



**Programa deportivo-recreativo para adolescentes de la comunidad La Isabelita del municipio Cueto (Original)**

**Sports-recreational program for adolescents from the La Isabelita community in the Cueto municipality (Original)**

Marianela Bueno Gómez. Licenciada en Educación Primaria. Máster en Educación. Profesora Instructora. Centro Universitario Municipal. Cueto. Holguín. Cuba.

[marianelabuenogomez@gmail.com](mailto:marianelabuenogomez@gmail.com) 

Osmar Santiago Batista Domínguez. Licenciado en Marxismo Leninismo e Historia. Profesor Asistente. Centro Universitario Municipal. Cueto. Holguín. Cuba. [obatistad@uho.edu.cu](mailto:obatistad@uho.edu.cu) 

Ascel Montero Riverón. Licenciado en Educación Primaria. Máster en Educación. Profesor Instructor. Centro Universitario Municipal. Cueto. Holguín. Cuba. [cum.cueto@uho.edu.cu](mailto:cum.cueto@uho.edu.cu) 

Recibido: 12-09-2022/ Aceptado: 04-12-2022

**Resumen**

La práctica masiva de actividades físico-deportivas y de recreación promueve una ciudadanía sana, vigorosa y de carácter firme, preparado para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos. El presente trabajo tiene como objetivo elaborar un programa deportivo-recreativo para el deporte participativo en adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita del municipio Cueto. Las actividades contenidas en el programa fueron diseñadas sobre la base del diagnóstico individual y colectivo realizado en la etapa inicial de la investigación y respondieron a las necesidades e intereses de los jóvenes. El empleo de diferentes métodos del nivel teórico, empírico y estadístico permitieron procesar los datos recopilados de los métodos empíricos para hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionada. El 100 % de los jóvenes se apropiaron de conocimientos

teóricos sobre los conflictos y enfermedades producidas por relaciones sexuales desprotegidas y, emplearon su tiempo libre en la aplicación de actividades útiles. El 73.6 % se incorporaron a las actividades estudiantiles y el 27.8 % dejó de consumir bebidas alcohólicas y cigarros. Los resultados de dicha investigación y la evaluación del impacto del programa avalan su aplicación y generalización en otras comunidades complejas del municipio y del país.

**Palabras clave:** deporte; deporte participativo; recreación; tiempo libre; comunidad

### **Abstract**

The massive practice of physical-sports and recreation activities promote a healthy citizenship, strong and of a firm character, prepared to the defense and the progress of the country and a deep sense of their civic duty. The objective of this work is elaborating a sport-recreative program for the participative sport in adolescents of 14 and 15 years old of the La Isabelita community, Cueto. The program activities were designed taking into account the individual and collective diagnostic performed at the beginning of the research and answered to the necessities and interests of the young people. The use of different methods at theoretic, empiric, and statistic level allowed processing the data of the empiric methods to make the necessary generalizations in the selected sample and population. One hundred percentages of the adolescents acquired the theoretic knowledges about the conflicts and diseases produced by the unsafe sexual relationships, and they used their free time in the application of useful activities. The 73.6 % were incorporated to the student activities and the 27.8 % left to consume alcoholic drinks and cigarettes. The results of this research and the assessment of the program impact guarantee its application and generalization in other complex communities of the town and the country.

**Keywords:** sport; participative sports; recreation; free time; community.

## **Introducción**

La práctica de actividades físico- deportivas y de recreación en forma masiva ha de promover una ciudadanía sana, vigorosa y de carácter firme, preparada para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos. El deporte, la educación y la recreación física deben practicarse como medio de expansión y solidaridad entre la población y de exaltación de los más altos valores humanos.

En Cuba, existe una amplia experiencia en el campo de la cultura física, el deporte y la recreación, cuyo fin es brindar la máxima atención a los diferentes sectores poblacionales. La práctica de diferentes actividades de forma sistemática favorece la salud, prolonga la esperanza y calidad de vida y el mantenimiento de la inserción en la sociedad. En este sentido, se desarrolla un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población. Los adolescentes comprendidos en las edades de 14 y 15 años sufren un grupo de transformaciones tanto biológicas como sociales donde ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, la que responde a los patrones que se ofrecen y, muchas veces, a la influencia negativa de la familia y la comunidad, lo que conlleva a que estos adquieran elementos de estilos de vida no saludables. Por lo tanto, se requiere explotar al máximo el entorno comunitario en que residen los adolescentes de estas edades, aprovechar sus potencialidades y los diferentes proyectos de sus instituciones, teniendo en cuenta sus necesidades, posibilidades y las propias potencialidades de este contexto.

Numerosos investigadores han incursionado en temáticas relacionadas con los proyectos comunitarios y su relación con el deporte, entre los que se destacan: Figuerola (2008), Rojas (2011), Tenrero , Villarreal y Pontón (2020), Romero y Hernández (2021). Asimismo, autores como Fadul (2011), Morales (2011), Romero (2011), Suárez, Sanz y Suárez (2015), Peña,

Rodríguez y López (2016) , Curray et al. (2022) así como Marcillo, Otáñez, Carrera y Posso (2021) han abordado en sus estudios diferentes acciones comunitarias dirigidas a los adolescentes y a la juventud, por ser estas etapas definitorias para la consolidación de los rasgos de la personalidad a partir de sus características biológicas, gustos, preferencias y necesidades específicas.

Como se ha evidenciado, en nuestro país se han realizado varios tratamientos desde varias aristas al deporte participativo, como una de las vías para transformar modos de actuación desde edades tempranas hasta la adultez; sin embargo, no existen evidencias sobre propuestas de programas donde se integren las actividades deportivo-recreativas para el deporte participativo en adolescentes de edades entre 14 y 15 años de comunidades complejas. La mayoría de estos jóvenes se encuentran desvinculados del estudio, en ellos prevalecen las adicciones como el alcoholismo y el tabaquismo, existe desocupación laboral donde un bajo porcentaje de ellos trabaja esporádicamente en la agricultura y un predominio de embarazo precoz en las jóvenes e intentos suicidas.

Teniendo en cuenta las experiencias acumuladas por varios años, la inserción a las tareas comunitarias y físicas deportivas y, la aplicación de varios métodos investigativos se detectó que en el municipio Cueto no existe un programa de actividades deportivo-recreativo para el deporte participativo en adolescentes de 14 y 15 años de comunidades complejas. Por lo tanto, la práctica del deporte participativo entre adolescentes de la comunidad La Isabelita es insuficiente. Las actividades para la distracción, entretenimiento y empleo útil del tiempo de los jóvenes que se desarrollan en las comunidades se realizan de forma esporádica y no tienen en cuenta las necesidades, intereses y motivaciones de los adolescentes, por lo que no se aprovechan las potencialidades de las actividades deportivas-recreativas en función de contrarrestar

manifestaciones negativas en los adolescentes como la deserción escolar, el consumo de sustancias tóxicas, el embarazo precoz, entre otras.

El presente estudio estuvo encaminado a elaborar un programa deportivo-recreativo para el deporte participativo en adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita del municipio Cueto.

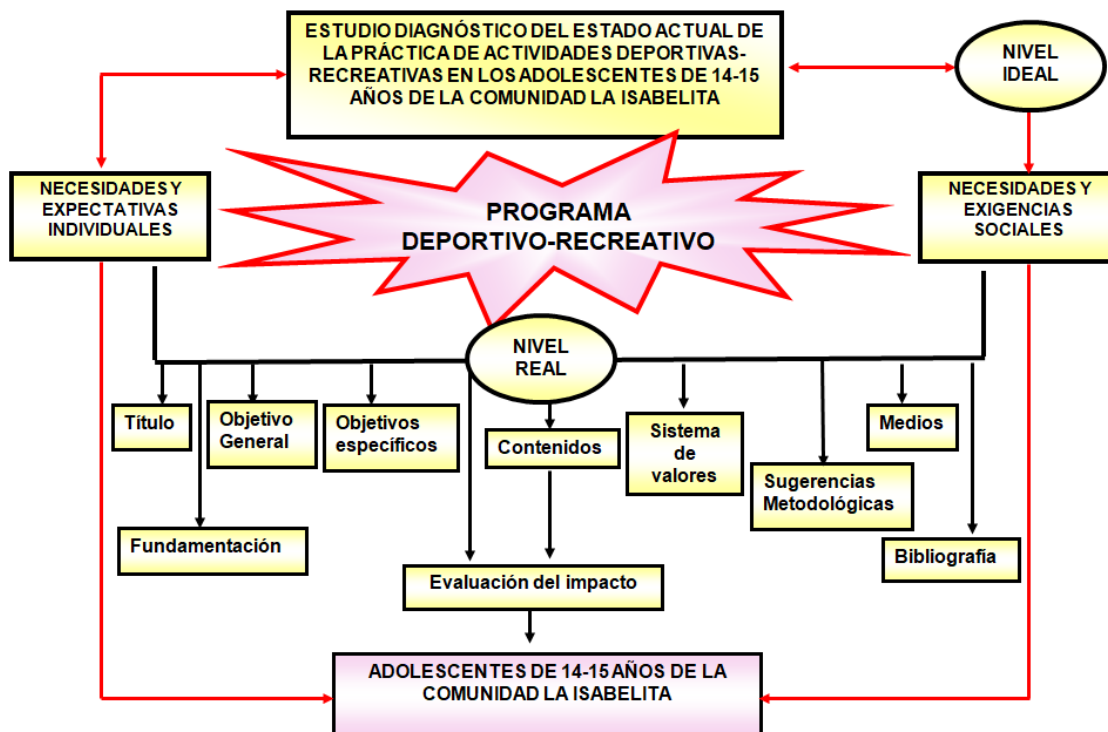
### **Población y Muestra**

Para la aplicación de los métodos y técnicas de investigación en función del diagnóstico fue tomado como población a los adolescentes de 14-15 años de la comunidad La Isabelita, municipio Cueto. Los resultados del estudio diagnóstico revelaron los principales rasgos que caracterizaron a este proceso, en los cuales están contenidos los problemas que se presentaron en los adolescentes, sus intereses y necesidades. Además, permitió conocer el nivel real en que se encuentran los adolescentes y el estado deseado, lo cual se concreta en el nivel ideal a que se aspira.

### **Materiales y métodos**

La creciente necesidad de buscar posibles soluciones a la problemática planteada, condujo a la elaboración de un programa deportivo-recreativo para el deporte participativo (Figura 1).

Figura 1. Lógica seguida en la elaboración del programa deportivo recreativo para el deporte participativo en la comunidad La Isabelita



Título: Programa deportivo-recreativo para el deporte participativo en adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita, municipio Cueto.

Fundamentación:

El programa se encuentra fundamentado sobre la base del deporte participativo en función de contrarrestar manifestaciones negativas en adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita, municipio Cueto, partiendo de los gustos, necesidades y preferencias deportivo-recreativas de los mismos. Además, este programa presupone transformar los modos de actuación de la población joven, insertándola a las actividades, propiciando un estado de motivación y de ambiente deseado y, ayudando a la creación de una cultura comunitaria acorde a la formación que demanda la sociedad socialista.

Objetivos generales:

1. Realizar la práctica de ejercicios deportivos-recreativos para el deporte participativo de manera que contribuya a contrarrestar manifestaciones negativas en adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita.
2. Compensar las necesidades del movimiento juvenil para lograr como resultado de esta influencia la comunicación social, salud, alegría, relaciones sociales, buen estado anímico, habilidades motoras, capacidades físicas, rendimiento deportivo; así como, la incorporación a la sociedad en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivos específicos:

1. Responder a las demandas, necesidades e intereses deportivos y recreativos de los adolescentes de 14 y 15 años de la comunidad La Isabelita, municipio Cueto.
2. Diversificar la práctica de las actividades deportivo-recreativas en los jóvenes de 14 y 15 años para el desarrollo del deporte participativo en una comunidad compleja.
3. Incorporar de manera masiva a los jóvenes de la Comunidad de La Isabelita, municipio Cueto, a la práctica de las actividades deportivo-recreativas.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos; así como, las posibilidades que brinda el entorno para el desarrollo de actividades deportivo-recreativas.
5. Contrarrestar las manifestaciones negativas en los jóvenes a través de la realización de actividades deportivo-recreativas.
6. Promover la divulgación masiva de las actividades deportivo-recreativas en toda la extensión del consejo popular y fomentar la cultura por el deporte y la recreación de estos jóvenes propiciando la formación de valores.

Contenido:

- 1.- Desarrollo de maratones juveniles.

Objetivo: Incorporar a la población juvenil al resto de la comunidad.

Desarrollo: Se realiza corriendo, en forma de marcha y no muy apresurada para darles la posibilidad de participación a todas aquellos jóvenes que estén discapacitados o tengan algún impedimento para que puedan llegar a la meta caminando.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados. Deben llegar todos a la meta y, se debe colaborar con los que quedan detrás.

## 2.- Realización de encuentros deportivos

Objetivo: Lograr una mayor unión y participación de los jóvenes en las actividades.

Desarrollo: Se establecen parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte. Se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona, siempre con un representante.

Reglas: Se agruparán por sexo en dependencia del deporte. El equipo ganador participará en un intercambio con una gloria deportiva del municipio.

## 3.- Plan de la calle

Objetivo: Sensibilizar a los jóvenes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se pueden desarrollar en la comunidad.

Desarrollo: Consiste en desarrollar con los jóvenes distintas manifestaciones deportivas y recreativas con un carácter espontáneo.

Reglas: Se estimulará al que logre sumar mayor cantidad de participantes a su manifestación.

## 4.- Actividad cultural. Fiesta Juvenil

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los jóvenes en el disfrute sano de las actividades.



Desarrollo: Se agrupan y conversan, intercambian y bailan de manera espontánea sin existir límites de edad ni sexo.

Reglas: No se aceptan críticas, ni agresiones. Todos deben intercambiar parejas. No se acepta ingerir bebidas alcohólicas.

#### 5.- Encuentro con glorias deportivas

Objetivo: Establecer intercambio de ideas y criterios con glorias deportivas del municipio.

Desarrollo: En el área que ocupa el círculo social de la comunidad se organizan unas sillas para el conversatorio. Es invitada en esta ocasión Martha Sánchez (gloria deportiva del equipo de voleibol “Las morenas del Caribe”). Se le sugiere a la invitada que exponga o relate los sacrificios realizados desde su niñez y adolescencia para llegar a la cima del deporte.

Reglas: No deben realizarse interrogantes groseras y se debe intercambiar con sentido de la ética.

#### 6.- Torneos de Kikimbol

Objetivo: Lograr una mayor incorporación de las jóvenes a estas actividades teniendo en cuenta la importancia de las mismas.

Desarrollo: Para el diseño de las actividades se tuvieron en cuenta: los parámetros de esta actividad, la participación de jóvenes del sexo femenino lo que implica la puesta en práctica del reglamento, se seleccionaron los equipos de dos circunscripciones (siempre del sexo femenino), los equipos se presentaron con un director o responsable de equipo, se utilizó el terreno de E/Física de la escuela donde se marcó el terreno con las medidas establecidas para la actividad y, se premiaron a las mejores jugadoras y equipos.

Reglas: Si el jugador a la defensiva le tira la pelota al bateador-corredor y le da es out. Cuando el bateador batea y la pelota no pasa del montículo es out cuando es intencional. Gana el equipo que mayor cantidad de carreras realice.

Sistema de valores a desarrollar:

1. Humanismo
2. Honestidad
3. Perseverancia
4. Solidaridad humana
5. Incondicionalidad
6. Responsabilidad
7. Laboriosidad
8. Justicia

Sugerencias metodológicas:

Es importante tener presente que los jóvenes a los que va dirigido el programa representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde el deporte y la recreación son factores coadyuvantes en este proceso. Es por ello que se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, que comprende, aproximadamente, entre los 12 y 15 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello hace que tenga una posición ambigua en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto-independencia.

Se sugiere que para la puesta en práctica del programa se realice una adecuada coordinación con las organizaciones de la comunidad, es importante intercambiar con el grupo

comunitario para lograr el apoyo de todos los factores en la organización de las actividades a realizar, fecha, hora, tiempo de duración, lugar, participantes y responsables; se realizará la divulgación de las mismas a través de murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones.

### **Análisis de los resultados**

Para evaluar el impacto que tuvo la puesta en práctica del programa fueron trazados los siguientes objetivos generales:

1. Constatar el grado de influencia interna y externa de las actividades desarrolladas.
2. Valorar si se han conseguido los objetivos previstos al diseñarse el programa para el deporte participativo.
3. Determinar el grado de eficiencia con que se han obtenido los resultados de las actividades realizadas.
4. Valorar la idoneidad del proceso de ejecución del programa deportivo-recreativo.
5. Proponer las opciones pertinentes para la toma de las decisiones, dirigidas a la reafirmación de los aciertos y la corrección de las deficiencias.

Los principales resultados obtenidos se muestran a continuación:

- El 73.6 %, de los 19 jóvenes que habían disertado del sistema educacional, se reincorporaron en diferentes modalidades de estudio.
- El 100 % de los jóvenes dedicaron el tiempo libre a realizar labores útiles y se sintieron motivados por hacer cada día una buena acción. De igual manera, se logró que todos comprendieran los riesgos que trae un embarazo precoz y el consumo de bebidas alcohólicas y de cigarros.

- El 100 % de los jóvenes se apropiaron de conocimientos teóricos acerca de los conflictos y enfermedades al organismo que pueden provocar las relaciones inestables entre parejas.
- De 18 jóvenes que fumaban e ingerirían bebidas alcohólicas, cinco (27.8 %) lo abandonarían completamente y el resto lo realizaba ocasionalmente.
- Dos (33.3 %) de las seis muchachas que consumían cigarros frecuentemente lo abandonaron y el resto lo hacía ocasionalmente.
- De los 11 muchachos que fumaban frecuentemente, el 27.3 % abandonarían este vicio y, de los cinco que lo realizaban en ocasiones, solo uno (20 %) lo abandonó.

Para valorar de forma sistemática los resultados de la puesta en práctica del programa y su perfeccionamiento a partir de los criterios de los implicados se realizó la experimentación en el terreno, pudiéndose apreciar la aceptación por todos los jóvenes y el aumento en la participación de los mismos. Las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la motivación de los jóvenes pues las mismas fueron de sus gustos y preferencias, lográndose reducir la proliferación de las conductas incorrectas y manifestaciones negativas.

Después de realizadas las actividades por tres meses consecutivos se aplicó un instrumento a la muestra de estos jóvenes. Los resultados generales mostraron que las actividades ofertadas fueron variadas, se realizó eficientemente la divulgación de las mismas, se adquirieron conocimientos deportivos y de cultura y, se realizaron con disposición los festivales deportivos y maratones populares. Otras opiniones consideraron que deben mantenerse estas actividades y generalizarlas a todos los consejos populares. Entre las actividades más gustadas se destacaron los festivales deportivos, bailables, encuentro de béisbol, fútbol y baloncesto.

La implementación de esta propuesta permitió no solo incorporar a los jóvenes de la comunidad, sino también a todos sus miembros, existiendo gran alegría y cohesión en la misma, dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen irradiando de forma general un nivel alto de participación. Al mismo tiempo, los jóvenes se sintieron motivados en la realización de estas actividades, incrementándose así la incorporación de los mismos a éstas, incluso su efecto en ellos se manifestó en los aspectos valorados cuando se evaluó el impacto del programa. Para valorar los resultados obtenidos de la aplicación del programa se utilizó, además, el criterio de especialistas.

### **Conclusiones**

1. Los antecedentes históricos y las tendencias actuales, así como los fundamentos teóricos, psicológicos y sociológicos que sustentan la práctica de actividades deportivas-recreativas sirvieron de sustento para abordar desde la teoría los elementos indispensables en el proceso investigativo y condujeron a la realización de un programa de actividades que contribuyó a contrarrestar manifestaciones negativas en adolescentes de la comunidad La Isabelita, caracterizada como una comunidad compleja.
2. Los resultados del diagnóstico aplicado constituyeron un punto de partida para la elaboración de un programa deportivo-recreativo para el deporte participativo en adolescentes de 14 y 15 años, el cual fue puesto en práctica con resultados satisfactorios al lograr una transformación en los modos de actuación de estos adolescentes.
3. La aplicación del pre-experimento y la consulta de especialistas permitieron constatar el alto grado de efectividad de las actividades contenidas en el programa, así como su nivel de aplicabilidad en otras comunidades.

## Referencias bibliográficas

- Curry, C., Espinosa, A., & Castro, W. (2022). Agentes de Socialización que promueven la práctica de Actividad Física en adolescentes. *Revista Olimpia*, 19(1).  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2896>
- Fadul, J. (2011). *Estrategia físico-recreativa para favorecer el mejoramiento de vida de los adolescentes de 14-17 años en la comunidad* [Tesis de maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte] Holguín.
- Figuerola, L. (2008). Recreo y tiempo libre. *Ilustración española*, a (n7). Recuperado de <http://wwwcervantesvirtud.com>.
- Gómez, F. (1997). Nogueiras- Mascareñas, L.M. La práctica y la teoría de desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. *Cuadernos de Trabajo Social*, 10, 312.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS9797110312A>
- Marcillo, J., Otáñez, N., Carrera, P., & Posso, R. (2021). Desafío del entrenamiento en la pandemia: Una mirada prospectiva desde lo pedagógico. *Revista Olimpia*, 18(3), 64-76.  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2718>
- Morales, C.L. (2011). *Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-16 años de la Circunscripción # 14, perteneciente al Consejo Popular "Capitán San Luis"* [Tesis de Maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte]. Pinar del Río.
- Peña, Y., Rodríguez, V., & López, S. (2020). Deporte para todos. Una opción para la prevención de trastornos de la conducta (Original). *Revista Olimpia*, 13(41), 179-191.  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1301>

- Rojas, S. M. (2011). *Alternativa recreativa vinculada al currículo escolar de los niños de 10 a 12 años en el Consejo Popular Norte del municipio Urbano Noris* [Tesis de maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” ]. Holguín.
- Romero, I.A. (2011). *Programa de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 13 años de la circunscripción # 9 consejo popular La Sabana municipio Minas de Matahambre*. [Tesis de Maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte]. Pinar del Río.
- Romero, M. I., & Hernández, C. N. (2008). Trabajo comunitario y participación popular en la gestión del desarrollo local. *Revista Gestión del Conocimiento y el Desarrollo Local*, 8(1), 43-58. <https://rcta.unah.edu.cu/index.php/RGCDL/article/view/1425>
- Rodríguez, C. A. (2009). El enfoque estratégico del movimiento deportivo cubano. Sistema de ciencia e innovación tecnológica. *Revista Acción*. 2009
- Suárez, J. M., Sanz, L., & Suárez, C. V. (2015). Programa recreativo para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes de una comunidad socialmente compleja. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*, 12(25), 96-107. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/283>
- Tenrero, N. R., Villarreal, J. A., & Pontón, M. T. (2020). Sistema de acciones de animación sociocultural en el proyecto comunitario “recreatearte” en el consejo popular “Amador Liens Cabrera” municipio Buey Arriba. (Original). *Roca. Revista científico - Educacional De La Provincia Granma*, 16(1), 920-930. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/view/1809>

Valle, A. D. (2012). El concepto de resultado en la investigación pedagógica. *Revista Mendive*, 11(1), 135-138. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/581/579>