una necesidad de la dirección del Instituto Nacional de Deporte y Recreación: el desarrollo de actividades deportiva-recreativas con los discapacitados, como parte del trabajo y la obra humana de la Revolución Cubana. Existe en el Consejo Popular Bayate la problemática de cómo incentivar el desarrollo físico- motor de los discapacitados ya que la inserción en ellas es poca debido a la realización no sistemática de las mismas y la pobre participación de ellos, detectándose que no se han incentivado a estos compañeros para que se integren a las actividades deportivas – recreativas.

**ABSTRACT**

This work responds to a need of the direction of the National Institute of Sports and Recreation: the development of sports-recreational activities with the disabled, as part of the work and human work of the Cuban Revolution. There is a problem in the Bayate Popular Council of how to encourage the physical-motor development of the disabled since their insertion in them is low due to the non-systematic realization of the same and their poor participation, detecting that they have not been encouraged to these companions so that they can be integrated into sports-recreational activities.

**Palabras clave**

Actividades; Desarrollo; Físico-motor; Discapacitados.

**Keywords**

Activities; Development; Physical-motor; Disabled.

## **INTRODUCCIÓN**

El trabajo con los discapacitados viene a ser una necesidad del Instituto Nacional de Deporte y Recreación como parte del disfrute deportivo de la mayoría de las personas sin importar edad, sexo o razas siendo un proceso que necesita apoyo en el cual deben ejercer todos los factores sus influencias para potenciar la realización de las actividades deportivas- recreativas.

La actividad deportiva es muy útil y necesaria para las personas con discapacidad física y motora ya que fomenta la salud física y mental y le proporciona múltiples beneficios como son: el disfrute, mejores relaciones sociales, el desarrollo físico y le permite una integración plena a la sociedad. Por lo antes expuesto podemos afirmar sobre la necesidad de realizar en cada Consejo Popular actividades con los discapacitados con el apoyo de la ECDER. El país presenta logros significativos en el deporte paralímpico y sus resultados se deben al trabajo con ellos. Hemos podido comprobar que existen insuficiencias y debilidades en el trabajo con los discapacitados y muestra de ello se hace latente en el Consejo Popular Bayate donde las actividades desarrolladas no son sistemáticas, la han hecho solo cuando se les convoca, no existe una organización planificada con días programados y un horario específico existiendo falta de control y evaluación del trabajo de los profesores de la ECDER que atienden este pequeño sector de la población, por lo que es insuficiente el desarrollo de actividades deportivas- recreativas que permita incentivar su desarrollo físico- motor. Las actividades deben tener su planificación teniendo en cuenta su discapacidad para una mejor ejecución y disfrute de la misma.

No deben olvidar que el hombre se recrea no solo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que, a diferencia del descanso pasivo, las actividades deportivas recreativas requieren la cooperación de las personas.

De ahí que se refleje en ellas no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y a la vida diaria sino también los lazos sociales interhumanos en forma de normas y reglas definidas en los juegos así como ceremonias y actitudes que acompañan estas actividades, uniendo la socialización que tienden a crear estos vínculos entre los participantes, produciéndose además una mejor coordinación de los movimientos y un aumento de la capacidad física y motora de las personas. Por todo lo antes expuesto es de vital importancia la realización de actividades deportivas – recreativas con los discapacitados.

Las actividades deportivas - recreativas no solo brindan escenarios permisibles para expresar sus emociones, asumir papeles diferentes a los cotidianos que posibilitan la innovación de las

estrategias y conserva e incluso incrementa la salud brindando confianza en uno mismo además de ser factor reconocido de socialización.

Mediante estas actividades deportivas - recreativas logramos que nuestros discapacitados se integren a la sociedad ya que existen tabúes respecto a las manifestaciones de los mismos en la vida social por sus limitaciones. Teniendo en cuenta las encuestas, entrevistas y conversatorios en el Consejo Popular Bayate, sabemos que estos discapacitados no poseen una incentivación a realizar actividades recreativas y es debido al desconocimiento de herramientas de trabajo que posibiliten la inserción de los mismos a la vida social utilizando actividades de recreación física – deportiva.

Se realizó un estudio exploratorio en el Consejo Popular Bayate del municipio El Salvador a partir de la observación, entrevistas y encuestas, arrojando un conjunto de problemas en la satisfacción de los discapacitados en cuanto a la no práctica de las actividades deportivas – recreativas.

Durante la aplicación del diagnóstico, unido a las vivencias y realidades cotidianas, se detectan las siguientes irregularidades en la oferta, organización y realización de actividades - recreativas para los discapacitados de este Consejo Popular las cuales traen consigo la insatisfacción de los mismos.

Dado el criterio de las acciones recreativas comunitarias como necesidad y derecho del pueblo, es que los autores realizan un estudio de toda una serie de opciones, gustos, necesidades, preferencias y deseos de los jóvenes de la circunscripción 25 del Consejo Popular Carrera Larga del municipio El Salvador los que han referido no contar con una variada oferta. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los habitantes, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

Por todo lo anteriormente dicho se plantea como problema científico: ¿Cómo incentivar el desarrollo físico-motor de los discapacitados del Consejo popular Bayate?

Se define como objetivo de la investigación: elaborar actividades deportivas - recreativas para incentivar el desarrollo físico motor de los discapacitados del Consejo Popular Bayate. En el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos científicos:

## **MÉTODOS**

La observación: permite observar la característica psicológica y sociales de los discapacitados, así como su patología además de sus inquietudes sobre el trabajo desarrollado, sus motivaciones a participar en actividades y constatar los efectos del trabajo realizado.

La encuesta: viabilizó conocer sobre el desarrollo de las actividades deportivas- recreativas con los discapacitados, así como los deporte a realizar, sus valoraciones acerca de los beneficios que tiene la práctica de estas actividades en el accionar cotidiano de los mismos.

La entrevista: facilitó información acerca de los puntos de vista gustos, necesidades y preferencia de las actividades-recreativas que se pueden desarrollar, su preparación, así como el trabajo desarrollado por las activistas de recreación que atienden a estos discapacitados en el Consejo Popular.

Técnica Estadística

Matemática – cálculo porcentual como método matemático estadístico para determinar el comportamiento de la muestra, los porcentos, así como el resultado de la información obtenida en las técnicas e instrumentos aplicados.

## **DESARROLLO**

La actividad física, son todas las que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades, cuyo objetivo es el de contribuir a satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud y alegría.

En esta perspectiva la recreación es, por tanto, una necesidad biológica – social y psicológica siendo una necesidad recrearse, resaltando esta importancia nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz ha expresado:

“Lo que ganamos en Deporte y Recreación tengan la completa seguridad de que lo ahorraremos en gastos de salud pública y lo ganaremos en bienestar y prolongación de los ciudadanos “.

Al analizar lo expresado en esta cita podemos plantear que la salud es una piedra angular en la cual se edificó el proceso social, si se cuenta con un pueblo sano se podrá llevar a cabo todo lo que nos proponemos y a medida que este se supere aumenta la posibilidad de ser feliz. El carácter de la recreación social y la atención prestada a las personas discapacitadas depende de muchos factores. En primer lugar, del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas, de la economía, del carácter de las relaciones de producción; así como de factores superestructurales tales como concepciones políticas, rurales, religiosas. En segundo lugar, ejerce una influencia directa el nivel, desarrollo de la educación, el de la salud, el de las ciencias y el de la cultura en general.

En los países capitalistas no se tiene en cuenta el desarrollo integral ni la incorporación a la vida social activa en esas personas porque no se crean las condiciones necesarias para incorporarlos a la sociedad. En nuestra sociedad las personas con deficiencias físicas y psíquicas tienen una situación distinta desde el punto de vista social.

Al respecto Áreas Beatón plantea las Educaciones en nuestro país tiene como fin formar a las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo.

Siendo por tanto su objetivo fundamental incorporar a estas personas a la vida social; creando un sistema de instituciones especiales para lograr esto. La Educación Especial como proceso integral flexible y dinámica de las orientaciones, actividades y atenciones en su aplicación individualizada está destinada a aquellas personas cuyo desarrollo evolutivo, social y del lenguaje dificultan el aprendizaje y ajuste esencial con respecto al medio en que viven.

Por ello reafirmamos el criterio de que la recreación física para los discapacitados no es solo una materia muy importante, sino una de las fundamentales; además de reflejar la actividad que rodea al hombre y al mismo tiempo representa actividades de iniciativas y libertades propias que están dirigidas a vivencias alegres.

Al incluir a los discapacitados en las actividades deportivas- recreativas, estamos contribuyendo en gran medida a su integración social, con ánimo, buena disposición y la convicción de que todo lo que logramos es un beneficio de la educación e incorporación a la vida social de esta parte de la población que constituye un gesto de humanidad y un deber insoslayable de todos los que tienen esta alta responsabilidad.

Al ser la recreación un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales las cuales dan la superestructura de la sociedad y donde se encuentra el marco de realización de las actividades recreativas del hombre se nos explica el carácter superestructural que esta posee.

Podemos definir:

Definición de términos.

Tiempo libre: parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte) es decir, el tiempo del cumplimiento de diversas obligaciones.

Actividades deportivas-recreativas: actividades de contenido deportivo-recreativas o turísticas a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Magnitud: cantidad de tiempo que como promedio dispone un grupo humano para la relación de las actividades recreativas medidos en horas y minutos.

Estructura: tiempo que se dedica a la realización de cada actividad recreativa, momento del día en que se realizan las actividades y la frecuencia.

Contenido: carácter individual de las actividades recreativas.

Ofertas recreativas: actividades orientadas al consumo recreativo que se realizan en el tiempo libre.

Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de conservación, personal técnico y de servicios, equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.

Limitados Físicos: es una persona que tiene una limitación física y estas pueden ser ocasionadas por diferentes causas.

La recreación física como fenómeno social multilateral representa un factor más activo, o una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y otros géneros socialmente indispensables, y a la par a uno de los medios más importantes de la educación ética y estética: La satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad y a la consolidación de sus vínculos.

En esto consta la rehabilitación de los discapacitados, se plantea a través de la práctica de las actividades deportivas-recreativas.

La rehabilitación es un proceso consciente dirigido a las personas traumáticas como consecuencia del padecimiento de algunas enfermedades o accidentes, que tiene como objetivo principal posibilitar un óptimo desarrollo de la personalidad del individuo ofertado y su integración plena a la vida socialmente útil. En esta dirección podemos definir dos vertientes de trabajo.

1.- Rehabilitación médico funcional.

2.- Formación cultural, profesional y/o recuperación promocional.

La primera dirección de trabajo trata de dotar al individuo de las condiciones necesarias para su recuperación tanto psíquica como física o sensorial y que verdaderamente constituye un serio obstáculo para su reincorporación a las actividades productivas, educativas y sociales.

Por otra parte, la segunda dirección si tenemos presente el principio de integración plena a la sociedad en que vive. El limitado físico debe recibir tanto formación cultural como técnica profesional, dentro del sistema nacional de educación política y laboral y en los casos que por razones transitorias o permanentes la requieran, pasarán a ser atendidos por el subsistema de enseñanza especial, ya que cuenta con una estructuración idónea y los servicios de un personal altamente calificado en centros de Enseñanzas Superior.

La peculiaridad de las personas con deficiencias tiene sus límites, sobre la base del equilibrio alterado por la deficiencia en las funciones de adaptación se reorganizan sobre nuevas bases todo el sistema de adaptación el cual tiende hacia un nuevo equilibrio. La compensación como una

reacción de la personalidad ante la deficiencia, da inicio a nuevos procesos de rodeo, desarrollo, superestructura y equilibra las funciones psíquicas mucho de lo que es inherente al desarrollo normal desaparece o se reduce debido al defecto.

En primer lugar, la propia acción del defecto siempre resulta ser secundaria, indirecta y refleja. Como ya se expresó la persona no siente directamente su defecto, ella percibe las dificultades que resultan del defecto. La consecuencia directa del defecto es el descenso de la posición social de la persona. El defecto se realiza como una Luxación Social ”.

Todas las relaciones con las personas, todos los movimientos que determinan el lugar de la persona en el medio social, su papel y su destino como participante de la vida y todas las funciones sociales del ser se reorganizan. De esta manera el proceso de desarrollo de la persona con deficiencias está condicionado socialmente de un modo doble:

1. La realización social de la deficiencia (el sentimiento de la minusvalía) es un aspecto de la condicionalidad social del desarrollo; la tendencia social, de la compensación hacia la adaptación a las condiciones del medio que han sido creadas y se formaron para todo el tiempo de humano normal, constituye su segundo aspecto.

2. La formación esquemática de la condicionalidad social de este proceso es la profunda peculiaridad de la vía del modo de desarrollo de la persona con deficiencia y a la persona normal, teniendo objetivos finales y formas comunes, de ahí resulta la doble perspectiva del pasado y el futuro en el estudio del desarrollo complicado por el defecto.

Western plantea el siguiente postulado:

*” Las funciones particulares pueden representar una desviación de la norma y, sin embargo, la personalidad o el organismo en su conjunto, pueden pertenecer al tipo completamente normal. La persona con defecto no es indispensablemente persona diferente ”.*

El grado de anormalidad depende del resultado de su compensación social, es decir, de la formación final de su personalidad en general.

Como mejor ilustración de las complicaciones sociales secundarias del desarrollo de la persona con defecto y su papel, puede servir la compensación de diferencia moral considerada como un tipo especial de defectos orgánicos o enfermedad.

La historia del desarrollo cultural de la persona con deficiencia constituye el problema más grave y agudo de la defectología actual. Esta revela un plano totalmente nuevo para la investigación científica. El arraigo de la persona normal a la civilización, representa generalmente una aleación única con los procesos de madurez orgánica. Ambos planos del desarrollo, cultural y el natural

coinciden y se fusionan el uno con el otro. Ambas series de variedades convergen, de penetran recíprocamente y forman en esencia una forma única de la formación socio-biológica de la personalidad, ya que aquel desarrollo orgánico se realiza en el desarrollo cultural y se convierte en un proceso biológico históricamente condicionado.

El planteamiento del problema del desarrollo cultural de la persona con defecto, como un plano especial del desarrollo subordinado a las leyes especiales que posee dificultades y medios especiales para su convencimiento constituye una seria conquista de la defectología actual.

Según la expresión de J. Dewey El problema de la compensación del desarrollo de la persona con defecto y el problema de la condición social de este desarrollo comprende todos los problemas de la organización de colectivos de la educación socio-política de la formación de la personalidad.

Las personas con deficiencias físicas o mentales siempre han existido, las diferentes civilizaciones y personalidades sociales por la cual ha pasado la humanidad a lo largo del desarrollo han tenido que considerar la existencia de estas personas, así tenemos que decir que la forma de atención que han tenido las personas deficientes a lo largo de la historia de la humanidad ha pasado a posiciones cada vez más progresivas y óptimas acerca de su desarrollo y posibilidades.

Para el desarrollo de la investigación efectuada en el Consejo popular Bayate con los discapacitados físicos-motores pertenecientes a la ACLIFIM se tomó una población de 30 discapacitados tomando como muestra a 25 de ellos 10 del sexo femenino y 15 del sexo masculino con un 40% y el 60% respectivamente. Con un rango de edades de 25 a 47 años.

Técnica estadística y procedimiento para el análisis de los resultados.

Para realizar un diagnóstico objetivo hemos utilizado varios métodos empíricos, con una muestra de 25 discapacitados físicos- motores de la ACLIFIM pertenecientes al Consejo Popular Jamal donde se encuentra la Escuela Comunitaria de Deporte y Recreación (ECDER) # 3 unido a dos profesores de recreación. En la encuesta aplicada a los discapacitados se recogieron resultados interesantes que corroboran el insuficiente desarrollo de actividades físico – recreativa en este territorio. Por ejemplo, en la pregunta ¿usted trabaja o estudia? el 2% dio respuesta positiva y el 98% no realiza ninguna actividad. En la pregunta # 2 ¿realiza actividades físico- recreativas? el 3% alega que hacen actividades físicas en la sala de Rehabilitación dos veces a la semana y el 97% no las realiza. Respecto a las actividades recreativas el 25% plantea que sí, una vez al mes y el 75% plantea que no. En la interrogante ¿participas en las actividades físico - recreativo que



realiza la Escuela Comunitaria de Deporte y Recreación (ECDER) en tu comunidad? El 80% expreso que no, ya que no han sido convocados ni motivados a realizarlas y desconocen de esas actividades, el 20% plantea que sí, y dicen que se han hecho algunas con el promotor cultural y otras con el activista de recreación pero no todos están vinculados y se basan principalmente en actividades artísticas como música, pintura y otras de carácter físico y deportivo pero no son sistemáticas, es solo cuando se les convoca y las pocas veces que han asistido se han sentido motivados físicamente, útiles, emplean su tiempo libre y desean participar más. Lo antes expuesto demuestra que es débil el trabajo por parte de los activistas de recreación que atienden a los discapacitados.

En conversaciones posteriores con los discapacitados pudo conocerse que sienten necesidades de realizar estas actividades acordes con sus limitaciones. Otra técnica utilizada fue una entrevista a discapacitados para conocer su disposición y deseo a realizar actividades deportivas-recreativas.

En la pregunta #1 Le gustaría realizar actividades deportivas – recreativas?, el 100% expresó que sí. De las actividades propuesta como:

- Campismo.
- Juegos deportivos.
- Juegos tradicionales.
- Excursiones.
- Ver la TV.
- Oír la radio.
- Sala de video.
- Visita a instalaciones de interés (museo, deportes, galerías).
- Creación de instrumentos deportivos.

El 70% aceptó como primera opción el campismo uniéndose los juegos deportivos, el 10% prefirió ir a instalaciones de interés y visitar la sala de video, el resto opto por ir de excursiones y realizar otras actividades. Como puedes apreciar todos poseen diferentes preferencias de actividades recreativas y dan sus opciones destacándose el campismo y los juegos deportivos.

En la encuesta aplicada a los discapacitados se recogieron resultados interesantes que corroboraron el insuficiente desarrollo de actividades deportivas- recreativas en el Consejo Popular.

Otras como las visitas a instituciones y salas de video fueron de su preferencia: en la pregunta # 3 ¿Podrían sugerir otros que te gusten? El 35% pidió las actividades culturales y el 90% la realización de actividades deportivas. El 100% se unió a las actividades antes propuestas. En la pregunta # 4 ¿Cuáles son las causas fundamentales que limitan su participación en las actividades físico- recreativas?

El 90% de los entrevistados no participan en las actividades ya que no son convocados, no poseen conocimiento sobre las mismas y esto va apoyado al insuficiente trabajo con los discapacitados. El 10% alego que su participación es poca y lo limita la poca sistematicidad con las que se desarrolla.

En la encuesta a profesores de recreación pudo apreciarse que el 80% realiza su trabajo ocasionalmente y las actividades.

Desarrolladas no han sido con el objetivo de incentivar el desarrollo físico- motor sino realizarla por lograr el cumplimiento de la actividad y ocupar su tiempo libre.

Las visitas metodológicas y de control de los que atienden esta actividad se han hecho a veces lo que demuestra la falta de control y exigencia. El resultado de las actividades aplicadas no ha sido bueno ya que el trabajo no es sistemático y la integración de discapacitados es pobre.

Sistema de actividades deportivas – recreativas.

Actividad 1: creación del club.

Objetivo: crear el club de discapacitados para lograr su inserción a las actividades deportivas – recreativas.

Organización: se iniciará con una charla educativa donde se hablará de la importancia que tiene la práctica sistemática de los ejercicios físicos, así como las actividades a desarrollar y la conciliación del horario a clases.

Integraremos los equipos teniendo en cuenta sus patologías o intercambiaremos opiniones e ideas para el desarrollo de dicha actividad.

Conducción del balón para discapacitados (con extremidades inferiores).

Objetivo: contribuir al fortalecimiento de habilidades, de conducción del balón con los pies, rapidez de reacción y traslación, así como el estado anímico de los competidores.

Organización: después de preparar el terreno se ubican todos los medios a utilizar.

Procedemos a la conformación de los equipos y la demostración de dicha actividad, los primeros competidores saldrán desde la línea de partida al sonido del silbato, los mismo conducirán el balón con los pies lo más rápido posible sin perder el dominio del mismo al llegar a la meta se

preparará el próximo competidor que realizará la actividad con los mismos procedimientos ganará el equipo que mejor realice la ejecución del juego.

Variante: conducción del balón entre obstáculos.

Baloncesto recreativo para discapacitados con extremidades superiores (Sillas de ruedas)

Objetivo: contribuir al desarrollo de la coordinación de los movimientos, la ayuda mutua, con competitividad, el trabajo en equipo y el afán de vencer.

Organización: formar dos equipos con semejanzas en edades y patologías.

Explicación y demostración de la actividad.

Los discapacitados desde sus sillas uno frente al otro a una distancia de tres metros iniciará pasando el balón al frente con las dos manos.

Luego realizarán el lanzamiento por individual al aro, tratando de insertar la pelota, iniciará el juego con 6 jugadores 3 por cada equipo. Los demás integrantes animarán la actividad con ayuda del profesor.

Ganará el equipo que logra insertar el balón más veces.

Tenis de mesa en sillas de rueda.

Objetivo: mejorar la coordinación de los movimientos brazos y el reflejo mediante el desarrollo del juego para la adquisición de habilidades y capacidades.

Organización: se forman los equipos.

Demostración del juego.

Este juego se realiza colocando los jugadores a la mesa donde tendrán sus raquetas y una pelota comenzarán la partida a la señal de aviso.

En cada mesa existirá un ayudante encargado de controlar la actividad.

Ganará el que mejor realice el juego.

Variante: se puede jugar con cuatro raquetas cada jugador con una en cada mano.

Efectividad del sistema de actividades para incentivar el desarrollo físico-motor de los discapacitados.

Luego de aplicado el sistema de actividades propuesto el club de discapacitados podemos concluir afirmando que se alcanzaron resultados positivos en la incentivación del desarrollo físico de los mismos y que ha sido comprobado en la práctica social diaria y durante la ejecución de las actividades empleando como métodos esenciales la observación de su conducta y el desempeño de la práctica social, deportiva y física durante la aplicación del sistema y después de su aplicación.

Durante la aplicación de la observación pudo comprobarse que el 91% adquirió una mayor capacidad de movilización vista en su desempeño diario a trasladarse con mayor facilidad realizar movimientos con una mejor coordinación valiéndose por sí mismo en algunas tareas de la vida cotidiana. Un 4% no obtuvo muchos beneficios debido a su edad y a la discapacidad presenta, pero aún hay que continuar realizando más ejercicios deportivos.

Respecto a las relaciones interpersonales mejoraron en el 100% de ellos ya que hicieron nuevas amistades con personas fuera de su comunidad, se visitaron y en su barrio adquirieron nuevas relaciones partiendo de su inserción en las actividades culturales, recreativas y deportivas unas veces como espectadores y otras como actores, por lo que el 90% se vinculó más a las actividades del Comité de Defensa de la Revolución (CDR), la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) y en los trabajos voluntarios animando y apoyando en la divulgación de realización.

Por todo lo antes expuesto la autoestima y la integración social se mostró en un 100% ya que demostraron su utilidad en las tareas sociales y como pueden incluso realizar una actividad deportiva que es muy útil y necesaria para su salud física y mental integrándose la comunidad a sus actividades y promoviendo acciones de disfrute social de manera sana. Además, se observó un mayor espíritu de protagonismo y deseo, y un mayor aprovechamiento de su tiempo libre. La aplicación de estas actividades proporcionó una unidad dentro de los discapacitados y la transmisión teórica de sus acciones y conocimientos, así como sus posibilidades.

En la entrevista grupal que se realizó a discapacitados para conocer sus criterios y valoraciones sobre el resultado de las actividades aplicadas donde expusieron que había sido una experiencia muy positiva tanto en lo físico como en lo espiritual, pertenecen al club ya que las actividades no solo fueron deportivas - recreativas ya que tuvieron en cuenta el desarrollo cultural y la adquisición de conocimientos propios del municipio y el país en el deporte y las tradiciones de su localidad.

El 100% expresó que en su desempeño diario se han sentido más seguro en su traslado uniéndose a la fortaleza y resistencia y la toma de objetos de peso además ha mejorado su salud física y mental utilizando su tiempo libre, liberándose del estrés y la monotonía. Ellos han conocido nuevas amistades se han compenetrado más profundizando sus relaciones interpersonales llevando su autoestima al sentirse útiles y lograr su integración social plena de acuerdo a su discapacidad.

En la entrevista a familiares el 98% de los entrevistados apoya a los discapacitados de su familia para que participen en las actividades deportivas recreativas de Escuela Comunitaria de Deporte

y Recreación (ECDER). El 100% ha desarrollado un cambio en estado emocional al verlos más activos, alegres, entusiastas, laboriosos y con nuevas amistades, pertenecientes al club. El 97% ha sido más independiente en algunas de las tareas del hogar sintiéndose más vitales con un mayor espíritu y fortaleza. El 98% le atribuyó un papel importante a la realización de estas actividades y que lo han incentivado en lo físico y lo espiritual ya que las personas con discapacidades tienden a manifestar sus posibilidades, su motivación después de creado el club es completamente diferente de manera positiva permitiendo un mejoramiento en su salud y su persona. La puesta en práctica de este sistema de actividades demuestra las posibilidades que ofrece realizar actividades deportivas – recreativas a los discapacitados de la ACLIFIM.

### **CONCLUSIONES**

1. La puesta en práctica del sistema de actividades deportivas - recreativas y las concepciones teóricas y prácticas sustentan que lo planteado es viable. Aplicando las actividades bien planificadas acorde a las limitaciones y posibilidades del discapacitado adecuadas a sus posibilidades nos permitió afirmar que se alcance incentivar el desarrollo físico-motor.
2. Un aspecto importante, es la integración de la familia y la comunidad a las actividades, el resultado que se obtiene una vez aplicado el sistema de actividades.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Áreas Beatón, G. y. (1982). La Educación especial en Cuba . Ciudad de la abana.
- Áreas Beatón, G. y. (s.f.). La Educación Especial en Cuba . Ciudad de La abana.
- Carlos, M. (1973). Fundamentos de la Crítica de la Economía Política/Carlos Marx. La Habana: De Ciencias Sociales.
- Castro Ruz, F. (1981 ). Resoluciones aprobadas por el segundo Congreso del Partido Comunista de Cuba. La Habana: Editorial Política.
- Castro Ruz, F. (1987). Informe central al segundo congreso del PCC. La Habana: Editorial Política.
- Castro Ruz, F. E. (1989). Castro Ruz, Fidel. Ediciones Especiales 1987. La Habana: Editorial Política.
- González Meriño, C. ( Enero- Marzo-1987). La Escuela Especial para Alumnos y Débiles De visión. Ciudad de La Habana.
- Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación fundamentos teoricos metodológica . La Habana.

Vigotski, L. S. (1989). Fundamentos de la Defectología: Obras Completas Tomo Cinco . La Habana: Editorial Pueblo y Educación.