

## Original

### **Actividades recreativas y deportivas para motivar a la población femenina hacia su práctica**

**Recreational and sports activities to motivate to the feminine population toward the practice of physical activities**

Oleidrys Godínez Palacios. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[[oleidrys@uo.edu.cu](mailto:oleidrys@uo.edu.cu)] .

Orquídea Rojas Blanco. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[[orquidea.rojas@uo.edu.cu](mailto:orquidea.rojas@uo.edu.cu)] .

Diango García Perdomo. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[[dgarcia@uo.edu.cu](mailto:dgarcia@uo.edu.cu)] .

**Recibido:** 4 de mayo de 2021 / **Aceptado:** 8 de agosto de 2021

### **Resumen**

El presente estudio partió del sedentarismo como uno de los problemas que aquejan a la sociedad cubana actual y, en especial, a las mujeres de entre los 24 y los 60 años de edad, residentes en los CDR 1 y 2 de la circunscripción 4, pertenecientes a la comunidad de Mayarí. Esta problemática provoca el agravamiento de distintas enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, entre otras. El artículo tiene como objetivo la aplicar una propuesta de actividades recreativas y deportivas para motivar la participación de las féminas hacia la práctica de ejercicios físicos, lo cual va a contribuir a la prevención de diferentes enfermedades y al mejoramiento del aspecto físico y estético, así como al bienestar emocional. La novedad científica estriba en la propuesta de soluciones a un fenómeno que contribuye a mejorar la calidad de vida de las mujeres desde la salud. El trabajo recoge los principales referentes teóricos de la investigación, propone el diseño del plan de actividades y analiza los resultados de su aplicación.

**Palabras claves:** actividades físico-recreativas; comunidad; féminas; mayarí; motivación

### **Abstract**

Investigation makes reference to one of the problems that afflict our society and especially to the women. The sedentary life, the fact that affect this social group of 24 to 60 years that resides in the CDR 1y 2 of the circumscription 4 of Mayarí's community, provoking the aggravation of

different diseases not transmissible like obesity, diabetes, hypertension between another one. The same constitutes a scientific new thing since this phenomenon has not been solved at its territory and in turn contributes to improve the quality of life of the women in the aspect of health. The investigation aims at the application of recreational and sports activities to motivate women as a group's participation toward the practice of physical exercise, which is going to contribute to the prevention of different diseases, having in account than the same they get better in the physical, the esthetic and the emotional well-being. Within the statistician work with the percentage calculation. The work referer to investigation's design, the referent theoreticians as the investigation and the design and application of the activities' plan.

**Key words:** community; motivation; physical education; physical exercises; physical development.

### **Introducción**

La Educación Física, la cultura física y el deporte, como parte de la cultura universal, constituyen fenómenos sociales que se han puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad. La construcción de una sociedad socialista les exige a todas sus fuerzas y, en específico, a aquellas vinculadas directamente a la educación, la formación y el desarrollo de un hombre nuevo. Este deberá poseer una personalidad integral, multifacética y armoniosa; responderá a las exigencias de la nueva sociedad; así como contribuirá directamente a su desarrollo.

El constante perfeccionamiento de la preparación deportiva está determinado por las exigencias del desarrollo del deporte y la cultura física contemporáneos. Tanto la revolución científico-técnica, como la implementación, en estos momentos, del sistema de ciencias e innovaciones tecnológicas del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), resultan los principales encargados de la elevación del nivel de instrucción general y de la capacidad técnico-profesional de los docentes del área.

La Revolución cubana ha sido capaz de llevar la práctica del deporte, la recreación y la cultura física a los rincones más apartados de este país con el fin de mejorar la calidad de vida de sus practicantes y de la población en general. En tal sentido, es válido señalar la labor realizada por los promotores de salud, quienes han realizado un aporte significativo a la práctica de ejercicios físicos al tener en cuenta, en su ejecución, no solo el factor físico-motriz, sino también el efecto motivacional.

Con relación a este tema, Castro (1974) expresó: "A la unidad de la Revolución le interesa también el deporte, la salud y la recreación porque la Revolución cubana tiene la obligación de

luchar por un pueblo fuerte y saludable, por un pueblo en condiciones físicas superiores” (p. 18).

Este pensamiento es muestra de que tanto la cultura física como el deporte son una expresión de la sociedad socialista cubana y se rigen por los principios e ideas de Martí y Fidel; asimismo, adquieren una nueva significación al ser una vía sincera y efectiva para estrechar los lazos de amistad y solidaridad con otros pueblos y para extender los valores de Cuba hacia otras naciones hermanas.

Durante larguísimos periodos, la humanidad se conformó solo con la práctica; es decir, con la actividad sensorial objetiva y con las experiencias derivadas de ella; por lo que puede decirse que la práctica precedió al conocimiento teórico o como lo plantea Forteza (1988): “El hacer se adelantó al conocer” (p. 42).

La actividad del hombre siempre es provocada por una razón, la cual es la encargada de sostener dicha actividad con una cierta energía o intensidad en una determinada dirección. Esta resulta la idea general encerrada bajo el término amplio de motivación, que también es conocida como el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y realizan los móviles de la conducta humana.

Los elementos básicos de la motivación, sobre los cuales se forma todo el desarrollo del proceso motivacional, son las necesidades y los motivos. El móvil en la conducta humana es siempre la necesidad o como lo expresa el colectivo de autores (2003): “[...] todo lo que hace el hombre, lo hace siempre en función de algunas de sus necesidades” (p. 53).

En el deporte, la motivación abarca la actividad del profesor y sus relaciones con los alumnos. Las muestras de apatía, el comportamiento grosero, las decisiones injustas e, incluso, un porte y aspecto inadecuado, desestimulan al alumno e influyen negativamente en su estado de ánimo. Así puede plantearse que la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar, en los practicantes, el deseo de realizar o participar en actividades de carácter físico y deportivo.

La motivación exige esencialmente una necesidad de cualquier grado y suele clasificarse como absoluta, relativa, de placer o de lujo. Siempre que se esté motivado a algo, se considera que ese motivo como necesario o conveniente. De ahí que la maestría pedagógica del profesor sea la encargada de relacionar la motivación con las actividades que este les propone a los estudiantes, de forma tal que los estimule favorablemente hacia su ejecución. Según el colectivo de autores (2003):

El profesor debe de valerse de la motivación para lograr un estado psíquico favorable, de manera que el alumno muestre el deseo de hacer las actividades. En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable, en la cual todos trabajen a gusto, con energía y alegría, durante toda la actividad. (p. 27)

La práctica física no se encuentra divorciada de la actividad práctica, aunque a medida que se desarrolló la sociedad y la propia Educación Física, el vínculo de los ejercicios con las actividades laborales perdió su carácter de dependencia directa. Tal tendencia se ratifica con el siguiente criterio emitido por la Organización Mundial de la Salud (2002): “Los ejercicios físicos son movimientos intencionados. La base científica de la correcta comprensión de la naturaleza de los ejercicios físicos es la doctrina materialista” (p. 53).

Una rutina de ejercicios resulta una forma muy sencilla de obtener importantes beneficios, tales como las mejoras en el aspecto físico, lo cual se observa en el desarrollo de la masa muscular, en la ampliación de la capacidad aeróbica y respiratoria, en la disminución tanto de la presión arterial como de la fatiga, al igual que en la mejora del sistema cardiovascular, de la flexibilidad y de la elasticidad muscular.

Asimismo, se producen mejoras en lo estético, dadas por el adelgazamiento de la figura y el mantenimiento de la forma. Además, se tonifican los músculos y la piel, así como se reducen la celulitis y las várices, ya que se mejora considerablemente la circulación sanguínea.

También, la práctica de ejercicios ayuda a lograr el bienestar emocional, pues suscita un estado de ánimo positivo, ya que disminuye los niveles de estrés y promueve la socialización.

Aunque, *a priori*, se considere el ejercicio físico como un fenómeno positivo y saludable, es necesario plantearse cuáles dosis y tipos son sanos. Al igual que existe la creencia generalizada del valor positivo de la actividad física sobre la salud, hay que señalar también la variedad de efectos negativos, sobre todo cuando el ejercicio es realizado de forma inadecuada, con imprecisiones en cuanto al tipo, volumen, frecuencia e intensidad, en relación con los objetivos a alcanzar.

El exceso de ejercitación se produce, muchas veces, debido a la punzante presión que ejercen los medios y la publicidad en el aspecto físico ideal de una persona y no solo se refleja en trastornos alimenticios frecuentes en la mujer, como la bulimia y anorexia, sino que también está afectando a los hombres por medio de una variedad de trastornos denominados TANE (trastorno alimenticio no específico). Al respecto, Sánchez (1996) considera que:

En líneas generales, para conseguir adecuadas respuestas de adaptación al ejercicio en las mujeres es preciso tener presente que los estímulos mínimos no producen

adaptación, los intermedios proporcionan respuestas óptimas y los máximos pueden conllevar situaciones peligrosas. (p. 31)

En la planificación del ejercicio físico deben atenderse todos los aspectos; sin embargo, debe priorizarse el desarrollo de la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el acondicionamiento muscular. Asimismo, resulta conveniente potenciar algún grupo muscular deficitario al comienzo del acondicionamiento aeróbico.

Numerosas son las ventajas que se le reconocen a la práctica del ejercicio físico para la salud. A continuación, se presentan algunas de ellas:

- 1- Alivia los dolores de espalda, pues las actividades deportivas activan los músculos abdominales y de la columna vertebral, así como mejoran la postura, lo cual previene los dolores de espalda.
- 2- Evita la obesidad, ya que el ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, ayuda a controlar el peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como la diabetes, los cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardíacos.
- 3- Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que la falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon).
- 4- Combate la ansiedad y la depresión, pues el ejercicio aumenta la autoestima y la relajación.
- 5- Fortalece los huesos al incrementar su contenido de minerales y, consecuentemente, reducir el riesgo a desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.
- 6- Reduce el peligro de enfermedades cardíacas, ya que la actividad física previene la obesidad, los altos niveles de colesterol y una tensión elevada.
- 7- Alivia los dolores menstruales. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.
- 8- Ayuda a dormir mejor al proporcionar un sueño profundo. Debe esperarse un lapso de una hora desde que se termina el ejercicio físico hasta el acto de acostarse a dormir.
- 9- Incrementa la capacidad muscular al originar el crecimiento y fortalecimiento de los músculos, debido al mayor aporte de oxígeno por parte de los vasos sanguíneos cuya cantidad también se incrementa. Además, aumenta la cantidad y el tamaño de las mitocondrias (pequeñas unidades productoras de energía) dentro de las células musculares.

10- Mejora la sexualidad. Tanto hombres como mujeres han confirmado que el ejercicio proporciona una mejoría en la sexualidad, al aumentar el placer.

A lo largo del proceso de investigación fueron consultados diferentes trabajos que se relacionan con la práctica comunitaria de actividades físicas.

La investigación realizada por diferentes autores del presente artículo, si bien se basa como las anteriores en el trabajo comunitario, se diferencia en que atiende fundamentalmente las actividades físico-recreativas en la población femenina, comprendida entre los 24 y los 60 años de edad y que habita en los CDR 1 y 2 de la circunscripción 4, perteneciente a la comunidad de Mayarí; el estudio arrojó, luego de la aplicación de diferentes técnicas de diagnóstico, que estas mujeres poseen un alto índice de obesidad e hipertensión, así como que no se incorporan a la práctica de ejercicios físicos.

De igual forma se precisaron limitaciones en el desarrollo de dichas actividades como las manifestaciones de rechazo a participar en los ejercicios diseñados para ellas, el pobre conocimiento sobre la importancia de la práctica física y de sus beneficios, la necesidad de apoyo familiar para lidiar con la sobrecarga de tareas domésticas, al igual que la falta de motivación personal, que imposibilita el intercambio sano y genera un deterioro de la calidad de vida, en especial, en lo relacionado con la salud.

El estudio desarrollado a partir de esta problemática, permitió establecer como objetivo del presente artículo la exposición de un conjunto de actividades contentivas de acciones para motivar a la población femenina, entre los 24 y los 60 años de edad y perteneciente al área antes mencionada, para la práctica de actividades físicas.

Esta investigación se inserta de manera específica en la línea de investigación “Estudios de los cambios del comportamiento social de la comunidad bajo la influencia de programas de actividades físico-recreativas” y su novedad científica radica en el aumento de la calidad de vida de estas féminas a partir de su incorporación, a través de acciones comunitarias recreativas, a la realización de actividades físicas.

### **Población y muestra**

La investigación inició en octubre del 2010 y comenzó con una encuesta para determinar el nivel de conocimiento acerca de la importancia de los ejercicios físicos, así como el nivel de preferencia de los mismos en la población femenina de los CDR 1y 2 de la circunscripción 4, pertenecientes a la comunidad de Mayarí; para esto se utilizó una muestra de 24 mujeres, las

que representan el 51,06% de la población (47) y que tienen una edad cronológica promedio de 39,4 años.

### **Análisis de los resultados**

El diagnóstico inicial arrojó la necesidad de que el profesor imparta las clases con buena calidad para que las practicantes se sientan satisfechas de las mismas, al igual que se evaluó de medio el conocimiento tenido por las féminas sobre la necesidad de realizar las actividades físico-recreativas.

Sin embargo, se considera desfavorable que en las actividades no se haya alcanzado un buen nivel de desarrollo, así como que no se logre un nivel de independencia en la práctica de las mismas.

Se valoró de regular el aprovechamiento de las actividades educativas durante las clases y de mala la motivación, debido a que las practicantes no participan en los ejercicios con frecuencia ya que muchas trabajan y no pueden llegar a tiempo o no asisten.

A partir de lo ya establecido, se conforma la siguiente propuesta de actividades, que tiene como objetivo general el logro de una mayor participación popular femenina en la práctica de actividades físicas comunitarias con el fin de mejorar la condición física, estética y el bienestar emocional de sus practicantes, lo cual redundará positivamente en su calidad de vida. Para elaborar dichas acciones, se ejecutaron los siguientes pasos:

1. Determinación de los problemas que afectan la insuficiente motivación de las féminas para la participación en las actividades de cultura física propuestas en la gimnasia para la mujer.
2. Intervención de los sujetos asociados al problema.
3. Delimitar prioridades de cada problema en relación con las necesidades de solución manifestadas.
4. Utilización de los métodos para el proceso de diagnóstico y solución en la comunidad de las acciones propuestas.
5. Establecer los elementos asociados al origen de los problemas diagnosticados.
6. Definir las actividades o acciones que incidan en la solución de los problemas.
7. Seleccionar los recursos y medios necesarios para la solución de las problemáticas.
8. Recopilación de la información.

La esencia de las acciones parte de aprovechar la riqueza del contexto cultural de la comunidad y de relacionarlo con las actividades físicas y recreativas; así, el contenido de dichas acciones se basa en la cultura relacionada con la práctica de la gimnasia para la mujer y se concreta en

la búsqueda de soluciones que propicien una mayor incorporación de las personas de este sexo a las actividades de la cultura física, lo cual fomenta valores, sentimientos y responsabilidades al ampliar la participación comunitaria responsable.

#### Plan de actividades

Actividad 1. Reunión con las féminas, la familia y los factores de la comunidad.

Objetivo: constatar opiniones y criterios acerca de las actividades a realizar, así como el nivel de apoyo por parte de los implicados.

Participantes: féminas, médico, delegado de la circunscripción, PCC, representante de la FMC de la circunscripción.

Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 2. Conferencia para destacar la importancia de los ejercicios físicos para la salud.

Objetivo: familiarizar al grupo con las actividades de la cultura física.

Contenido: clasificación y concepto de los ejercicios. Importancia de los ejercicios físicos.

Función de los ejercicios físicos en diferentes sistemas de órganos.

Participantes: profesional de Educación Física y médico de la comunidad e integrantes del grupo, promotores de salud y deporte.

Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 3. Charlas y conversatorios para valorar la cantidad de actividad física necesaria en pos de mejorar la salud.

Objetivo: socializar acerca de la importancia y tipos de ejercicios físicos que se deben realizar.

Contenido: tipos de ejercicios físicos que se deben realizar para mejorar la salud. Formas de ejecutarlos. Cantidad de clases.

Participantes: integrantes del grupo, médico de la comunidad, profesional de cultura física, así como promotores de salud y deporte.

Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 4. Visita a sesiones de bailoterapia.

Objetivo: relacionar a las féminas con otros integrantes de la comunidad.

Participantes: integrantes del grupo de mujeres de la comunidad.

Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 5. Realización de actividades recreativas, deportivas y culturales.

Objetivo: promover la salud a través de la participación en las actividades comunitarias.

Participantes: integrantes del grupo, población de la comunidad, profesional de cultura física, médico de la comunidad, promotores de deporte y vocero comunal.



Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 6. Visualización de videos sobre los ejercicios que se realizan en la gimnasia.

Objetivo: ampliar los horizontes de las practicantes para la formación de una cultura general integral.

Participantes: profesional de cultura física e integrantes del grupo.

Responsable: profesional de cultura física.

Actividad 7. Desarrollo de clases prácticas para el trabajo con las habilidades y capacidades tanto condicionales como coordinativas del programa de gimnasia para la mujer.

Objetivo: realizar ejercicios motivados para el desarrollo de las capacidades, con énfasis en la realización correcta de cada una de las habilidades a trabajar.

Participantes: integrantes del grupo, mujeres de la comunidad, promotores de deporte, profesional de cultura física.

Responsable: profesional de cultura física.

La evaluación del plan de actividades responde a un sistema de tres rangos:

- ❖ Bien: cuando se logre de un 90 a un 100% de participación y cumplimiento en las actividades.
- ❖ Regular: cuando se logre de un 70 a un 89% de participación y cumplimiento de las actividades.
- ❖ Mal: cuando se logre menos de un 69% de participación y cumplimiento en las actividades.
- ❖ Con el plan de actividades elaborado podemos ver algunas orientaciones y sugerencias para el desarrollo de las clases con las mujeres lo que nos va permitir enriquecer esa motivación hacia dicha actividad.

El programa de gimnasia para la mujer es una actividad física sistemática que persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican e incide positivamente en el alcance de adecuados niveles de salud física y mental. Dicho programa, además de cumplir los objetivos anteriormente señalados, se preocupa de mejorar la salud por medio de ejercicios físicos adecuadamente seleccionados.

Los grupos deben conformarse con un mínimo de entre 10 y 15 participantes y el máximo estará determinado por el tamaño del lugar donde se imparta.

En el protocolo de observación realizado a la aplicación de la propuesta de actividades pudo establecerse que el profesor imparte las clases con buena calidad y que existe satisfacción con

las mismas. Asimismo, hay un buen nivel de asimilación de las actividades físico-recreativas y se alcanza un buen desarrollo en ellas.

El aprovechamiento de las potencialidades educativas durante las actividades es evaluado como bueno, al igual que la motivación, ya que se ha logrado una participación más frecuente. Sin embargo, el logro de la independencia en las actividades se valora de regular al establecerse limitaciones en ese aspecto.

Al ejecutar todas las actividades de la propuesta dirigida a las mujeres entre 24 y 55 años de edad, de la población femenina de los CDR 1 y 2 de la circunscripción # 4, pertenecientes a la comunidad de Mayarí, se obtuvieron los siguientes resultados:

- 1- La reunión con las féminas y los factores de la comunidad tuvo una evaluación de bien ya que la participación fue de un 93%.
- 2- La conferencia sobre la importancia de los ejercicios físicos tuvo una evaluación de regular ya que la participación y asistencia se comportó en un 86%.
- 3- Las charlas y conversatorios donde se valora cuánta actividad física les hace falta para mejorar la salud, obtuvo una evaluación de bien, con una participación del 90%.
- 4- Las visitas a varias secciones de bailoterapia se comportaron a un 93 % para una evaluación de bien.
- 5- La realización de actividades recreativas, deportivas y culturales fue evaluada de bien con un 96% de participación en las mismas.
- 6- Con respecto a la visualización de videos que traten acerca de los ejercicios que se realizan en la gimnasia hubo una participación del 100% de la muestra para una evaluación de bien.
- 7- En lo que respecta a la participación en las clases de gimnasia para la mujer, el 95 % de la muestra se incorporó de manera frecuente a esta actividad para una evaluación de bien.

## **Conclusiones**

El proceso de realización de actividades físicas es un sistema bastante complejo, al ser un proceso pedagógico de enseñanza y educación, dirigido esencialmente a preparar a la población, desde el punto de vista físico, psicológico y espiritual, para alcanzar altos niveles de salud y elevar su calidad de vida.

Las mujeres de la comunidad de Mayarí presentan una marcada debilidad en cuanto a la participación en las actividades físico-recreativas, al desconocer las ventajas que posee esta práctica para mejorar las patologías que padecen.

El contenido de las actividades recreativas y deportivas constituye una vía para elevar el nivel de preparación de los diferentes agentes socializadores de la comunidad, acerca de las influencias negativas que provoca el sedentarismo. Este mecanismo orienta y apoya el crecimiento personal de las practicantes, mediante el desarrollo de actividades que contribuyan a su integración al entorno comunitario.

Las valoraciones realizadas sobre las acciones recreativas y deportivas propuestas permitieron obtener juicios favorables sobre su factibilidad, así como se pudo comprobar que, con la aplicación de las mismas, se produjo un cambio positivo en las féminas en cuanto a su participación en las actividades físicas.

## Referencias bibliográficas

- 1- Benítez Llanes, J. I. (2005). Espacio para la Actividad Físico Deportivo.
- 2- Caballero Rivacoba, M. T. (S.F) Trabajo Comunitario. (S. L). Soporte digital.
- 3- Castro, F. (1974). *El deporte, derecho del pueblo*. La Habana, Cuba: Editorial del libro para la Educación.
- 4- Colectivo de autores. (2003). *La gimnasia y la educación rítmica*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- 5- Colectivo de autores. (2006). *Selección de lecturas sobre Sociología y el trabajo social*. Ciudad, país: Editorial Deportes.
- 6- Forteza, A. (1988). *Base metodológica del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- 7- Fullea Bandera, P. (S.A). *Recreación Comunitaria*. Editorial Deporte.
- 8- Gómez, R. (2008). Más sobre el estrés. Periódico Sierra Maestra. Sábado 9 de mayo.
- 9- [http://www. salud-belleza.com](http://www.salud-belleza.com)
- 10-[http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio\\_f%C3%ADsico](http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico)" Categoría: Deporte y salud
- 11-Instituto Nacional de Deporte y Recreación (2007). CD de Maestría de Actividad Física Comunitaria.
- 12-López Alfonso, J. E. (2004). *Sociología del Deporte*. Editorial Deportes.
- 13-Martínez de Osaba y Goenaga, J. A. (2006). *Cultura Física y Deporte. Génesis, evolución y desarrollo*. Editorial Deportes.
- 14-Organización Mundial de la Salud. (2002). *¿Cuánta actividad física me hace falta para mejorar mi salud?*
- 15-Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. La Habana, Cuba: Biblioteca Nueva.