



## Original

### **Programa de actividades físico- recreativas para disminuir el consumo de tabaco en los jóvenes**

**Program of activities physics- recreational in order to diminish the consumption of tobacco in the youth**

Rolando Ramírez Benítez. Centro Universitario Municipal Yara. Granma. Cuba.

[\[rromirez@udg.co.cu\]](mailto:rromirez@udg.co.cu)

Dania Mojena Mojena. Centro Universitario Municipal Yara. Granma. Cuba.

[\[dmojenam@udg.co.cu\]](mailto:dmojenam@udg.co.cu)

Arelis Guevara Enríquez. Centro Universitario Municipal Yara. Granma. Cuba.

[\[aguevarae@udg.co.cu\]](mailto:aguevarae@udg.co.cu)

**Recibido:** 4/12/2020 | **Aceptado:** 4/03/2021

### **Resumen**

El presente artículo trata de la elaboración de un programa de actividades físico - recreativas para disminuir el consumo de tabaco en los jóvenes. La elaboración del programa tiene como objetivo favorecer las opciones para la ocupación del tiempo libre y el nivel de satisfacción de los jóvenes. Las actividades introducidas después de aplicado el programa satisfacen las necesidades recreativas de los jóvenes, y es notorio que son de su agrado, a sus intereses y motivaciones. Este Programa Influyó positivamente en la muestra seleccionada, pues se reinsertaron muchos de los jóvenes a las actividades físico- recreativas, algunas de ellas novedosas y nunca antes realizadas para los pobladores de la comunidad, incrementaron las opciones recreativas y se logró mayor nivel de satisfacción en los jóvenes.

**Palabras clave:** actividades físico – recreativas, jóvenes, consumo de tabaco

### **Abstract**

The present article is about the elaboration of a program of activities physics- recreational in order to diminish the consumption of tobacco in the youth. The elaboration of the program has like objective favor the options for the occupation of the free time and the level of satisfaction of the youth. The activities introduced after applying the program they satisfy the recreational necessities of the youth, and it is notorious that they are of their I please, to their interests and motivations. This Program Influenced positively in the selected pattern, then many of the youth were reinserted the activities physical - recreational, some of them news and never before carried out for the settlers of the community, they incremented the recreational options and it was achieved old level of satisfaction in the youth.

**Key words:** physical – recreational activities, youth, consumption of tobacco

## Introducción

El trabajo, referido a eliminar el tabaquismo y todas las enfermedades desde los campos de la salud y el deporte, han convertido a Cuba en uno de los países que más lucha contra ese flagelo para prolongar la vida del ser humano. De forma general, se combate la obesidad, el sedentarismo, el hábito de fumar y el hábito de ingerir bebidas alcohólicas a través de actividades recreativas y deportivas. Con este objetivo definido, la Revolución no ha escatimado recursos ni esfuerzos para propiciar el mayor bienestar posible a nuestro pueblo, proteger la infancia, la vejez y elevar la calidad de vida.

(Pérez 2008 p.3), en su artículo “Pruebas del daño del tabaco y beneficios al dejar de fumar”, declara que el principio activo más significativo del tabaco es la nicotina, descrita desde el siglo XIX, y estudiada con detalle desde entonces, se ha descubierto que tiene gran variedad de efectos complejos, tanto en la mente como en el cuerpo, y es la máxima responsable de la adicción al tabaco. En el artículo titulado “drogas legales”, de González (2007) explica “las drogas son sustancias que actúan sobre las funciones psíquicas que producen tolerancia (necesidad progresiva de aumentar la dosis) y dependencia (necesidad esclavizante) y cuyo uso irresponsable determina serios daños al consumidor, a sus familiares y la sociedad” (...) (p.3).

La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre constituyen espacios de derecho social, y elementos fundamentales para la educación como factor básico durante la formación integral de la personalidad de los jóvenes.

La recreación “Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen del proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante las actividades terapéuticas, profilácticas, cognoscitivas, deportivas o artístico culturales, sin que, para ello, sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo personal”. (Pérez, Estrada y Ramos 2010 p.199).

Se considera, que estas dos últimas definiciones son más completas e integradoras, incluyen aspectos esenciales en el desarrollo integral de la personalidad del individuo y elementos de gran importancia en la investigación.

### Las Actividades Físico- Recreativas.

Al definir las actividades físico- recreativas, Martínez de la Peña (2003) acota que son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.

### Valoración conceptual de la comunidad.

(Arias1990 pp. 138-144) define comunidad como [...] "un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciado por la sociedad, de la cual forma parte, y a su vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior-- las familias, los individuos, los grupos e instituciones-- que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico de la comunidad, y a su vez influyen de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su composición-- activa o pasiva-- respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad"....

Casals, y Wibnare (2007), enfatizan la importancia de las relaciones que se establecen en el marco comunitario cuando señalan "La comunidad [...] supone un nosotros, unas relaciones intergrupales sólidas y la organización de las mismas".

Castellanos (2003) analiza la comunidad no como algo ya existente, algo estructurado, sobre la base de un equilibrio funcional básico, con un marco normativo ideal que opera como determinante o construcción, un producto que se estructura sobre el desequilibrio propio del dinamismo de una sociedad. Añade que un área de trabajo comunitario debe estar definida por tres elementos básicos: una forma histórica de producción, un sistema de estratificación social y un conjunto institucional y valores sociales.

También Caballero (2004) alude a la importancia de definir los rasgos principales de la comunidad para planificar y actuar sobre esta y destaca la presencia, en diversos conceptos, de elementos geográficos, políticos, económicos, religiosos, culturales e ideológicos, entre otros: señalando los más comunes a todos los análisis hallados en su localización en un área limitada, el interés común y las costumbres, las tradiciones y el habla común.

Desde las comunidades la práctica de la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, funcionan como un sistema de vida, que ocupa positivamente las horas libres, como fase importante del proceso educativo.

Se coincide con Ramos (2002), cuando expresa:

..."la recreación constituye uno de los valiosos medios que utiliza la Educación Física en relación con las actividades al aire libre y el contacto directo con la naturaleza, en las que se pueden mencionar las excursiones, los juegos de mesas y deportes. Su contenido es tan variado, como variado pueden ser los intereses individuales de los que se entreguen a ellos para aprovechar todo su potencial" (pp., 1-28).

El deporte, la recreación y la cultura física, colocan a Cuba dentro de los países de más alto por ciento en lo referido a la promoción de la salud por habitantes; y es evidente la práctica y el trabajo que se desarrolla desde la práctica de deportes, la recreación y la utilización del tiempo libre.

El deporte y la recreación son factores importantes en la formación de la personalidad, por lo tanto, cuando se emplea el tiempo libre en actividades físico-recreativas se contribuye también al enriquecimiento de valores morales y espirituales.

El deporte y la Educación Física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y el ejercicio físico pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.

La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades se apoyan hoy día en los ejercicios físicos, ellos son capaces de educar, disciplinar, desarrollar la voluntad y preparar al ser humano para la producción y la vida.

Toda sociedad debe estar preparada físicamente, y en Cuba el deporte es derecho del pueblo. Se necesita una juventud sana y sin vicios, capaz de soportar todas las adversidades naturales y sociales que puedan acarrear los tiempos futuros.

En este sentido, la familia, debe jugar el papel protagónico en la educación de sus hijos, apoyar a la escuela y a los combinados deportivos para lograr una participación consciente y activa en todas las actividades físico - recreativas que se desarrollen en las comunidades.

La mayoría de los jóvenes que consumen tabaco, expresan no haber tenido ningún tipo de orientación por especialistas de la salud para enfrentar esta situación, pero si tienen conocimiento de las consecuencias que tiene el mal hábito de fumar.

### **Población y muestra**

De manera que es necesario conocer cómo se pueden satisfacer esas necesidades mediante el programa de actividades físico- recreativas que se desarrollen desde la comunidad, fundamentalmente, para los que han incurrido en indisciplinas reiteradas, manifiesten agresividad, faltan el respeto de palabra a otras personas, hacen difícil su integración a la sociedad, no asisten a la escuela, por lo que se hace necesario la mayor cantidad de información posible acerca de sus modos de actuación, sus indisciplinas sociales, para poder combatirlos a través de las actividades físico-recreativas.

La muestra seleccionada para la investigación fue de 20 jóvenes entre 18 y 20 años del sexo masculino que consumen el tabaco en la comunidad José Martí del municipio Yara, seleccionada de manera intencional para la aplicación de la misma, tiene el propósito, mantener el programa de actividades físico- recreativas y brindar a las demás comunidades del territorio, la mayor cantidad de información posible acerca de las consecuencias del consumo del tabaco y poder revertir en los modos de actuación de los jóvenes, a través de las actividades físico- recreativas.

### **Objetivo general del programa**

Satisfacer las necesidades de los jóvenes en el tiempo libre y el ocio a través de actividades físico-recreativas, para que se ejerciten y disfruten con bienestar y diversión a la vez que se asuman hábitos socialmente aceptables sin consumo de tabaco cumpliendo el respeto de las reglas del juego y los valores de la personalidad dirigidos a la conducta, el cuidado y protección de entorno comunitario y el medio ambiente.

-Metas.

- a. Incrementar las opciones y servicios de la recreación en la comunidad con actividades destinadas a la sana participación de los jóvenes.
- b. Establecer una frecuencia de actividades sistemáticas en la comunidad.
- c. Potenciar la recreación con una oferta de actividades físico-recreativas favorables a la ocupación del tiempo libre de que dispongan.
- d. Satisfacer las necesidades físico-recreativas de los jóvenes.
- e. Brindar ofertas variadas y creativas que responda a las necesidades gustos e intereses de los jóvenes de la comunidad.

-Estructura organizativa y funcional.

El programa posee una duración de ocho meses, con cuatro frecuencias de práctica semanal. Al terminar se renovará con la misma duración y la misma frecuencia, pero con otras actividades. Participan en el mismo los jóvenes, conjuntamente con los especialistas de recreación del Combinado Deportivo (DP) y el promotor deportivo del Consejo Voluntario Deportivo (CVD) de la comunidad. Se realizan actividades desde el punto de vista recreativo con el objetivo de satisfacer las necesidades de los jóvenes en dicha comunidad.

Las mismas se realizan los jueves, viernes, sábados y domingos en los horarios de 4:00 p.m. – 5:00 p.m. y otras de preferencia de los jóvenes.

Tabla 1. Cronograma de actividades del programa

No	Actividades	Hora	Fecha	Lugar	Responsable	Observación
1	Inauguración	4:00 p.m.	20 de septiembre	Plaza de comunidad	-Profesores de recreación. Presidente del consejo popular. -Promotores y activistas del Consejo Voluntario Deportivo de la comunidad.	
2	Actividades recreativas juegos de mesa	4:00 5:00 p.m.	Primero y tercer jueves cada mes.	Plaza de comunidad	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos.	
3	Actividades recreativas juegos Tradicionales	4:00 5:00 p.m.	Segundo viernes de cada mes	Estadio de comunidad	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos	

4	Juegos recreativos de participación	4:00 5:00 p.m.	Tercer viernes de cada mes	Plaza de comunidad	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos.
5	Actividades recreativas contacto con naturaleza	4:00 5:00 p.m.	Primero y cuarto sábado cada mes	Entorno de comunidad.	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos.
6	Festivales recreativos deportivos	4:00 5:00 p.m.	Segundo y tercer sábado cada mes.	Área de voleibol y fútbol.	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos
7	Festivales recreativos Actividades físicas	4:00 5:00 p.m.	Primero y tercer domingo cada mes	Estadio de comunidad.	Profesores de recreación, promotores activistas deportivos.
9	Clausura de actividades programa	6:30 9. pm.	Abril 30	Plaza de comunidad.	Profesores de recreación. -Presidente del consejo popular. Promotores y activistas del Consejo, voluntario deportivo de la comunidad.

Tabla 2. Actividades del programa.

Tipo de actividades	Nombres
Campeonatos de juegos de mesas.	1 La escalera. 2 El laberinto. 3 El tresillo. 4 Dominó 5 Dama española Ajedrez.
Juegos de participación y culturales.	1 Sala video comunitario. 2.Correr en un solo pie en pareja 3 El etiquetado. 4 Cumpleaños colectivos.
Juegos tradicionales.	1. Soga de las 4 esquina. 3. Tracción de soga. 3. Baile de la escuela
Actividades recreativas en contacto con naturaleza.	1. Excursionismo
Festivales recreativos deportivos.	1. Voleibol recreativo. 2. Fútbol recreativo. 3. Baloncesto recreativo
Festival recreativo de actividades física.	1. Actividades físicas 2. Marchas. 3. Trotes.

En las actividades a desarrollar en el programa, se incluyen las acciones que responden a las necesidades y preferencias manifestadas por los jóvenes durante el diagnóstico realizado.

Para su aplicación se encuentran involucrados los profesores de recreación del combinado, el promotor deportivo y las organizaciones de masas de la comunidad.

A continuación, se esbozan las características de las actividades ofertadas a los jóvenes.

I- Objetivo: Desarrollar juegos de mesa como una opción recreativa y de socialización para la comunidad.

Justificación. Los juegos de mesa como una opción recreativa y de socialización para la comunidad. Estos considerados pasivos dentro de las acciones recreativas, dirigidos a los jóvenes.

I- Área de Juegos de mesa.

- a). La escalera b). El laberinto c). El tresillo d). Dominó e). Dama española f). Ajedrez.

Actividad 1. La escalera.

Tiempo de duración: 1 hora.

Participantes: miembros del grupo y de la comunidad.

Modalidad: individual y por parejas.

Objetivo: adquirir conocimientos acerca de los daños que causan los vicios nocivos (tabaco).

Metodología. En este juego participan dos o más jugadores, cada uno tendrá una ficha de distinto color e igual oportunidad de tiro, al que le toque el turno tira el dado y camina según la cantidad que le caiga, gana el que llegue primero al final.

Variante: cada tarjeta que seleccione tendrá preguntas acerca de los daños del tabaco y cómo disminuirlos.

Espacio Físico: área de la plaza de la comunidad.

Observaciones: garantizar los medios y el área para desarrollar la actividad recreativa.

Reglas:

1-Participan dos o más jugadores.

2-Se utilizan dos dados.

3-Cuando llegue a una casilla de color tendrá que responder una tarjeta.

4-En caso de llegar a una casilla que tenga una flecha, debe avanzar hacia donde esta lo indique.

5-Gana el que primero llegue al final.

Preguntas de la escalera.

1. Diga algunas de las sustancias que contiene el tabaco.

2. ¿Qué funciones del cuerpo humano afecta el consumo de tabaco?

3. En caso de los jóvenes. ¿Por qué crees que los jóvenes comienzan a fumar?

4. ¿Crees que el hábito de fumar es sucio?

5. ¿Según la cantidad de cigarrillos que consuma una persona qué cambios pueden ocurrir?

6. ¿Cuál es el comportamiento de las personas que fuman en exceso?

Actividad 2. El laberinto.

Objetivo: adquirir conocimientos acerca de la importancia de la recreación sana y los daños que ocasiona el consumo de productos nocivos fundamentalmente el tabaco.

Metodología. En este juego participan dos jugadores, cada uno poseerá una ficha de distinto color e igual oportunidad de tiro, al que le toque el turno camina según la cantidad que marque el dado, gana el que primero llegue al cuadro donde dice cachaplung.

Variante: el juego tiene algunas casillas con preguntas acerca de la importancia de la recreación sana y los daños que ocasionan el consumo de tabaco.

Reglas:

1-Participan dos jugadores.

2-Se utilizan dos dados.

3-Cada vez que se llegue a una casilla con pregunta tiene que responderla.

4-Gana el que primero llegue al cuadro que dice cachaplung.

Preguntas del laberinto.

1. Concepto de recreación sana.

2. Mencione con un breve resumen la importancia de la recreación sana.

3. ¿En qué tiempo se desarrolla la recreación sana?

4. Concepto de nocivo.

5. Diga alguna de las actividades de la recreación.

6. Mencione algunos juegos de mesa y cuáles son de su preferencia

Actividad 3. El Tresillo.

Tiempo de duración. 1 hora.

Participantes: miembros del grupo y de la comunidad.

Modalidad: individual y por parejas.

Objetivo: conocer como armar tresillos para que el que quede en desventaja conteste las tarjetas.

Metodología. Este es un juego para dos, cada uno tendrá doce fichas de distinto color para diferenciarlas, cuando uno de los jugadores coloque una ficha debe tratar de armar un tresillo y el otro debe tratar de que no lo arme, tratando también de armar uno, cada vez que alguno arme un tresillo le quita una ficha al contrario y le entrega una tarjeta para que la responda, gana el que se quede con todas las fichas.

Variante. Cada vez que alguien arme un tresillo le da una tarjeta al otro jugador para que la conteste.

Reglas:

1. Participan dos jugadores.

2. El que arme un tresillo le quita una ficha al contrario y le entrega una tarjeta.

3. Gana aquel que se quede con todas las fichas.

Preguntas del Tresillo.

1.-Consumir tabaco es asunto público ¿Por qué?



- 2.- ¿El abuso de tabaco será una enfermedad tratable?
- 3.- ¿Crees raro que las personas consuman tabaco con fines terapéuticos?
- 4.- ¿El tabaco será una droga? Argumente.
- 5.- Cuando el tabaco es introducido en el cuerpo. ¿Qué afectaciones produce?
- 6.- ¿Qué es el tabaco?
- 7.- ¿Crees que el consumo de tabaco sea dañino para la salud?

Actividad 4. Dominó recreativo.

Tiempo: 1h

Participantes miembros del grupo y de la comunidad.

Objetivo: fortalecer los conocimientos de los miembros de la comunidad acerca del uso nocivo del tabaco.

Modalidad: Ubicar en cada mesa cuatro jugadores para conformar dos parejas de juego. Se jugará según las adecuaciones que tomen los participantes en el dominó sencillo.

Metodología. Jugarán cuatro participantes en cada juego y por pareja. La pareja que llegue primero a los 20 puntos es la ganadora, la pareja perdedora responderá las preguntas sobre el uso nocivo del tabaco.

Materiales: mesa, cuatro sillas, dominó, hoja y lápiz.

Reglas:

1. No hacer contacto con la pieza antes de efectuar la jugada.
2. No hablar o hacer señas durante el juego.
3. Ganará la pareja que primero arribe a 20 puntos en la data.

Preguntas:

- 1.- Has fumado alguna vez.
- 2.- ¿Cómo consideras que se sienten las personas que fuman, eso le da personalidad?
- 3.- ¿Cómo aconsejarías a las personas a qué dejen de fumar?
- 4.- ¿Qué consecuencias trae el tabaquismo para un fumador?

Actividad 6. Ajedrez recreativo (juego ciencia).

Organización: Los jugadores se ubicarán por pareja en cada mesa destinada para el juego.

Desarrollo: Pueden jugar todos los jóvenes y el juego puede ser de forma individual o simultánea.

Materiales: Juegos de ajedrez, mesa, hoja y lápiz.

Reglas:

-Pieza tocada, pieza jugada.

-Si tocó una pieza para acomodarla tiene que decir compongo.

-Al finalizar el juego quien no tenga las piezas suficientes para dar jaque mate se declarará tabla.

-Será ganador el que logre inclinar al rey contrario.

Actividad 7. Dama española.

Organización: es en parejas.

Metodología. Participan dos jugadores, los cuales compiten de forma Individual, se juega con veinticuatro fichas, doce para cada uno, de diferentes colores. Comenzará el jugador con la ficha de color blanca. Gana el que logre capturar todas las fichas del contrario.

Materiales: Tableros y fichas.

Reglas:

- Se discutirá el color de la ficha mediante una moneda.
- Si le quedan pocas fichas a cada jugador (uno ó dos) se hace tabla.
- Se capturarán una o más fichas siempre que exista espacios vacíos de la ficha del contrario.
- Se camina hacia delante, y se captura hacia delante y atrás.
- Si un jugador, coloca una ficha en la parte final del tablero, donde el contrario puso su ficha inicialmente, esta se coronará como dan.

Variante: se jugará con la misma metodología, pero con 8 fichas para cada jugador.

Actividad 8. Ajedrez recreativo (juego ciencia).

Organización: los jugadores se ubican por parejas en cada mesa destinada para el juego.

Desarrollo: pueden jugar todos los jóvenes y el juego puede ser de forma individual o de manera simultánea.

Materiales: Juegos de ajedrez, mesa, hoja y lápiz.

Reglas:

- Pieza tocada, pieza jugada.
- Si tocó una pieza para acomodarla tiene que decir compongo.
- Al finalizar el juego quien no tenga las piezas suficientes para dar jaque mate se declarará tabla.
- Será ganador el que logre inclinar al rey contrario.

Actividad 9

II.-Juegos de participación y actividades culturales.

Objetivo: realizar juegos que cumplan dentro de las funciones recreativas una jornada de tiempo, determinados como resultados del tiempo programado.

Justificación. Los juegos de participación y culturales poseen una forma de organización y realización muy peculiar, partiendo de la función de los equipos, el rol de los participantes y las tareas a desarrollar. Siempre se tiene en cuenta que los juegos a desarrollar ocupen el espacio del tiempo libre de los jóvenes a quienes van dirigidos dentro de la comunidad laboral.

Juegos a desarrollar.

A). Correr en un solo pie en pareja. B). Sala de video comunitario. C) Cumpleaños colectivos.

Actividad 10. Actividad recreativa cultural en la sala de video de la comunidad.

Tiempo de duración: 2 horas.

Participantes: integrantes del grupo.

Modalidad. Grupo.

Metodología. El video consiste en una guía debate sobre los factores de riesgos médicos del consumo de tabaco y sus consecuencias.

Debate y reflexión sobre el tema.

Otro material que se puede transmitir es el video relacionado sobre el deporte yareense, intercambiando con los que consumen el tabaco, y los antecedentes históricos deportivos antes del triunfo revolucionario y después del año 59, haciendo énfasis en los principales resultados deportivos del territorio y la participación individual de los deportistas, además condiciones históricas concretas en las cuales se dieron los principales acontecimientos deportivos en la ciudad y el municipio; así como los máximos exponentes de los resultados deportivos en Cuba y en la arena internacional.

Espacio físico: sala de vídeo comunitaria.

Material: televisor y equipo de video, láminas, C.D.R.

Variante: se invita al médico del consultorio, Brigadista Sanitaria de la FMC, familiares de los consumidores de tabaco y otros vecinos de la comunidad.

Observaciones: coordinar previamente con los factores de la comunidad y el combinado deportivo para garantizar todos los recursos necesarios para desarrollar las actividades en la sala de video.

Actividad 11. Cumpleaños Colectivos.

Tiempo de duración: a gusto de los participantes del grupo.

Participantes: integrantes del grupo.

Modalidad: grupo.

Metodología. Se celebran mensualmente en la casa de uno de los miembros del grupo o el lugar seleccionado por ellos, la organización de la actividad corre a cargo de los miembros del grupo, según sus iniciativas, se excluye el consumo de cualquier tabaco o cigarrillo.

Espacio Físico: casa de los miembros del grupo o lugar seleccionado por ellos, se excluye cualquier lugar donde se realice el consumo de tabaco. La celebración estará acompañada de actividades de animación.

Material: los relacionados con las actividades de animación que se van a desarrollar y los alimentos que se consuman en la celebración.

Variante: se incluyen obsequios a los homenajeados, palabras de felicitación, cantos y música que alegre la velada.

Observaciones: debe garantizarse el lugar de la celebración y los insumos, independientemente de lo que puedan aportar los miembros del grupo y los integrantes de la comunidad que deseen participar o simplemente colaborar con la actividad.

III- Área de Juegos tradicionales.

Objetivo: Realizar actividades de juegos tradicionales para los jóvenes que tienden resolver en gran medida las necesidades en el tiempo libre de manera amena y provechosa.

Justificación: juegos tradicionales son aquellos típicos de una región o país formando parte importante de la cultura popular, practicada de generación en generación, y que desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando y responden a la identidad y costumbres de la comunidad a la cual pertenecen estos jóvenes, quizás sufriendo algunos cambios, pero manteniendo su esencia.

Juegos a desarrollar:

Soga de las 4 esquinas B). Tracción de sogas C). Baile de la escoba.

Actividad 11. Soga de las 4 esquinas

Organización: cuatro jugadores para formar parejas, cada una en esquinas opuestas para competir.

Materiales: sogas, banderines y silbato.

Metodología: se colocan los cuatro jugadores, formando parejas en esquinas opuestas por fuera, agarrando la soga con una mano y la otra queda expuesta para agarrar el banderín que le corresponde tocar a cada uno. Al sonar el silbato coger cada esquina y tratar de alcanzarlas halando la soga al mismo tiempo.

Reglas:

- El banderín se coloca a la misma distancia para todos.
- La soga tendrá un amarre en cada esquina de tal forma que quede cuadrado.
- El ganador será la pareja que logre agarrar el banderín.

Actividad 12. Tracción de sogas.

Organización: se marca un terreno de 15 m de largo, limitado por una línea central y de esta marca, en ambos lados a 3m, se trazan dos líneas donde se ubican los participantes, 6 por cada equipo.

Metodología: se seleccionan dos equipos de igual cantidad de participantes, los cuales halan la soga, de manera que, un equipo logre llevar al equipo contrario hasta su línea de ataque.

Materiales: sogas que mida 20 metros, banderas para limitar las posiciones de los jugadores y silbato.

Reglas:

- Deben comenzar el juego a la señal del silbato.
- Los dos equipos deben tener la misma cantidad de participantes.
- Será ganador, el equipo que más alones le da a la soga.

Actividad 13 . Baile de la escoba.

Organización: se seleccionan varios jóvenes que bailaran al compás de la música.

Materiales: Escoba, grabadora.

Metodología: una vez que comienza la música salen los competidores dando vueltas al compás de la música y se pasan la escoba de una mano a otra, una vez que la música para, sale el que se quede con la escoba .

Reglas:

-No se puede tirar la escoba.

-No deben cambiar de posición.

- No cogerla parado en el lugar.

IV- Área recreativa en contacto con la naturaleza.

Objetivo: promover la práctica de actividades relacionadas con la naturaleza en el entorno comunitario.

Justificación: las actividades recreativas en pleno contacto con la naturaleza, tienen una interacción con el medio natural, y específicamente, prevista para los jóvenes a partir de los contenidos propios de la misma y su realización se lleva a cabo al aire libre; como dice su forma: en contacto directo con el medio natural.

Actividad14. Excursionismo.

Organización: a todos los participantes se le describe el recorrido que se realizará y la distancia a recorrer, de 800 metros, se le explica brevemente por donde se va a realizar y que es dentro de la demarcación donde se encuentra ubicado la comunidad.

Materiales: Lápiz, hojas, tarjetas y croquis.

Metodología: se debe tratar de coincidir la excursión con lugares históricos, así como el trayecto será a través de ambientes naturales. Los participantes deben observar la flora, la fauna, sitios históricos, socio económico y los aspectos físicos geográficos que luego plasmarán en una tarjeta. (Se utilizan solo estos elementos para que no se realicen paradas innecesarias durante el trayecto) Participan todos los jóvenes.

Reglas:

-Al finalizar se debe tener preparado un conjunto de juegos pasivos para la recuperación de los participantes.

-Dentro de estos juegos pasivos utilizamos los juegos de mesa: dominó, ajedrez y dentro de los tradicionales: tiro de argollas.

V-Área de festivales deportivos recreativos.

Objetivo de la actividad: Realizar acciones deportivas en correspondencia con las capacidades y nivel

de desarrollo que poseen los jóvenes.

Justificación: Los festivales recreativos son actividades que inciden en las acciones deportivas a desarrollar en las competiciones deportivas, en las cuales además de competir y luchar deportivamente se busca de un logro o éxito. En estas actividades prevalece una cantidad de juegos que son realizados en la comunidad con los jóvenes.

Juegos a desarrollar:

A). Voleibol recreativo. B). Fútbol recreativo. C). Baloncesto recreativo

Actividad 15: Voleibol recreativo.

Organización: Se marca una cancha de voleibol de 14 metros de largo por 7 de ancho, que quede de 7 x 7. La net a una altura de 2,15 metros, las líneas laterales se marcan con cal.

Metodología: se jugará como en el voleibol con adecuaciones en el terreno para que participen dos equipos de seis jugadores cada uno, la mayor puntuación será a 7 tantos.

Materiales: Un balón de voleibol, net, y silbato.

Reglas:

- Jugarán entre los competidores de ambos equipos.
- La pelota al tocar la net pasará al equipo contrario.
- El saque se realizará de las dos formas: por arriba y por abajo.
- Los jugadores tendrán contacto con el balón una sola vez.
- Ganará el equipo que primero arribe a los siete tantos.

Actividad 16. Mini fútbol.

Organización: marcar una cancha de 12 metros de largo por 6 de ancho, la línea central de la cancha es de 6 x 6, la portería con una altura de 1 metro. Participan cinco jugadores, conformando dos equipos y el tiempo está en dependencia de la cantidad de goles estipulados por el árbitro que dirige la actividad.

Metodología: se juega entre cinco jugadores ubicados en todo el terreno y dos porterías. Los límites son los establecidos por las reglas. Se sitúan los jugadores ocupando las posiciones de juego y efectúan las acciones del futbolista. Uno hace función de portero del equipo contrario. Cada tiempo es de 20 minutos.

Materiales: Balón de fútbol, portería y silbato.

Reglas:

- Se juega por número de gol de acuerdo a lo acordado por ambos equipos. (Hasta 5).
- Solo pueden realizar tres toques del balón por cada jugador por turno.
- Al realizar el desplazamiento se pueden hacer hasta tres contactos y tirar a portería, si hace cuatro toques pasa el balón al equipo contrario.

-Gana el equipo que en menor tiempo haya anotado cinco goles.

Actividad 17. Baloncesto recreativo.

Organización: desarrollar juegos de baloncesto con 5 jugadores.

Metodología: los cinco participantes por cada equipo efectuarán acciones del juego de baloncesto. El balón se podrá manipular con ambas manos, se permitirán tiros libres. Con un total de cinco puntos por cada uno. Durará 15 minutos con cinco de descanso entre tiempos.

Materiales: Pelotas de baloncesto y silbato.

Reglas:

-Los jugadores tendrán contacto con la pelota cada vez que sea tiro efectivo.

-Si golpea doble pasara el balón al equipo contrario.

-El tiempo de juego está en dependencia al número de puntos.

-Ganará el equipo que mayor puntuación cuando termine el tiempo.

VI- Área de festival recreativo de actividades físicas. Fuerza, rapidez, resistencia, marchas y trotes.

Actividad 18

Objetivo: Seleccionar el participante que desarrolle mayor fuerza, el más rápido y el más resistente.

Metodología. Correr de dos en dos en la rapidez, a una distancia de 60 metros, (uno de cada equipo). El más rápido será seleccionado por tiempo y para seleccionar el mejor equipo se sumarán los tiempos de todos sus integrantes.

Los 800 metros se corren a dos vueltas en los 400 metros marcados en dos subgrupos, dos integrantes de cada equipo. Los resultados se dan a conocer por tiempo. El de mayor fuerza muscular será el que más barras y planchas realice.

Reglas. Solo se admite una arrancada en falso a cada equipo. Gana el equipo que más puntos acumule.

### **Resultados alcanzados**

La presente investigación tuvo el propósito de recoger todo lo concerniente a la diversidad de necesidades y posibilidades que manifiestan los jóvenes que consumen el tabaco, mantener el programa de actividades físico- recreativas en las comunidades, fundamentalmente, brindar la mayor cantidad de información posible acerca de las consecuencias del consumo del tabaco y poder revertir en los modos de actuación de los jóvenes, a través de las actividades físico- recreativas, dirigido a jóvenes de la comunidad José Martí del municipio Yara, se diseñó y puso en práctica; logrando la participación de jóvenes en las actividades planificadas.

### **Conclusiones**

Los fundamentos teóricos permitieron constatar que la recreación constituye una arista de la cultura física que presenta potencialidades para el logro de la disminución del consumo de tabaco en los jóvenes.

La caracterización de la situación actual del campo y de los sujetos investigados permitió establecer las bases para la elaboración de las actividades físico- recreativas con vista a satisfacer las necesidades e intereses recreativos de los jóvenes y la disminución del consumo de tabaco.

Las ofertas del programa de actividades físico recreativas “Jóvenes Saludables” permiten la ocupación del tiempo libre y posibilitaron la disminución del consumo de tabaco en este grupo etario.

La aplicación del programa físico-recreativo permitió incrementar las opciones y el nivel de satisfacción de los jóvenes de la comunidad José Martí, por ello se confirma la hipótesis planteada.

### **Referencias bibliográficas**

- Arias, H. (1990). *La comunidad y su estudio. Personalidad Educación y Salud*: Editorial Pueblo y Educación. La Habana, pp. 138-144.
- Caballero, M. (2004). *El trabajo comunitario. Una alternativa cubana al desarrollo social*. Ediciones Acana. Camagüey, p.24.
- Casals D. L, Wibnare H. J. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. CD Maestría. Intervención Comunitaria. Habana Cuba.
- Castellanos, R. (2003). *Psicología*. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela, pp.123-127.
- González, A. (2006). *Estrategia de Recreación Sana para los pobladores del Consejo Popular de Cayo Espino del municipio Manzanillo* (tesis de maestría). ISP “Blas Roca Calderío, Granma.
- González, R. (21 marzo, 2007) *Drogas Legales*, Granma, p.3
- Martínez de la Peña, S. (2003). *Beneficios de la Recreación Comunitaria en las juntas de acción comunal de los barrios*. III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Disponible en: <http://www.redcreación.org/documentos/simposio3vg/SAmartínez.html> Consultado Diciembre, 16 .2010).
- Pérez Martínez, A. (2008). *Pruebas del daño del tabaco y beneficios al dejar de fumar*. La Habana: En Granma., p. 3.
- Pérez, A., Estrada, L y Ramos, A. (2010). *Fundamentos teóricos- Metodológicos*. Impreso en la empresa gráfica Juan Marinello. p., 199.
- Ramos, A. (2002). *Tiempo Libre y recreación en el desarrollo local*. La Habana. (pp:, 1-28).