

***Actividades deportivas- recreativas para las colaboradoras en el contexto
angolano***
***Sports and recreational activities for female collaborators in the Angolan
context***

Héctor Luis Martínez-Rojas¹, Maité Teresa Valdor-Hernández²

¹*Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física y Deporte de Holguín. Universidad de Holguín. Cuba*

²*Ms.C. Profesor Auxiliar. UCP “Enrique J. Varona” Facultad Ciencias Técnicas, La Habana, Cuba*

Email:

hctyvorlmr@gmail.com
maiteteresavh@gmail.com

Fecha de recepción: 20 de diciembre de 2024

Fecha de aceptación: 16 de enero de 2025

RESUMEN

ABSTRACT

Las actividades deportivas-recreativas desempeñan una labor importante al contribuir a la ocupación del tiempo libre de los colaboradores en Angola, observándose que la mayor participación es del sexo masculino. Por lo que se han desarrollado acciones para la incorporación de las mujeres en estas actividades. La puesta en práctica de las actividades favoreció la mejora de las habilidades motrices y el bienestar de las colaboradoras, siendo útil y viable para la distracción y ampliación de las actividades deportivas-recreativas que se desarrollan actualmente.

Sports and recreational activities play an important role in contributing to the free time of employees in Angola, with the highest participation being by men. Actions have therefore been developed to incorporate women into these activities. The implementation of these activities favoured the improvement of motor skills and the well-being of female employees, being useful and viable for the distraction and expansion of the sports and recreational activities currently being carried out.

Palabras clave

Actividades deportivas-recreativas; Bienestar; Habilidades; Motrices.

Keywords

Sports and recreational activities; Well-being; Skills; Motor.

INTRODUCCIÓN

Muchos son los autores que han centrado sus estudios en relación con la actividad física, deportiva y recreativa, como vía para mantener un estado óptimo de salud y como parte de la cultura general integral de la población. Sin embargo todavía falta hacer un trabajo que extienda los beneficios del ejercicio físico y en especial el trabajo con las mujeres.

En la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe se expresa que: "Para lograr el desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad (ONU, 2015).

La atención a los colaboradores cubanos en Angola no se encuentra al margen de este proceso, pues la actividad físico deportiva desempeña un importante papel en favorecer el bienestar físico y psicológico de los colaboradores. En este sentido el deporte y la recreación presentan gran importancia al promover un conjunto de actividades que motivan a la participación de estas, a las cuales los colaboradores pudieran dedicarse espontáneamente en su tiempo libre y con ello favorecer el desarrollo activo, la diversión y el mejoramiento de la salud aumentando la calidad de vida.

No se trata sólo de organizar las actividades del tiempo libre, sino de formar una cultura que propicie el empleo racional y sano del mismo, de modo tal, que los sujetos garanticen el aprovechamiento óptimo de las ofertas y potencialidades ofrecidas por el entorno sociocultural donde se desenvuelven, fomentando alternativas emanadas de su propia realidad y experiencia, por lo que la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre se convierte hoy en una necesidad de gran trascendencia (Vilas,2020).

Según Zaldivar (2019):

Las actividades deportivas recreativas mejoran la movilidad de las articulaciones, aumenta la concentración y el equilibrio emocional, partiendo de una correcta relajación y conciencia del ejercicio a realizar. El resultado es mayor armonía entre cuerpo y mente, un aspecto vital en las colaboraciones: el bienestar físico y mental de los colaboradores (p. 1)

Las actividades deportivas-recreativa como bien social, se encuentra accesible a todos los colaboradores y en todos los grupos de edades, pudiendo participar de los beneficios y las ventajas que esta práctica proporciona tanto en el ámbito educativo como recreativo, pues supone una opción notable de mejora de calidad de vida y desarrollo personal. La práctica

regular de estas actividades está relacionada directamente con la salud y el estado de ánimo que genera para quien la realiza, lográndose beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales al crear vínculos afectuosos con otros colaboradores, sin embargo, se observa que en las actividades deportivas-recreativas programadas existe poca participación y motivación de las colaboradoras, no incorporándose a la práctica activa de ejercicios físicos, lo cual va en detrimento de su calidad de vida y bienestar.

La investigación se desarrolla en el municipio Cuito de la provincia Bié/Angola, donde se encuentran trabajando colaboradores pertenecientes a las misiones de Salud y Educación Superior, predominando el sexo femenino con una edad promedio entre los 45 y 60 años. A partir de entrevistas realizadas a las colaboradoras y la observación de actividades deportivas-recreativas, permitió identificar la problemática existente en la organización y planificación de actividades deportivas-recreativas que se realizan, determinándose las siguientes insuficiencias:

- Poca participación de las colaboradoras en las actividades deportivas-recreativas.
- Escasas opciones deportivas recreativas donde participen las colaboradoras de mayor edad, pues generalmente las actividades se dirigen a los jóvenes.
- Falta de motivación personal ya que las actividades realizadas no responden a los gustos y preferencias para la participación femenina.
- Las colaboradoras presentan poco tiempo libre para participar en actividades deportivas-recreativas.

Las dificultades antes planteadas denotan que siguen siendo insuficientes las opciones que se emplean para que las colaboradoras asuman una postura de participación activa ante las actividades programadas y con ello favorecer a la ocupación de su tiempo libre de manera sana, por lo que se trazó como objetivo, desarrollar actividades deportivas - recreativas que motiven a las colaboradoras del municipio Cuito, provincia Bié a su participación activa.

La investigación aborda un tema medular para el desarrollo social de la misión cubana: la incorporación de las colaboradoras en las actividades deportivas-recreativas, tributando de esta forma a una de las demandas de la atención al colaborador brindando una propuesta de actividades que diversifican las ofertas recreativas que usualmente se realizan en el municipio referido.

Actividades deportivas- recreativas

El tiempo libre es un período no productivo económicamente, pero productivo desde el punto de vista humano donde no se producen bienes materiales, pero sí satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de las actividades deportivas-recreativas (Ramírez, 2014).

Las estadísticas demuestran que los hombres muestran más disponibilidad para jugar que las mujeres, estas suelen ser menos activas que los hombres en la práctica de actividades deportivas, existiendo diferencias notables respecto a la preferencia de actividades entre colaboradores de cada uno de los sexos, las colaboradoras gustan de las actividades con soporte musical, orientadas hacia el mantenimiento de la salud y la estética y juegos de participación, alejándose de las actividades deportivas y los colaboradores prefieren los deportes, torneos de competición como damas, dominó entre otros.

Las actividades deportivas-recreativas, cumplen con las finalidades didácticas, pues transmiten conocimientos, favorecen el aprendizaje de algo nuevo o la reafirmación de saberes anteriores, son recreativas al propiciar diversión y resultar atractivas, accesibles e interesantes. Además, creativas porque estimulan la imaginación y la fantasía mediante formas variadas de realización, así como con la obtención de conclusiones válidas para el perfeccionamiento de la actividad. De igual manera estimulan la participación mediante la cooperación o la competencia, promoviendo la voluntad y la socialización entre los colaboradores.

Tienen como propósito la práctica en grupo por ser un método de integración muy efectivo para librar el estrés que someten las condiciones de la misión y generar satisfacción.

DESARROLLO

En la etapa de diagnóstico de la investigación se aplicaron métodos e instrumentos investigativos con el propósito de determinar gustos y preferencias que presentan las colaboradoras acerca del desarrollo de actividades deportivas-recreativas, la participación en ellas y la satisfacción que estas les provocaban. Se realizó observación a las actividades recreativas planificadas por el municipio teniendo en cuenta los aspectos siguientes: condiciones del lugar (iluminación, amplitud y la seguridad del área), la participación de los colaboradores (activa o pasiva, sexo predominante), tipos de actividades deportivas recreativas, calidad, organización y disposición de medios. Entrevista a las colaboradoras con la finalidad de conocer sus gustos y preferencias acerca de las actividades deportivas recreativas y se aplicó un estudio del presupuesto tiempo para determinar la planificación de las actividades que realizan diariamente y disponibilidad de tiempo libre.

Métodos de nivel teórico:

- Análisis - Síntesis: permitió estudiar el proceso de deporte y la recreación, fundamentalmente la relación oferta necesidad y ponerlo en función del bienestar de las colaboradoras.
- Inductivo - Deductivo: se empleó como método general para determinar las posibles actividades deportivas-recreativas, así como en la elaboración de las mismas, de manera que satisfaga los intereses de las colaboradoras.
- Métodos de nivel empírico:
- Observación: se desarrolló durante la investigación para la determinación del problema y el análisis del comportamiento de las colaboradoras en las actividades deportivas-recreativas.
- Entrevista: se aplicó a las colaboradoras de las distintas misiones establecidas en el municipio Cuito para diagnosticar gustos y preferencias en la elaboración de la propuesta.
- Estudio de presupuesto tiempo: se empleó para efectuar el análisis del tiempo libre de las colaboradoras, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en una semana, la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el auto registro de actividades.

Métodos estadísticos matemático: se empleó el cálculo porcentual en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos obtenidos.

Análisis de los resultados

En la observación a las actividades deportivas recreativas promovidas en el municipio se contactó que solo se realizaba una sola actividad que involucraba a todas las colaboradoras; la bailoterapia, existiendo limitada oferta de actividades que involucran a las colaboradoras de mayor edad, lo que muestra la necesidad de realizar diversas actividades deportivas recreativas que motiven la participación de estas.

En la entrevista realizada se contactó que las colaboradoras no gustan de juegos deportivos, prefiriendo actividades culturales, juegos de mesa y participativos.

Al analizar el presupuesto tiempo se detectó que el mayor tiempo es dedicado a las actividades laborales, domésticas y a la autopreparación, disponiendo de poco tiempo para la participación de actividades deportivas recreativas. (Gráfico No.1)

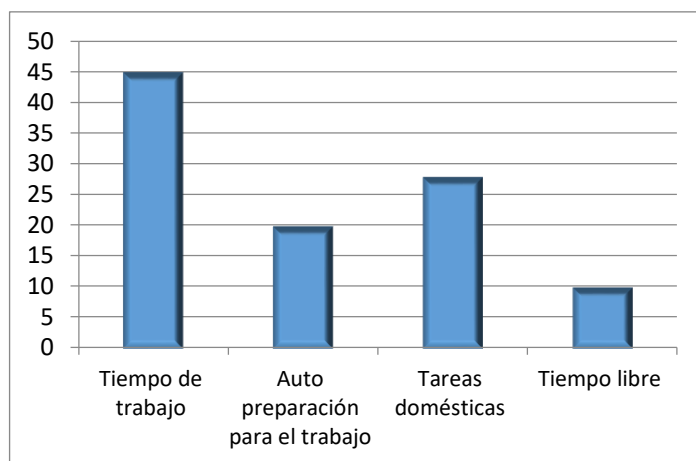


Gráfico No. 1 Distribución del tiempo disponible, expresado en %

Propuesta de actividades deportivas recreativas

Tras la triangulación de los instrumentos aplicados y los resultados del diagnóstico se procedió a la planificación y diseño de las actividades deportivas-recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de las colaboradoras con el propósito de lograr una participación más plena y activa de las mismas, partiendo del siguiente objetivo:

- Garantizar la participación activa de las colaboradoras a las actividades deportivo-recreativas en el territorio, con la finalidad de promover estilos y hábitos de vida saludables que contribuyan a elevar la calidad de vida.

Para la elaboración de las actividades, se tuvo en cuenta que estas se consideran como un proceso consciente de la capacidad física, intelectual y volitiva del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección. No se imponen o se administran, pues las personas escogen como desean recrearse.

Se diseñaron diez actividades que incluyen festivales culturales, festivales deportivos recreativos (FDR), juegos participativos y encuentros deportivos. Se presentarán dos de las actividades elaboradas.

Nombre: Festival cultural.

Objetivo: Fomentar la recreación sana mediante distintas manifestaciones artísticas mediante festivales de canto y baile, con la participación de las colaboradoras como protagonistas.

Materiales: Vestuarios de disfraz y moda, maquillaje, equipo de música y audio.

Desarrollo: Se realizará mediante bailes populares y tradicionales, desfiles de moda, competencias de canto y grupos humorísticos, teniendo en cuenta las actitudes artísticas de las colaboradoras.

Nombre: Encuentro deportivo.

Estas actividades se desarrollarán de forma mensual, entre equipos de las distintas brigadas teniendo en cuenta la incorporación de las mujeres en los equipos de béisbol five.

Objetivo: Fomentar la participación activa de las colaboradoras a partir de deportes con pelota, teniendo en cuenta las dimensiones del terreno y modificación de las reglas del juego para facilitar la participación activa de las colaboradoras en los mismos.

Materiales: pelotas de goma o de tenis.

Desarrollo: Con la participación de las colaboradoras y la cooperación de los profesores de Cultura Física, utilizando la infraestructura deportiva de los centros, se llevarán cabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las posibilidades físicas de las colaboradoras.

Las actividades deportivas-recreativas elaboradas tienen como propósito la práctica en grupo, encuentros o competencias siendo beneficiosas tanto física como mentalmente ya que nos hacen combinar distintas habilidades como la coordinación, el equilibrio o la flexibilidad a la vez que nos hacen sentir más animados gracias a la liberación de endorfinas.

Presentan una notable relevancia y significación, a partir de lo novedoso de la propuesta en comparación con las actividades que se realizaban anteriormente, donde existía pobre participación de las colaboradoras, ya que estas no mostraban motivación ni gustos por las mismas, pues solo se promovían actividades deportivas como fútbol, baloncesto y voleibol.

Se reconoce que los efectos de aplicar estas actividades son positivos ya que producen mejoras sustanciales en el sujeto, desarrollan relaciones interpersonales, rescatan hábitos sociales, mejoran su calidad de vida, aumentan su motivación y participación en las actividades deportivas-recreativas y crea un ambiente social favorable entre los colaboradores y colaboradoras de las misiones.

Contribuyen no solo al desarrollo de una recreación sana o mejoramiento de capacidades físicas, sino al auto desarrollo y bienestar de las colaboradoras y de la cultura general integral acerca de las actividades deportivas recreativas de sus participantes.

En sentido general, la estructuración, organización y contenido de las actividades deportivas-recreativas propician el cumplimiento del objetivo y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otros municipios de la provincia de Bié, donde están establecidas las colaboraciones (en correspondencia con las particularidades y condiciones de los municipios)

CONCLUSIONES

Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde las realidades objetivas propicien cambios de actitudes en las colaboradoras que cumplen misión en el municipio Cuito de la provincia Bié/Angola

El diagnóstico inicial permitió identificar las principales necesidades que en el orden recreativo y deportivo presentaban las colaboradoras del municipio Cuito de la provincia Bié/Angola y la necesidad de la búsqueda de actividades deportivas recreativas que desde las realidades objetivas propicien cambios de actitudes en las colaboradoras.

Las actividades deportivas-recreativas elaboradas responden a los gustos y preferencias de las colaboradoras, con la aplicación práctica se pudo apreciar su aceptación y el aumento en la participación de las mismas en correspondencia con el tiempo libre de que disponían.

BIBLIOGRAFÍA

Dirección Nacional Recreación INDER, (2020-2021). Documentos rectores de la recreación física en Cuba. La Habana, Cuba.

ONU (2015). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. (LC/G.2681 - P/Rev.3). Santiago.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09>

Ramírez, D. (2014). Las Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas: Una Alternativa Para Favorecer El Empleo Adecuado Del Tiempo Libre. <http://www.efdeportes.com>

Vilas, F. (2020). Conferencia central, Encuentro internacional de tiempo libre y recreación.
<http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html>.

Zaldivar, L. (2019). Actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los adolescentes a la práctica sistemática. Cuba.<http://www.efdeportes.com>