

Recreación física en comunidades de montaña, su vínculo con la naturaleza
Physical recreation in mountain communities, its link with nature
Sandra Lugo-Matos ¹, Francisco Jesús Laurencio-Alonso ², René Ramón Gelpi-Rabilero ³

¹Ms.C. Profesor Asistente. Centro Universitario Sagua de Tánamo, Holguín, Cuba.

²Ms.C. Profesor Auxiliar. Centro Universitario Sagua de Tánamo, Holguín, Cuba

³Lic. Profesor Instructor. Dirección Municipal de Deporte, Sagua de Tánamo, Holguín, Cuba. .

Email:

slugo@uho.edu.cu

flaurencioa@uho.edu.cu

rene.gelpi@inder.gob.cu

Fecha de recepción: 12 de junio de 2023

Fecha de aceptación: 13 de julio de 2023

RESUMEN

No siempre están a disposición ofertas recreativas que sean interesantes, esto motivó a los autores de esta investigación a intervenir, proponiendo un programa recreativo para potenciar el desarrollo de actividades físico recreativas sanas y formativas en armonía con la naturaleza en la comunidad de montaña La Güira, para niños entre seis y nueve años. Se explotaron métodos como el análisis síntesis, inducción deducción, la modelación, encuesta, entrevista y la observación. Los usuarios mostraron interés por consumir el programa, contribuyó a la ocupación sana e instructiva del tiempo libre, aportando una opción recreativa en plena correspondencia con sus necesidades e intereses.

ABSTRACT

Interesting recreational offers are not always available, this motivated the authors of this research to intervene, proposing a recreational program to promote the development of healthy and formative physical recreational activities in harmony with nature in the La Güira mountain community for children between six and nine years old. Methods such as analysis synthesis, induction deduction, modeling, survey, interview and observation were exploited. The users showed interest in consuming the program, which contributed to the healthy and instructive occupation of free time, providing a recreational option that fully corresponds to their needs and interests.

Palabras clave

Recreación física; Programa; Montaña; Naturaleza.

Keywords

Physical recreation; Program; Mountain; Nature.

INTRODUCCIÓN

La formación de un ciudadano con una amplia cultura integral, se constituye en prioridad de organizaciones e instituciones de la sociedad cubana. Este reto se asume desde edades muy tempranas, en busca de una sostenibilidad.

Dentro de esta cultura, se trabaja el uso sano y formativo del tiempo libre. La explotación de este tiempo en actividades cultivadoras forma parte de las políticas que implementa el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) de Cuba, a partir de la actuación de los profesionales de la actividad física.

A pesar de que estas políticas del INDER están diseñadas para ejecutarlas en toda Cuba, en zonas rurales intrincadas predomina la falta de cultura sobre el tema de estudio, al observar la práctica de actividades nocivas e incluso declaradas ilegales

Es necesario en virtud de la realidad que se expresa, promover alternativas a partir de la innovación tecnológica, que cubran las necesidades de los diferentes sectores sociales, grupos etarios o de género. En la práctica se observa una comunidad de especialistas de la recreación física que descubren el rigor científico que sustenta esta actividad, argumento este que se sostiene en la cantidad significativa de investigaciones que alrededor de este tema se generan, no sólo por autores de otras nacionalidades como Cervantes (1992), Vilas (2002), Lopetegui (2008), Alatorre et al (2018), Nella (2019), sino también por nacionales como Pérez (2003), Fullera (2001, 2008) y Ramos (2003, 2005, 2006, 2011), de reconocido prestigio, que se extiende a las facultades de Cultura Física, en el caso de Holguín Mateo (2009), Pérez (2009) y a nivel del municipio Sagua de Tánamo, un número significativo de estudiantes de la entonces Sede Universitaria Municipal, concluyeron sus estudios asumiendo procesos investigativos relacionados con la recreación física.

La revisión de diversos materiales que tienen como objeto el estudio de la recreación física, permiten asumir que existen investigaciones donde además del enfoque recreativo, cumplen un objetivo complementario de cultivar lo ambientalista, pero vinculadas al entorno de comunidades montañosas no son abundantes y bajo las condiciones de la comunidad La Güira no se ha experimentado.

El Plan Turquino es un programa creado por el Gobierno Cubano para atender de forma diferenciada a los pobladores de las montañas, la política que lo sostiene involucra a la actividad del deporte y la recreación física, pues estos servicios son deficitarios.

El grupo de edades que se corresponde con el primer ciclo de la enseñanza primaria: 6-9 años, en las zonas montañosas de Sagua de Tánamo, dispone de limitadas ofertas para cubrir su tiempo libre de forma sana y formativa, siendo influenciados por prácticas de adultos, que no están en correspondencia

con sus necesidades y no se relacionan con su desarrollo psicológico. Ello conduce a lo perentorio de crear en estos niños hábitos a través de la realización de actividades lúdicas que llamen su atención y a su vez tengan una influencia educativa.

Generar programas recreativos que estimulen principalmente entre los niños, adolescentes y jóvenes la práctica de actividades físico recreativas en armonía con la naturaleza, han de inscribirse dentro de los recursos que se deben explotar como herramientas de una recreación sana y superior en el marco de las comunidades.

Para poder intervenir con programas recreativos, tiene que cumplirse una condición, disposición de tiempo libre, Estévez como se citó en Mateo (2009) plantea que el tiempo Libre ha sido por buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre sociólogos y psicólogos. Su diferenciación ha generado numerosas interrogantes, que aún hoy en día no están totalmente solucionadas. Lo que, si ha quedado claro, es que tiempo libre es aquel del que se dispone después de cumplidas las actividades con carácter obligatorio. Esta idea deja claridad total de este concepto.

La recreación es un fenómeno que ha cobrado auge en el mundo de hoy, las personas sienten la necesidad de ocupar su tiempo de ocio en actividades que, por su enfoque, signifiquen recuperación del cansancio que por una parte provoca el trabajo intelectual y por otro el físico.

Pocas son las instituciones que promueven de forma pedagógicamente organizada la recreación, particularmente la física. En Cuba se constituye en política del Estado y Gobierno el desarrollo planificado y científico de la recreación y específicamente la física. La elevación de la cultura general integral de los ciudadanos ha contribuido con su identificación en la necesidad de utilizar de forma sana su tiempo de ocio.

Para Dumazedier, como se citó en Pérez (2003), plantea que Recreación es el conjunto de actividades en las que el hombre participa, con el objetivo de descansar, divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones.

La recreación es una actividad inherente al ser humano y necesaria tanto para su desarrollo individual y social, como para su evolución. La recreación genera satisfacción espiritual y con ello aporta a la productividad del hombre, a su pleno desempeño.

La recreación física es un fenómeno social de alta incidencia en el comportamiento de los individuos, que forma parte del conjunto de opciones recreativas y que tienen una marcada presencia en la sociedad cubana como parte de la política del Estado y el Gobierno.

Para Ramos (2003), la recreación física es toda aquella actividad que realiza un sujeto o grupo de sujetos de carácter físico, deportivo, turístico de manera voluntaria con el fin de esparcirse. Este esparcimiento puede materializarse a partir de la actividad competitiva o simplemente de diversión.

Ahora bien, al intervenir en un grupo de edades muy específicas, entre seis y nueve años, resulta vital tener en cuenta las particularidades psicológicas de esta etapa de desarrollo.

Los fenómenos psíquicos son el reflejo en el cerebro del hombre de lo que ocurre en la realidad objetiva, es por ello que se hace significativo conocer cómo evolucionan las posibilidades que tienen los niños para que se produzca este reflejo.

Referido a la motivación en la edad escolar Sánchez y González (2004) plantean que: “Predominan los motivos vinculados con el presente, es decir su actividad se rige por motivos y hechos inmediatos. Los motivos por el juego ocupan un lugar importante”. (p. 130).

Lo antes expuesto constituye fundamento de por qué deben ocupar un papel importante los juegos en el accionar del niño y que los hechos que propician el juego sean un estímulo a la necesidad de resolverlos, logrando mayor concentración en la actividad.

El interés cognitivo alcanza diferentes niveles de desarrollo, en las edades de 6, 7, 8 y 9 años, está muy relacionado con la aprobación del adulto y orientado al proceso de estudio, jugando el promotor un importante papel en la conducción del aprendizaje del niño a través del estímulo y su seguimiento.

En estas edades se produce una disminución de la excitabilidad emocional, el niño logra mayor control de sus reacciones físicas. Se desarrollan sentimientos sociales y morales, tales como: el sentido del deber, la amistad, el respeto y el amor en general. Es el momento de aprovechar estos sentimientos en función del proceso formativo en valores, en virtud de hacerlo más efectivo por una parte y por otra, el desarrollo cívico del niño.

Por otra parte “Las acciones volitivas están poco desarrolladas, les cuesta trabajo plantearse objetivos, es poco expresada la preparación para superar dificultades, ya a finales de primer grado se manifiesta, de manera elocuente, la disciplina, comienza a supeditar sus deseos y acciones”. (Sánchez y González, 2004, p 132). Debe prestarse especial atención a este tema, el promotor debe plantear tareas de modo que el niño no las asimile como ordenanza, sino como consecuencia del juego, de la diversión, aprovechando el grado de disciplina que manifiestan.

Por las características del objeto de investigación se hace necesario el estudio de las particularidades psicopedagógicas del desarrollo de la personalidad del escolar entre seis y nueve años, en busca de un equilibrio de la propuesta con ellas.

Toda la información antes compartida fundamentó la idea de proponer un programa para potenciar la recreación física en la comunidad de montaña La Güira, en armonía con la naturaleza. Planteándose la idea que un programa recreativo potenciaría el desarrollo de actividades físico recreativas sanas y formativas en armonía con la naturaleza en la comunidad de montaña La Güira para niños entre seis y nueve años.

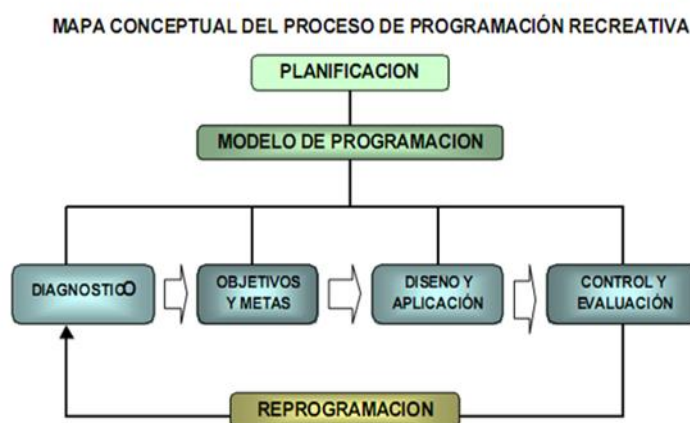
MÉTODOS.

Se realizó el estudio con 32 niños de la comunidad de montaña La Güira, los cuales constituyen la población total entre seis y nueve años pertenecientes a ambos sexos que residen en esta comunidad. Cursan los grados primero, segundo, tercero y cuarto del primer ciclo de la enseñanza primaria. Están integrados a la organización pioneril “José Martí” y al Movimiento de Pioneros Exploradores.

En virtud de asegurar el rigor científico que exige un proceso investigativo, se acudió a métodos y procedimientos que facilitaron la obtención y procesamiento de los datos. Entre ellos: Análisis-Síntesis, Inducción-Deducción, Modelación, Encuesta, Entrevista, Observación, Matemáticos-Estadísticos como la moda y el cálculo porcentual.

El programa recreativo concebido se sostiene en el modelo (Figura 1) planteado por Pérez (2003), para aprovechar la experiencia acumulada en esta dirección y la claridad con que son planteados sus componentes.

Figura · 1. Representación gráfica del modelo de programa recreativo.



Fuente: Pérez (2003).

¿Por qué un programa recreativo? Esta decisión se fundamenta en la idea de que, a través de un programa recreativo, se asegura una planificación sostenible, no dando espacio a la improvisación, además garantiza la posibilidad de ser corregido a partir de la evaluación de su implementación.

RESULTADOS

La experiencia fue aplicada entre los meses de octubre de 2021 y diciembre del 2021, en la comunidad de montaña La Güira, se efectuaron 24 actividades de un total de 24 a realizar, con una participación de 759 sujetos, que significa el 98.9 % del total a participar.

La encuesta realizada a los usuarios consumidores de la propuesta condujo a conocer que: de los 32 niños participantes en el instrumento, 31 (96.8%) consideraron que las actividades fueron buenas y 1 (3.1%) que regulares. Es coincidente también el criterio en 31 (96.8%) de los usuarios que le interesa participar en las actividades mientras 1 (3.1%) a veces.

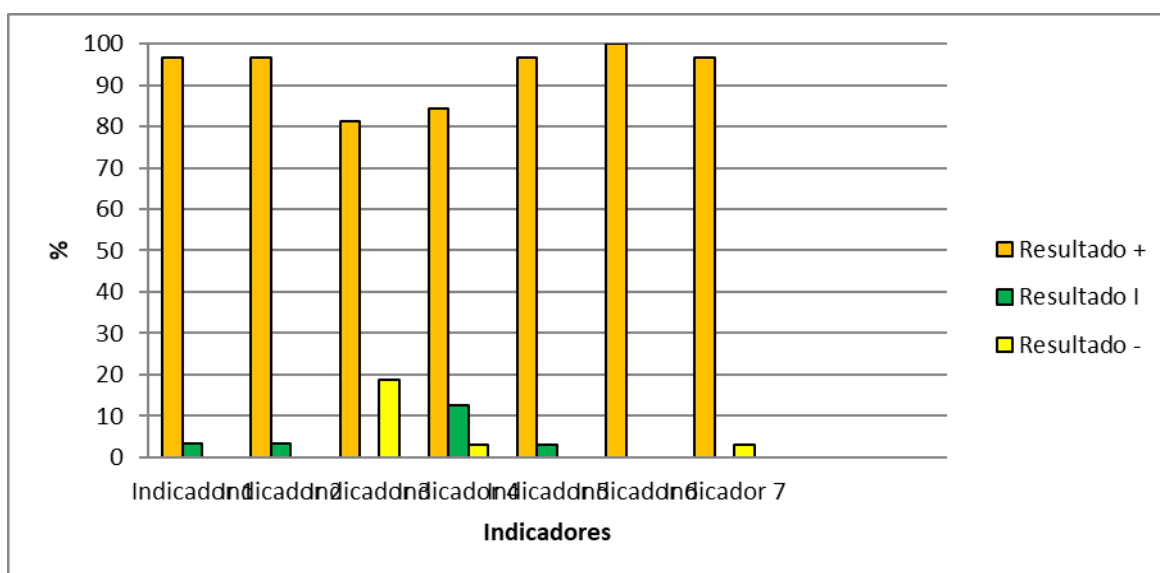
Con respecto a lo adecuado del horario 26 (81.2%) lo consideran el idóneo, los restantes 6 (18.7%) que no, infiriendo el autor de la investigación que la causa está dada por su coincidencia con parte de la programación infantil de la televisión.

Para 27 (84.3 %) de los niños los juegos pudieron efectuarlos sin dificultades, 4 (12.5 %) estimaron a veces y 1 (3.1 %) que le resultó complicado. De los 32 niños 31 (96.8 %) aseguran haberse divertido durante el desarrollo de los juegos que componen el programa propuesto, mientras 1 asegura que un poco.

El 100 % de los que recibieron las ofertas, estiman que la recreación mejoró. En respuesta a la interrogante de qué si desean se realicen los juegos nuevamente, respondieron 31 (96.8 %) que si y 1 (3.1 %) que no.

En la figura2 se puede constatar el comportamiento de las respuestas positivas, intermedias y negativas. Figura 2.

Comportamiento de los indicadores de la encuesta a usuarios.



Las observaciones realizadas reflejan que, reina un ambiente motivador, visto en la actitud que asumen los niños para con la tarea. Estos datos conducen a confirmar la idea inicial que el programa resultaría motivador y garantizaría alegría y satisfacción en los usuarios.

En las actividades hay una activa participación de los niños, observado en la exigencia por comenzar la actividad, en la disposición para asumir la tarea y el deseo mostrado por hacerlo bien. La satisfacción que muestran por lo realizado, el permanente interés que mantiene en ellos la actividad asegura su permanencia en ellas.

A diferencia de observaciones hechas en el diagnóstico, los promotores muestran alta disposición para enfrentar el programa propuesto, reflejado a través de su interés por garantizar los medios materiales, por la organización del área sede de las actividades, el nivel de preparación, que condiciona el dominio que mostraron, en la animación que promovieron en las actividades y el papel activo que jugaban durante el desarrollo de las mismas.

La entrevista realizada al promotor de recreación y profesor de educación física de la comunidad objeto de estudio aportó que:

Les fue factible la adquisición de los medios, que la comunidad cooperó en la confección de algunos de ellos y otros fueron asumidos por los propios niños y también estuvo presente el aporte del promotor, la materia prima utilizada provino del propio entorno natural. Qué aun cuando había algún recelo con algunos medios, en la práctica se convirtió en un resorte motivador para los usuarios.

En el desarrollo del programa no se enfrentaron grandes contratiempos que pudieran entorpecer su normal desarrollo, algunas afectaciones climatológicas, que en algunos casos se cubrieron efectuando la actividad otro día a solicitud de los niños.

Consideran que el programa en la práctica se manifestó en sentido general como estaba planteado teóricamente, que los niños con la frecuencia que realizaban las actividades, con el tiempo de duración y el contenido de las mismas, no mostraron síntomas de saturación, por el contrario, solicitaron volverlo a realizar.

Se plantea que aun cuando los días escogidos y el horario fueron adecuados y ello lo reveló la alta participación, los promotores informan que se podía explotar también en las escuelas para realizar este tipo de actividad y que los usuarios sugerían realizarlo también los fines de semana.

La participación de los niños fue alta, partiendo por la elevada asistencia a las actividades, incluso ganando la competencia a la programación infantil de la televisión. Mostraron alta disposición y motivación por lo que realizaban. Lo antes expuesto son indicadores que muestran la satisfacción de sus necesidades recreativas a través del programa.

A partir de esta experiencia los niños se muestran más dados a participar en las actividades convocadas por los promotores, hay una tendencia a realizar las acciones de forma independiente a partir de la experiencia que acumulaban con la realización de los juegos, se logra en ellos mayor nivel de concentración. Tienen una actitud proclive a la práctica de estos juegos.

Estiman que el programa debe ser sistematizado, extrapolarlo a otros asentamientos e incluso crear otras alternativas semejantes.

DISCUSIÓN

La investigación que se presenta, de corte cualitativo, se desarrolla en un medio físico geográfico complejo, con un grupo de edades donde en la práctica, tenían a su disposición escasas ofertas recreativas, particularmente del tipo física. Teniendo en cuenta las limitaciones con implementos y medios, se sostuvo en el intercambio con el medio natural, incorporando el componente educativo al promover el cuidado del medio ambiente.

A partir de la puesta en práctica, los resultados obtenidos a través del método científico, arrojaron que hay correspondencia con la idea que se defendía que un programa recreativo que vinculará la actividad física con la naturaleza, aportaría un alto nivel de motivación por participar en los usuarios para el que estaba destinado.

Los resultados que se alcanzan tienen una significación, desde lo pedagógico, demuestran que con creatividad se pueden promover ofertas recreativas para diferentes grupos etarios que cubran sus necesidades e intereses y que el entorno lejos de ser una limitante, puede ser aprovechado en el desarrollo de actividades sanas y formativas.

Hay variables a tener en cuenta que pueden incidir en el desarrollo exitoso del programa y están vinculadas fundamentalmente al comportamiento del clima y la influencia y participación de la familia. La fortaleza fundamental de la investigación se sostiene en la concepción de programa recreativo, lo que asegura una planificación objetiva y sostenible de actividades recreativas de tipo físicas. Por otra parte, se ve limitada por desarrollarse en una comunidad montañosa con particularidades que difieren de otras, en un municipio caracterizado por el notable número de ellas, lo que demanda una continuidad que avale su generalización. La comunidad donde se desarrolló el estudio fue seleccionada de forma intencional, precisamente por ser de las más intrincadas, separada significativamente de otras comunidades, con una población infantil con pocas ofertas recreativas y características socioeconómicas particulares.

Otros trabajos similares se han desarrollado como el caso Ortiz et al. (2017), que realizan un abordaje de la recreación física en el medio ambiente natural, destinado a la formación de estudiantes

universitarios; Ramos et al. (2011), la vincula con la gestión endógena; en una dirección similar incursionan Batista y Otero (2019); Enrique y Suarez (2019), por su parte la relacionan con la formación de una cultura ambiental, desde el trabajo comunitario.

Si bien la propuesta que se presenta se sostiene en la gestión de la recreación desde lo endógeno y vinculada a la naturaleza, su objetivo no está destinado a resaltar estas aristas, sino, aprovechando estos procesos cubrir la demanda de recreación de un sector poblacional ávido de actividad física y lúdica para cubrir su tiempo libre.

La investigación que se promueve a través de este artículo científico, se constituye en una tecnología a disposición de la comunidad pedagógica vinculada con la promoción de la recreación física y la educación física bajo condiciones de complejidades físico-geográficas y de limitada disposición de implementos y medios recreativos, poniendo la creatividad como capital más importante en la promoción de ofertas atractivas que cubran las necesidades e intereses de los usuarios a las que están destinadas.

La necesidad de promover una formación integral de los niños, conduce a lo perentorio de ofertar actividades físicas que cubran sus necesidades e intereses con un alto contenido sano y formativo, es por ello que se acude a la programación recreativa, como herramienta que garantiza la planificación pedagógicamente sostenible de este tipo de servicio, lo que condujo en su implementación a cubrir una demanda y a proveer satisfacción en un segmento poblacional deseoso de actividades lúdicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alatorre, J. Baltazar, M. Márquez, O. y Muñoz, C. Muñoz, R. (2018). *Recreación y aprovechamiento del tiempo libre*. Editorial Universidad de Guadalajara.
<https://editorial.udg.mx/gpd-recreacion-y-aprovechamiento-del-tiempo-libre.html>
- Batista Naranjo, Y. y Romero Otero, A. (2019). Gestión de la recreación física para el desarrollo humano local. *Famadeporte* 9 (16).
<https://famadeportes.cug.co.cu:443/index.php/Deportes/article/view/431>
- Cervantes, J. (1992). *Programación de actividades recreativas II. Antología*. México. Conalex.
- Enrique Melián, Y. y Suarez Calderón, A. (2019). Potencialidades de la recreación física para la formación de cultura ambiental mediante proyectos comunitarios. *Conrado* 15 (70).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000500008
- Fullera Bandera, P. (2008). *Recreación Física: El modelo cubano*.
<http://www.recreacion.org/documentos/congreso8/pfulledas>.

- Fullera, P et al (2001). *Recreación Comunitaria*. Ciudad de la Habana.
- Lopategui Corsino, E. (2008). Recreación. [http://www. Saludmed.com/bienestar/cap6/recrear](http://www.Saludmed.com/bienestar/cap6/recrear).
- Mateo, J. L. (2009). La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física de Holguín. [Tesis de Maestría, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín, Cuba].
- Nella, J. (2019). Juego y Recreación. En G. Cachorro y M. Giles (Ed.). *Sistematización de experiencias en educación física*. La Plata: Universidad Nacional. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.803/pm.803.pdf>
- Ortiz Fernández, Y., Mateo Sánchez, J.L., Ortiz Fernández, D. y Álvarez Fuentes, J.L. (2017). Perspectiva educativa de la recreación física en el medio ambiente natural para la formación de los estudiantes universitarios. *Deporvida* 14 (31), 63-25. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/740>
- Pérez, A. (2003). *Recreación fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana, Cuba: Deportes.
- Pérez Hernández, J.E. (2004): *Programa Ludotecas para las Escuelas Deportivo Comunitarias del Municipio de Holguín*. [Tesis de Maestría, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín, Cuba].
- Ramos, A. (2003). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. La Habana, Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. 117 p.
- Ramos, A. (2005). Recreación física comunitaria en la Universalización. Facultad de Cultura Física de La Habana y Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, [CD-ROM]
- Ramos, A. y et al. (2006). Modelo endógeno comunitario para las actividades físicas. Facultad de Cultura Física de La Habana y Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, 25p.
- Ramos, A. et al. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *Efdeportes* 16 (160). <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Sánchez Acosta, María E. y Matilde González Girón. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. Ciudad de la Habana, Cuba: Deportes.
- Vilas F. (2002). Conferencia central 5to encuentro internacional de tiempo libre y recreación. [http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/ fvilas.html](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html) .