

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS, LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN  
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**Título: Plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento  
de la integración social en el proceso de recreación  
comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la  
circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos  
Barcón” del municipio Pinar del Río.**

**Autora: Lic. Damarys Berdayes Domínguez**

**Tutor: MSc. Marisel Piñeiro Gomez**

**Pinar del Río, Julio del 2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

## *Pensamiento*

*Tan solo por la educación puede el hombre llegar hacer hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.*

*Kant*

*Lo sabio es la meta del alma humana y a medida que se avanza en sus conocimientos va alejando a su vez el horizonte de lo desconocido*

*Heraclito*

## *Dedicatoria.*

*Dedico este trabajo a mis padres por ser mi razón de ser en cada momento.*

*A mi hermana Daymaris que siempre me ha apoyado en buenos y malos momentos.*

*A mi novio por su ayuda incondicional*

*A mis familiares y amigos que siempre han estado presentes.*

## *Agradecimientos*

*Deseo agradecer con toda sinceridad a mi tutora Marisel Piñeiro por la ayuda, el apoyo y la paciencia que me ha tenido en la realización del presente trabajo.*

*A mis padres y mi hermana por el amor y gracias a ellos he podido lograr mis objetivos*

*A mi novio por toda su ayuda, paciencia y cariño.*

*A mis amistades en especial a Zailly y Yeny*

*A todas las personas que de una u otra forma aportaron para la realización de la investigación.*

## *Resumen*

La presente investigación se desarrolla en el Consejo Popular “Hermanos Barcón” en la circunscripción 10, con el objetivo de fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río; se propone un plan de actividades físico-recreativas para estos discapacitados. Para la realización del trabajo fueron objeto de estudio 7 discapacitados comprendidos entre las edades de 25 a 35 años. En la investigación se emplearon los métodos teóricos, empíricos, estadísticos. La elaboración del plan de actividades físico-recreativas posibilitará que desarrollen sus habilidades y capacidades físicas para de esa forma alcanzar un bienestar adecuado, insertarse a dichas actividades que otros no discapacitados efectúan, siempre respetando las potencialidades reales para su ejecución. La utilidad de la propuesta se evidenció en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada gracias a los resultados alcanzados, tributando al fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria.

### **Palabras claves**

- ◆ Integración social
- ◆ Discapacitados
- ◆ Recreación comunitaria

	<b>Páginas</b>
<b>Introducción</b>	<b>1-11</b>
<b>Capítulo I. Antecedentes teóricos y referenciales que existen sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	<b>12-30</b>
<b>1.1. La recreación como fenómeno socio cultural</b>	<b>12-16</b>
<b>1.2. Consideraciones generales sobre la Actividad Física Adaptada</b>	<b>16-18</b>
<b>1.3. Las alteraciones motrices</b>	<b>18-19</b>
<b>1.4. La integración social de los discapacitados</b>	<b>19-22</b>
<b>1.5. Reflexiones sobre la comunidad</b>	<b>22-28</b>
<b>1.6. Peculiaridades de las personas con discapacidad físico-motora</b>	<b>29</b>
<b>Conclusiones parciales del capítulo I</b>	<b>30</b>
<b>Capítulo II: Resultados de los métodos e instrumentos utilizados</b>	<b>31-38</b>
<b>2.1. Caracterización del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.</b>	<b>31-33</b>
<b>2.2. Características de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.</b>	<b>33-34</b>
<b>2.3. Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados.</b>	<b>34-37</b>
<b>Conclusiones parciales Capítulo II</b>	<b>38</b>
<b>Capítulo III. Propuesta del plan de actividades físico- recreativas</b>	<b>39-59</b>
<b>3.1. Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	<b>39-43</b>
<b>3.2. Plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	<b>43-54</b>
<b>3.3. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas.</b>	<b>54-58</b>
<b>Conclusiones parciales del capítulo III</b>	<b>59</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>60</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>60</b>
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

## Introducción

Actualmente predominan concepciones del defecto y de la rehabilitación que provienen de la Organización Mundial de la Salud, (OMS); se plantea que un ser humano puede sufrir un accidente, padecer una enfermedad, atravesar una dificultad en su nacimiento, venir al mundo con una malformación y como resultado quedan afectadas, limitadas, o perdidas sus estructuras o funciones de manera parcial o total, ya sea transitoriamente o de por vida; no obstante, la comprensión de las patologías del discapacitado permite considerarlos como un sujeto activo, socialmente condicionado, que construye su personalidad en interacción con el medio familiar, institucional y social; es ineludible potenciar el fortalecimiento de la integración; procurando dotarle de manera compensatoria de las capacidades que le permitan una vida personal más plena y feliz, equiparado al resto de los miembros de la sociedad.

Esas deficiencias repercuten en las posibilidades que tenía esa persona, o las que pudiera formar, si se trata de un niño, o adolescente en desarrollo. O sea, las deficiencias comprometen las capacidades para realizar actividades que en su medio son consideradas normales para sus iguales en edad, sexo, grupo social, etc. Si de alguna forma la persona queda por debajo de esta “norma” social, entonces se considera discapacitada. Desde la concepción histórico cultural se valora que ese grupo o entorno social, estableciendo y exigiendo la “norma” de capacidad requerida, es quien crea o agudiza la situación que atraviesa la persona con defecto, haciéndose preciso el fortalecimiento de la integración social.

Fortalecimiento porque no es nueva, al nacer y durante la infancia, el ser humano se encuentra desvalido; requiere del adulto, que debe interpretar sus necesidades y organizar la actividad conjunta en donde el niño, como sujeto activo, aprende la forma social de satisfacer esas necesidades y desarrolla otras nuevas en comunicación con el adulto.

Los objetivos específicos de los centros por donde han transitado los discapacitados han sido, primeramente, en conducir la formación de habilidades físicas y de auto

validismo que muchos de ellos venían adquiriendo gracias a la fisioterapia y en la terapia ocupacional; así como mantener sus condiciones generales de salud, sobre esa base avanzar en el desarrollo de sus intereses y habilidades de forma tal que los socialicen de manera semejante a los de los centros regulares. Unido a lo anterior, se procura su compensación psicológica, ayudándolos a superar las dificultades de personalidad que comúnmente se asocian a las discapacidades; lo anterior incluye prepararlo para que se enfrente a los prejuicios sociales y las actitudes individuales discriminatorias hacia el discapacitado que puedan existir.

En la historia, tras siglos de discriminación a las personas con discapacidad, se abrió camino a mediados de este siglo, la concepción de la rehabilitación, que plantea adaptarlos o readaptarlos a la sociedad mediante el desarrollo de habilidades o capacidades compensatorias, con medios de ayuda cuando es necesario. Sin embargo, como parte de esa concepción se plantea que la persona discapacitada debe ser objeto de asistencia social, y se olvida que en buena medida la propia sociedad “crea” discapacidad al exigir normas de rendimiento, diseñar el medio arquitectónico, los transportes, etc., para un standard de eficiencia físico-motora. La concepción de la rehabilitación es limitada porque considera a estas personas como objetos de un tratamiento médico; y no destaca el papel activo de sus personalidades en su auto transformación, que sólo será posible con su participación en las actividades que la sociedad plantea a toda persona pues la atención a las personas con discapacidades físico-motoras propicia el desarrollo y la expresión de sus personalidades al enfrentar las actividades que la sociedad le plantea a sus iguales en sexo y edad. En la medida en que ellos compensan sus defectos y avanzan en estas actividades desarrolladoras, se transforma su personalidad hasta alcanzar su independencia y estabilidad moral; esas personas no deben discriminarse por ser diferente, sino que la sociedad debe asumirlo, aceptar estas variantes de las diferencias individuales.

Las personas no tienen que ser todas iguales, o desarrollar las mismas capacidades para desempeñar los diferentes roles sociales.



La integración social se ha ido desarrollando desde la propia niñez hasta los momentos actuales, donde en muchos se ha dado la preparación para la vida laboral independiente, tanto a través del desarrollo de habilidades como de la adquisición de algún oficio; sin embargo, su inserción planificada a través de la práctica de actividades físico-recreativas ha sido, en el Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, casi nula, pudiéndose, mediante la recreación comunitaria, fortalecer dicha integración.

Sabiendo que la actividad física está considerada como la mejor inversión para el logro de la salud pública, constituye uno de los problemas sociales más importantes que corresponde resolver, fundamentalmente a los trabajadores de la salud, de la Cultura Física y el Deporte, en la lucha por el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida y el fortalecimiento de la integración social.

El Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río cubre áreas de los repartos “Hermanos Barcón” (Mijares), Jacinto, Otero, El Lazareto, Luirrillo y una parte del centro de la ciudad (calles Martí y San Juan hasta el “Pedro Téllez Valdés”. Limita al norte con los Consejos Populares “Capitán San Luis” y “Celso Maragoto”, al sur con “Vizcaíno”, al este, con el Consejo Popular “Cuba Libre”. Los sujetos que se investigan en dicho Consejo Popular son discapacitados entre 25-35.

Al realizar el estudio se pudo confirmar que existen orientaciones nacionales para el trabajo con los discapacitados, las que incluyen indicadores de desempeño, lineamientos generales, las cuales deben ser ajustadas a las características y patologías de los imposibilitados con los que se trabaja. Al analizar esto en el Consejo Popular investigado, se comprueba que no existe un diseño para las actividades físico-recreativas de esas personas, se carece de actividades físico-recreativas que tributen al fortalecimiento de la integración social.

A través de las observaciones a las actividades comunitarias y la aplicación de las técnicas participativas se pudo confirmar la poca participación en estas, la desmotivación existente y la carencia de ofertas de las actividades físico-recreativas, en específico para los discapacitados de esta comunidad.

Teniendo en cuenta los datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los discapacitados entre 25-35 años, las características de la comunidad y el Consejo Popular, que se investiga, se determinó como **problema científico**:

¿Cómo fortalecer la integración social de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río?

El **objeto de estudio** de la investigación se concreta en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados.

Siendo el **campo de acción**: La integración social de los discapacitados entre 25-35 años.

Considerando como **objetivo de la investigación científica**:

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

Las **preguntas científicas** fueron:

1. ¿Qué antecedentes teóricos y referenciales existen sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años?
2. ¿Cuál es la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas pueden fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río?

Las **tareas científicas** de esta investigación se encaminan a:

1. Sistematización de los antecedentes teóricos y referenciales que existen sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.
2. Diagnóstico de la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

La **población** estudiada es de 7 discapacitados entre 25-35 años, los cuales pertenecen a la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río; de ellos son del sexo masculino 3 (42,8%) y 4 (57,1%) del femenino.

Además, se utilizaron a los directivos del combinado deportivo “Pedro Téllez Valdés” compuestos por una directora y una subdirectora, también a 2 profesores de los que atienden el proceso de recreación comunitaria e igual cantidad de técnicos de la Cultura Física. El otro grupo lo integran los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, siete presidentes de CDR, coordinador de la zona).

Los datos ofrecidos son cuantitativos porque se analiza la cantidad de los discapacitados entre 25-35 años que participan en la actividad. Se explicó la realidad a partir de datos concretos. La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

En el procesamiento estadístico se realizaron operaciones básicas como la **codificación**, la **tabulación** y la **graficación**. Se codificó cuando se le dio valores cuantitativos a los atributos cualitativos para la evaluación de los parámetros de las observaciones, para facilitar el trabajo estadístico, sin que por ello se acogiera como una variable cuantitativa, ejemplo, para los parámetros evaluados de bien se les otorgó tres (3) puntos, a los de regular, dos (2) y a los de mal, uno (1). La tabulación se puso de manifiesto en el ordenamiento de los datos en tablas o cuadros estadísticos para facilitar los cálculos y los análisis; sirvieron de base para hacer los gráficos y para las pruebas estadísticas. La graficación permitió realizar análisis que en las tablas se hacían más difíciles, por ejemplo, tendencias del fortalecimiento de la integración de los discapacitados entre 25-35 años.

La escala de datos utilizada fue la **nominal** ya que se utilizó para clasificar el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años al inicio y durante la aplicación del plan de actividades.

Se halló la **media aritmética** o valor promedio porque se realizaron dos observaciones a las actividades físico-recreativas antes de la aplicación de la propuesta e igual cantidad se hizo después de estar aplicándose, donde se tuvieron en consideración seis (6) parámetros, cada uno de ellos fue evaluado y se necesitó la media de dichos resultados. También se buscó la décima de diferencia de proporciones entre la primera y la cuarta.

Para el procesamiento de la información se empleó la estadística descriptiva, a partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico. Y la estadística inferencial para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para elaborar el plan de actividades físico-recreativas.

### **Métodos teóricos**

- ◆ **Análisis-síntesis:** Accedió a la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias en cuanto al proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años y la integración social que se logra en este, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema nacional y provincialmente; resultó de gran utilidad para el análisis de las fuentes consultadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.
- ◆ **Histórico-lógico:** Permitió establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la integración social del discapacitados entre 25-35 años en el proceso de recreación comunitaria en la comunidad, tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan este proceso.
- ◆ **Inductivo-deductivo:** Fue utilizado para conformar el plan, determinando su implementación en la recreación comunitaria del discapacitado, lo que permitió establecer las relaciones entre las actividades elaboradas así como su contribución a los cambios manifestados en ellos.

## Métodos empíricos

- ◆ **Análisis documental:** Se empleó el **análisis documental clásico o tradicional** al estudiar las orientaciones técnicas metodológicas de la dirección nacional del INDER, que admitió determinar los diferentes elementos que se tratan en él, así como las actividades que se ofertan para el fortalecimiento de la integración de los discapacitados entre 25-35 años.
- ◆ **Análisis documental formalizado:** Al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, contribuyendo a objetivar aún más los resultados, partiendo de un primer momento de profundo análisis cualitativo de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.
- ◆ **Observación de actividades:** En función de determinar la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.
- ◆ **Entrevista a los discapacitados entre 25-35 años:** La primera sirvió para conocer el criterio de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río acerca de las características de su participación en las actividades físico-recreativas antes de la aplicación del plan y después de su implementación.
- ◆ **Encuesta:** Se le hará los discapacitados entre 25-35 años con los que se investigó, para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración en el proceso de recreación comunitaria en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.
- ◆ **Entrevista grupal a directivos y profesores de Cultura Física y de Recreación:** Se hizo una para recopilar información acerca de la situación actual

de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río; la segunda, para determinar el grado de satisfacción de la situación existente de la integración social en el proceso de recreación comunitaria respecto al plan de actividades físico-recreativas aplicado.

- ◆ **Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para estipular la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que se propone y la modificación ocurrida en la variable integración.

### **Métodos matemáticos-estadísticos**

- ◆ **Estadística descriptiva:** A partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico.
- ◆ **Estadística inferencial:** Para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para la elaboración del plan de actividades físico-recreativas.

### **Métodos sociales y de intervención comunitaria**

- ◆ **Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, presidentes de CDR, coordinadores de la zona), para comprobar sus criterios y opiniones acerca de la integración de los discapacitados con los que se trabaja y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades, sus gustos y preferencias; la segunda para determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social puesto en práctica.
- ◆ **Fórum comunitario:** Para el establecimiento de la comunicación directa con la comunidad; se aprovecharon para obtener ideas y poder solucionar

la problemática existente. Con miembros de la comunidad, organizaciones socio-políticas y el investigador, se presentó la problemática a estudiar.

### **Aportes de la investigación científica**

**Novedad Científica:** Consiste en un plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, en correspondencia con las necesidades de integración, los gustos y preferencias que en este orden existen actualmente en las comunidades.

**Contribución a la práctica:** Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en el plan de actividades físico-recreativas visto desde la necesidad del fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, expresados por su: autonomía personal, social y la convivencia con los demás en la comunidad.



## **Principales resultados esperados**

Una vez puesto en práctica este trabajo, se pretende resolver unas de las problemáticas de fortalecimiento de la integración en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, y en particular:

- ◆ Que las actividades que se oferten sean preferidas por la mayoría de los discapacitados entre 25-35 años, en correspondencia con sus gustos, preferencias.
- ◆ La realización de un diagnóstico con la rigurosidad requerida y el diseño requerido para las actividades físico-recreativas de los discapacitados.
- ◆ El mantenimiento de la salud y el bienestar.
- ◆ Controlar los factores de riesgo.
- ◆ El fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

La investigación consta de una introducción; tres capítulos, uno referido a los fundamentos teóricos, el segundo sobre los resultados de los métodos e instrumentos utilizados y el tercero es la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río. La investigación finalizó con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

El tema de investigación resulta de gran actualidad dado a que los discapacitados en el mundo, cada día presentan dificultades en el fortalecimiento de la integración social, por lo que se necesita dedicación, estudios y esfuerzos para su fortalecimiento en el proceso de recreación comunitaria, estimulando con lo anterior a la participación de este grupo poblacional en dicho proceso a través de un plan de actividades físico-recreativas.

## **Capítulo I. Antecedentes teóricos y referenciales que existen sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.**

En este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica relacionada con la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, así como se hace un análisis de las diferentes definiciones existentes y la asumida por la autora de la investigación.

### **1.1. La recreación como fenómeno socio cultural**

El origen del concepto *recreación* está en los comienzos del hombre, al aparecer un tiempo para realizar actividades, sin que estas poseyeran relación directa con la producción; cuando las jornadas de trabajo llegaron a ser muy largas y en pésimas condiciones para la salud, se convirtió en una rotunda necesidad en los individuos. Su utilidad era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo para que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Actualmente, se le estudia como una actitud o estado de ánimo para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Aldo Pérez Sánchez (2003) se refiere que para Joffre Dumazedier, la recreación, es el compuesto de ocupaciones donde el hombre puede adjudicarse a su agrado para descansar, divertirse o desarrollar su información o su formación desinteresada, después de sus variadas obligaciones; la definición anterior es calificada como la de las tres "D":

Harry A. Overstrut dijo que la recreación se halla en el desenvolvimiento satisfactorio y espontáneo del hombre en el tiempo libre, para compensar ansias psico-espirituales "...de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (67, 4); aunque en esa descripción la noción socializadora está latente, no está precisado el desarrollo que propicia a la persona.

Pérez Sánchez precisa que la recreación debe encarnar una fuerza activa para el desarrollo del individuo a plenitud; "...es el conjunto de fenómenos y relaciones que

surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad... desde el punto de vista técnico-operativo...es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social" (67, 5).

La *autora asume* que la recreación es la manera atrayente de pasar el tiempo libre donde se tributa al desarrollo de la personalidad del individuo por estar vinculada con la educación, auto educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

Las principales características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas son que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; sin obligación; brindan a los participantes satisfacción inmediata; su elemento esencial está en el disfrute a través de la participación; es una forma de participación en la que "...el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface" (67, 6).

La *autora considera* que la recreación como fenómeno dialéctico se convierte en una fuerza significativa en el desarrollo de los pueblos; se da en la fase de consumo de bienes materiales y espirituales, determinado a la vez por el elemento producción, dependiendo el consumo del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción; es también reproducción, representado por el consumo de bienes culturales. Lo anterior permite asegurar que las características generales que presentan la recreación la ubican como fenómeno socio-cultural, teniendo como características que se ubica dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, porque con ella se *consume actividades* para su desarrollo espiritual, cultural; la misma depende de la firmeza de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas

productivas (si el nivel de desarrollo es mayor, así será el desarrollo que poseerá la recreación, su diversidad ya que permitirá una determinada existencia de tiempo para la recreación, garantizará la producción de bienes materiales e instalaciones necesarias para el desarrollo y ejecución de las actividades recreativas; también depende del carácter de las relaciones de producción porque son los hombres en esas relaciones, quienes determinan la posibilidad o no la utilización de ese tiempo.

Además, la recreación se caracteriza por el consumo de actividades culturales, que proporcionan a la superestructura de la sociedad, poseyendo entonces, carácter súper estructural; por otro lado, en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico que sustenta un determinado sistema social y que le confiere un lugar importante en los problemas sociales actuales; también dará solución a los problemas planteados por la clase en el poder.

La Recreación como fenómeno socio-cultural la caracterizan el tiempo de la recreación, tiempo libre; las actividades en una función recreativa; la necesidad recreativa y el espacio para la recreación.

Una actividad para ser considerada recreativa cuando es voluntaria, con una actitud de participación gozosa; no espera una retribución; regenera las energías gastadas en el trabajo o en el estudio; compensa las limitaciones y exigencias de la vida, posibilita la expresión creadora, procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre; constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre; es parte del proceso educativo permanente; puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Se pueden clasificar con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en:

Grupo I: Actividades artísticas y de creación (son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. donde se pone de manifiesto la modalidad placentera que se deriva de los esfuerzos por crear algo propio.

Grupo II: Actividades de los medios de comunicación masiva (son el conjunto de actividades que se realizan mediante la lectura, oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación).

Grupo III: Actividades educativo físico deportivas (son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos; están los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV: Actividades de alto nivel de consumo (ejemplo, actividades que incluyen como forma recreativa propia, el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos).

Las necesidades recreativas se manifiestan a tres niveles de la organización de las personas: Sociedad, grupo e individuo.

La recreación se desarrollan dentro del espacio en general, el cual puede ser entendiendo de forma específica como espacio físico (ámbito donde se mueve el hombre, que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia, la interrelación con el espacio cultural y social); el espacio cultural (contorno de realización de la vida espiritual del hombre donde el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural; espacio social (ámbito donde se establece el intercambio, la comunicación social.

En el “Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física”, encontrado en el CD de la Maestría de actividad Física en la Comunidad, se revela que hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida, de modo que se impone intentar una aproximación a ambos conceptos.

El desarrollo humano se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. Desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del

bienestar (bien-estar, o estar mejor). Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bien ser (bien-ser, o ser mejor).

Una categorización internacionalmente en uso de los beneficios tiene en consideración los comunitarios, es decir, las oportunidades para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones inter generacionales, la integración familiar, la integración social, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

La autora coincide en que las actividades que se realizan en la comunidad favorecen la integración no solo familiar sino también la social pues permite el desarrollo de relaciones, de alianza, compañía.

Se da la integración social porque aumenta sus esferas de influencia, el sacrificio de la individualidad en aras del interés general, la disposición a transformar la realidad, la tendencia al mayor perfeccionamiento personal, el incremento de la voluntad y la autoestima, la maduración del intelecto y del pensamiento creativo.

## **1.2. Consideraciones generales sobre la Actividad Física Adaptada**

La MSc Annia Gómez Valdés (2007) precisa que las concepciones acerca de las personas con desiguales tipos de discapacidad han cambiado desde la antigüedad hasta nuestros días, quedó atrás el tiempo de vivir sin ningún tipo de desarrollo ni integración, lo que ha sido ayudado por los avances médicos y el surgimiento de la defectología (ciencia pedagógica especial que se encarga del estudio de las particularidades psicológicas de los niños que presentan defectos físicos o mentales así como, de las leyes que rigen el Proceso Docente Educativo de las escuelas especiales según la necesidad educativa especial).

Existen determinados términos que definen los diversos tipos de discapacidad, tales como la *deficiencia orgánica* (relacionado con la insuficiencia en el funcionamiento o no funcionamiento de una estructura anatómica-fisiológica); *minusvalía social* (pérdida o limitación de oportunidades para participar en la vida social en condiciones de igualdad); *discapacidad funcional* (limitada capacidad, con diferentes grados de limitación, para determinada actividad).

Para darles seguimiento a los individuos con disímiles tipos de discapacidad, apareció el término Actividad Física Adaptada (AFA), el cual se introdujo en 1973, cuando se fundó la Federación Internacional de Educación Física Adaptada (IFAPA); la misma reseña a la actividad física y motriz, a los deportes en los que se pone especial acento a los intereses y capacidades de las personas con condiciones obstaculizadas, como las personas discapacitadas, con deficiencias o los mayores de edad.

Las normas de la IFAPA (adoptadas por la junta directiva en Mayo de 1997) en la ciudad de Québec Canadá, declaran: “El enfoque particular de los programas y actividades de la IFAPA se basan en las personas con deficiencias, enfermedades, discapacidades o minusvalías físicas que limitan la capacidad individual para realizar actividades físicas que resulten de su interés” (43, 16).

La *autora adjudica* que la intención de la Educación Física está en correspondencia con las características especiales de los alumnos con cierta particularidad en la adaptación (deficiencia o condición de superioridad) con relación a la norma general que se presenta en la población regular; se debe modificar el programa, las tareas o los medios, para lograr la participación plena de los implicados de en las actividades físico-deportivas, así como en las clases de Educación Física.

Las adaptaciones son necesarias por dificultades en la percepción de las informaciones y consignas; en la capacidad de comprensión; problemas motores y enfermedades crónicas. Deben efectuarse en los elementos personales, en los básicos del currículum, en la evaluación, en la Metodología.

Para el trabajo con las personas con deficiencias físico-motoras se hace necesario:

1. .Atender a las particularidades de los que forman el grupo.

2. Promover la participación activa y prever actividades que permitan la integración de aquellos casos de mayor afectación.
3. Proponer las metas que se quieran lograr para que ellos mismos propongan las soluciones.
4. Concebir las actividades de arbitraje como una forma activa de participación.
5. Trabajar el componente estético.
6. Estimular constantemente sus éxitos.
7. Estimular la autoestima y confianza en ellos mismos y en los demás.
8. No insistir en la corrección excesiva de los errores, valorar el esfuerzo real de los que participan.
9. Utilizar variados implementos deportivos que sean manipulables por el participante en dependencia de sus dificultades.
10. Trabajar en función de la organización motriz.
11. Promover un ambiente agradable y de estimulación entre el técnico y los participantes y entre los participantes.
12. Utilizar áreas que sean favorables para el desarrollo de las actividades en dependencia de las características del grupo.
13. Estimulación de todos los procesos psíquicos.

### **1.3. Las alteraciones motrices**

La Dra Margarita Gomendio (2000) afirma que las alteraciones motrices pueden estar originadas por defectos osteoarticulares, musculares o neurológicos que frenan el adecuado desarrollo de las personas en cualquier esfera de actuación; se manifiestan en diversas formas y son consecuencia de anomalías congénitas y adquiridas.

El defecto de las alteraciones motrices puede ser primario (afectación psicomotora, es decir, de los movimientos); secundario (acciones motoras específicas y locomoción afectada) y terciario (alteraciones de la personalidad).

Existen disímiles criterios clasificatorios de las alteraciones motrices; según Salud Pública, las oncológicas, las ortopédicas, las neurológicas, los trastornos renales; atendiendo a los fines de rehabilitación, están las traumáticas, las neurológicas y las



ortopédicas, otras son la parálisis cerebral; las malformaciones congénitas (mielomeningoceles, agenesia, agenesia, focomegalia, amelia), los traumatismos y las enfermedades neuromusculares.

Las neurológicas incluyen la parálisis cerebral, la esclerosis múltiple, las lesiones medulares.

Las osteomiarticulares incluyen las malformaciones, enfermedades neuromusculares, las amputaciones y los traumatismos.

Las personas con afectaciones en el área físico-motora tienen un desarrollo normal de las funciones psíquicas pues son producto de la deficiente estimulación, ya que generalmente las familias de ellos asumen una actitud sobre protectora que los priva de la plena socialización, por lo que su desarrollo casi siempre no corresponde a las normas de su edad.

Las afectaciones en el desarrollo motor de etiología neurológica pueden traer aparejadas alteraciones o deficiencias en el área intelectual que corresponden con las descritas para esas deficiencias; en ellos aparecen alteraciones en el área afectivo-volitiva cuando no son estimulados de manera adecuada. En ocasiones desarrollan una inadecuada autoestima producto del medio familiar en que vivan. La *autora coincide* con los autores que se refirieron a la temática y *expone que* cuando aparecen limitaciones físicas después de haber tenido un desarrollo normal, provoca que las dificultades desde el punto de vista psicológico tengan mayor implicación durante la actividad pedagógica y en el medio social.

#### **1.4. La integración social de los discapacitados**

Miguel Ángel Verdugo (2002) aseguró que la palabra integración tiene su origen en el concepto latino *integratio*. Se trata de la acción y efecto de integrar o integrarse (constituir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo). Es un proceso dinámico y multifactorial que supone que gente que se encuentra en diferentes grupos sociales (ya sea por cuestiones económicas, culturales, religiosas o nacionales) se reúna bajo un mismo objetivo o precepto; de esta forma, se busca que las

personas logren mejorar su nivel de vida; para esto, se deben promover políticas y acciones.

En todos los casos, la integración social siempre supone el esfuerzo coordinado, la planeación conjunta y la convivencia pacífica entre los sectores que conforman el grupo. Esa es la única forma donde las partes pueden constituir un todo, aún sin perder su individualidad.

Según Faviola Hernández y Yamel (2001), la integración social se refiere al proceso de socialización que la persona comienza a adquirir desde el momento de su nacimiento. Se definirá específicamente como el proceso por medio del cual la persona disputa o rechaza la compañía de sus iguales comparte materiales espontáneamente, participa en actividades en grupos pequeño y con todo el grupo, aportando y compartiendo opiniones, sugerencias, ideas, planes y proyecto: participa en la elaboración y practica de normas y convivencias social, resuelve sus conflictos y se hace cada vez menos dependiente.

Verdugo hace referencia a que León Lindberg define la integración como " los procesos por los cuáles las naciones, instituciones, organizaciones, anteponen el deseo y la capacidad para conducir políticas y acciones claves, de forma independiente entre sí, buscando por el contrario tomar decisiones conjuntas".

Estableció ciertas características esenciales de la integración social las cuales son:

- ◆ El proceso integrador es en forma voluntaria y deliberada.
- ◆ El proceso debe ser gradual.
- ◆ Las etapas deben ser cada vez más profundas y dispersas; de allí la necesidad de la progresividad y la convergencia del proceso.

Expone que integrar quiere decir aceptar a las personas como son con sus defectos y virtudes, sabiendo que cada una es diferente de la otra y que, a su propia manera, todos contribuyen a formar una sociedad tolerante y mejor.

Establece que las actividades de integración social y recreación son las que se realizan como complemento de las demás actividades.

La autora considera que el logro de la integración social implica amplia concientización social, superación de los límites impuestos por desconocimiento de las familias y la sociedad.

Verdugo afirma que en materia de integración social de discapacitados se debe promover la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad y mejorar su calidad de vida; fomentar la rehabilitación en base comunitaria.

Maylén Villalobos (2009) rememora cómo en la antigüedad las personas discapacitadas fueron consideradas seres inútiles e imperfectos; en la Edad Media corrieron igual suerte que en el período anterior; en la era Moderna, no se produjeron cambios sustanciales. En los siglos XIX y XX al calor impetuoso de la ciencia y la técnica las corrientes humanistas propiciaron cambios a favor de la práctica social de estas personas; propician su participación activa en la vida social y cultural. Las décadas de los ochenta y los noventa fueron decisivas en el proceso de adopción de medidas de estas personas, que tuvo su concreción en el Programa de Acción Mundial para las Personas con Discapacidad. Se utilizan denominaciones menos agresivas en concepciones que han sido emitidas por diferentes autores. En los últimos años han ido en aumento una preocupación por parte de las diferentes sociedades para integrar en su seno a personas con diferentes discapacidades.

Esta integración constituye un derecho reconocido en las diferentes constituciones de los países democráticos y así mismo en la carta de Derechos Humanos de la ONU. El derecho es la igualdad de oportunidades.

Villalobos destaca que en todas las culturas hay personas con necesidades educativas especiales, su atención especializada se amplió en Cuba en el año 1959, su prioridad es ver este sistema como un proceso activo partiendo de las particularidades clínicas, psicopedagógicas y de sus potencialidades.

Uno de los más importantes retos para la sociedad actual lo constituye la atención a personas que presentan alguna discapacidad, enfocada a la prevención, a mejorar su calidad de vida y a la integración en igualdad de derechos.

Maylén Villalobos detalla a que es responsabilidad del organismo (INDER), la atención priorizada a todos los que requieren ayuda por presentar una discapacidad físico-motora. Los combinados deportivos y los educadores, facilitar los medios y condiciones para que avancen en la medida de sus posibilidades, hacia el logro de los fines planteados, en un ambiente más natural, normalizado, menos restrictivo y más desarrollador posible. El programa que atiende la recreación en la comunidad realiza diferentes actividades tales como: festivales deportivos recreativos, planes de la calle, programas a jugar, competencias inter-barrio de deportes populares como el fútbol, baloncesto, béisbol, entre otras, donde participan gran cantidad de personas entre 25-35 años, no siendo así los que padecen de limitaciones físico-motoras.

La autora considera que lograr que estas actividades que favorecen la integración social, resulta un elemento fundamental en la formación de ellos, estimulando su interés por las tareas a realizar, creando un ambiente fraterno y de confianza, eficaz para que de una forma amena y variada contribuyan al mejoramiento de sus dificultades. A pesar de que este método es esencial en la integración social de ellos, las dificultades reales menoscaban las potencialidades en la formación de estos ante la sociedad, lo que constituye en el momento actual un problema.

### **1.5. Reflexiones sobre la comunidad**

Aurelia Massip Acosta (SA) dice que ningún incentivo material impulsará tanto el progreso de la comunidad, como un proyecto que engendre amor, solidaridad y cohesión entre los vecinos y que sea dirigido por personas austeras, dedicadas y entusiastas; afirma que en Cuba para referirse al término de comunidad, la población utiliza diferentes vocablos: Barrio, reparto, batey, pueblo y comunidad, éste último se refiere a la agrupación de casas o edificios construidos después del triunfo revolucionario.

Se refiere a que el CITMA en Cuba presentó una definición de comunidad, en el proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integral, que explicita con más detalles las distintas dimensiones y su carácter integrador: "...la comunidad es el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema

de interacciones sociales, políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Dicho sistema es portador de tradiciones, historia, identidad y sentido de pertenencia...". (57, 2).

María T. Caballero Rivacoba puntualiza que para hablar de comunidad debe realizarse desde el puntos de vista geográficos, arquitectónicos, jurídico, económico, político, sociológico; precisa que "...se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes." (15, 19). Llama a la atención que para hablar de comunidad es necesario encontrar lo que los une, lo común en ellos en un espacio geográfico y que es comunidad urbana o rural en dependencia de dónde vivan.

Mirtha J. Yordi García en "Reflexiones sobre el desarrollo comunitario" deja claro que el desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social regentada a la comunidad. Destaca la importancia de no sólo diseñar nuevas estructuras con las correspondientes figuras representativas, sino lograr la organización y el funcionamiento efectivo. Precisa que el Estado es el máximo responsable de las proyecciones de innovaciones comunitarias y que la propuesta de desarrollo de ellas debe estar en correspondencia con los objetivos de la estrategia de desarrollo del Estado para evitar contradicciones y que se logre planificadamente.

María T. Caballero Rivacoba expone que "El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores, constituye...el concepto de trabajo comunitario". (16, 30). Para ella ese trabajo es fundamental por la necesidad del auge de un desarrollo autóctono, de mantener la estabilidad de la fuerza de trabajo, de lograr resultados productivos efectivos. Destaca que la finalidad del trabajo comunitario es la transformación de la comunidad a través de

su protagonismo en la toma de decisiones con lo que cuenta y sus necesidades, conllevando a cambios; puede ser macro y micro social. Plantea que para definir a la comunidad hay que tener en cuenta "...los puntos de vista geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos...". (15, 16). Para definirla es importante considerar el espacio que ocupa, el volumen de su población, la actividad económica que le caracteriza, las tradiciones, el nivel de desarrollo alcanzado, entre otros. Exterioriza que "...comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye -de forma activa o pasiva- en la transformación material y espiritual de su entorno". (15, 22). En ese concepto la autora reflexiona sobre lo que existe de común en un grupo, de semejante, que los mantiene vinculados en determinado lugar.

Para Salvador Giner (Naturaleza de la sociología. Soporte magnético.), el grupo es definido como una cantidad de personas mutuamente integradas, con unión en las acciones, de manera duradera; la cantidad varía, desde dos en adelante; tienen conciencia de pertenencia por lo que proceden de forma tal que dejan ver la existencia grupal.

Para la sociología, grupo es la pluralidad de individuos que forman un conjunto. Entidad reconocida por sus propios miembros y por los demás, se basa en el tipo específico de conducta colectiva que representa; comparten actitudes específicas.

Cañizares (2005) reafirma a la actividad comunitaria como una necesidad, dado en que el desarrollo comunitario implica el desarrollo social. Explica que al considerar a la comunidad como un grupo humano, donde se entrelazan relaciones interpersonales es necesario partir de los aspectos del desarrollo socio-psicológicos en la intervención comunitaria, para lograr la verdadera participación.

Tovar Pineda y María de los Ángeles (SA) aseguran que la psicología comunitaria tiene como objeto de estudio a los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su

ambiente individual y social, para solucionar problemas que les aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social; sus criterios dan por hecho el papel de la persona en las transformaciones sociales, independientemente de sus intereses individuales.

Dejan establecido que el grupo humano es una comunidad de personas que actúa entre sí para lograr objetivos conscientes, una unidad que actúa objetivamente como sujeto de la actividad; promueven que en los llamados grupos primarios la relación se apoya en contactos personales y en la atracción emocional de sus miembros hacia los objetivos, en el alto grado de identificación de cada uno con el grupo. La base psicológica y social de la acción grupal es la comunidad de intereses, de objetivos y la unidad de las acciones. Enfatizan que en el grupo pequeño se ejerce un control social peculiar sobre los miembros, se adoptan ciertas normas y valores y se espera de cada uno su cumplimiento. Hay en su seno mecanismos de aprobación y desaprobación de las conductas de sus integrantes, en función de las normas y valores aceptados. En el grupo familiar sus actividades, de contenido psicológico muy personal, producen una comunicación emocional y una identificación afectiva que responden en primer lugar a necesidades íntimas de la pareja y a los lazos de paternidad y filiación, privativos de la familia. Al constituirse la familia, sus integrantes aportan a las nuevas interrelaciones los condicionantes que traen de otros grupos humanos de procedencia y referencia, pero en la medida en que desarrollen las funciones específicas, económica, bio-social, espiritual, comienza a producirse la mediatización de las relaciones por las actividades significativas. Esta peculiar ontogénesis se inicia por la formación de una actitud de los miembros hacia el contenido de sus actividades fundamentales. Pero esos contenidos están socialmente condicionados: En el proceso se produce la apropiación de los valores sociales relativos al modo de vida familiar, que son expresión del modo de vida social. El comportamiento pautado socialmente para una madre y un padre, en un medio socio-cultural determinado, está expresado en estos valores.

Pérez Sánchez analiza al grupo como una cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular, siendo su número reducido; asegura

que la relación frecuente y regular debe mantenerse durante cierto tiempo; la comunicación debe estar amparada por ciertas propiedades: Se podrá establecer cuántos y quiénes lo componen; los integrantes se sentirán parte del grupo; los componentes tendrán algún objetivo o interés común; deben poder comunicarse entre si; el grupo demanda y los integrantes coinciden una fidelidad y a sus normas; tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles; habrá una cierta relación de dependencia; habrá un tipo de liderazgo o conducción.

Además se puede adicionar que el grupo es la piedra angular de la sociedad; en él se dan determinadas relaciones afectivas, se deben tener en cuenta sus objetivos individuales y comunes. Las normas en el grupo ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo; permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo. La cohesión es la capacidad del grupo por mantenerse unido; supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo; dentro de los factores que favorecen la cohesión están la homogeneidad del grupo; existencia de objetivos claros, concretos y evaluables; correcta comunicación entre sus miembros; la colaboración entre sus miembros, el respeto mutuo; el prestigio del grupo hace que adquiera identificación y se cree tradición de grupo. La identidad forma parte fundamental de la historia de la comunidad. Hay una identificación con algo, se construye una autodefinición colectiva como grupo. Se edifican ciertas características en base a un contexto de vivencias, de historias y experiencias.

En dependencia de su permanencia, volumen, tipo de organización, relaciones sociales sobre las que descansan, pueden ser clasificados en:

Grupo íntimo: su característica es la relación más íntima y directa, no tiene, por lo común, tipo alguno de organización formal.

Grupo primario: es el grupo espontáneo de juegos, o el vecindario.

Grupo cuasi primario: es el caso de los grupos de interés, limitado por el número de integrantes.

Grupo secundario: es aquel donde las relaciones son impersonales e indirectas, generalmente transitorias y carentes de intimidad.



Grupo interno: se compone de todas las personas estrechamente vinculadas a otros. Sus relaciones sociales típicas de la familiaridad, la amistad, la simpatía y la cooperación; característico para la realización de las actividades físico- recreativas.

Grupo externo: reúne todos aquellos que no "pertenece" a nuestro grupo.

En ocasiones para producir cambios en la comunidad se puede utilizar una técnica adecuada de trabajo en la que se debe tener en consideración los intereses y motivaciones individuales; para la conducción recreacional se utilizan un conjunto de técnicas basadas en la dinámica de grupos tales como:

- a) Técnica del enfrentamiento a grupos: implica actitud y sugerencia positiva.
- b) Técnica de ubicación del conductor frente al grupo.
- c) Técnica especial para recobrar el silencio ante un gran grupo en bullicio.
- d) Técnicas especiales para la enseñanza y conducción de "hurras y canciones".

Lo esencial en esos conceptos es que se define a la comunidad desde los puntos de vista geográfico, arquitectónico, jurídicos, económico, político, sociológico, la concibe como unidad social, tienen sentido de pertenencia.

Donde se tiene en cuenta el espacio que ocupa, el volumen de la población, la actividad económica que caracteriza, nivel de desarrollo que posee, las tradiciones, los hábitos y costumbres, sus leyes, la psicología de sus pobladores.

Pérez Sánchez lo analiza desde los aspectos siguientes:

1. Cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular.
2. Su número es reducido.
3. Su relación debe mantenerse durante cierto tiempo.
4. Los integrantes se sentirán parte del grupo.
5. Tendrán algún objetivo o interés común.
6. Fidelidad a sus normas.
7. Tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles.
8. Tendrán cierta relación de dependencia.
9. Habrá un tipo de liderazgo o conducción.
10. Se dan determinadas relaciones afectivas.

Pedro Fullea Bandera (SA) en “Recreación comunitaria” dejó claro que en una comunidad se deben encontrar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y alcanzar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social, ha de acudir a un indispensable análisis de sus potencialidades culturales y determinar en ellas la vigencia de los recursos de identidad, solidaridad y participación, en un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración de culturas ajenas.

La *autora establece* que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por: la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

El análisis de los diferentes conceptos de comunidad, hacen que ella sea considerada en esta investigación como el conjunto de individuos, seres humanos o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, edad, ubicación geográfica ( un barrio por ejemplo) ,estatus social, roles.

Dentro de la comunidad coexisten personas con determinadas limitaciones físicas que como propósito social, deben vincularse a los proyectos comunitarios para propiciar el fortalecimiento de la integración en el proceso de recreación comunitaria.

## **1.6. Peculiaridades de las personas con discapacidad físico-motora**

Pedro L. Castro Alegret (SA), asegura que la persona con discapacidad físico-motora es aquella que por alteraciones del sistema nervioso central, una malformación, un accidente genético, un trauma, ya sea congénito o adquirido, se ve imposibilitado o limitado para realizar las actividades propias de su edad, pudiendo o no estar agravada por trastornos sensoriales e intelectuales. Las alteraciones en el área físico-motora, al igual que el resto de las alteraciones, tiene una estructura del defecto que debe tenerse en cuenta para la intervención.

Cuando se habla de defecto primario es que existe daño en el sistema nervioso central o en alguna parte del cuerpo; el defecto secundario es la dificultad en la actividad motriz y el terciario, es la afectación en el desarrollo de la personalidad.

Las afectaciones en el área físico-motora en los individuos, tienen un desarrollo normal de todas sus funciones psíquicas. Las alteraciones que se presentan son producto de la deficiente estimulación, ya que generalmente las familias de ellos asumen una actitud sobre protectora que priva al niño de la socialización, por lo que su desarrollo casi siempre no corresponde a las normas de su edad.

Generalmente, se han incorporado tarde a la escuela por presentar afectaciones que les obligan a permanecer por mucho tiempo en hospitales. Presentan un bajo nivel vivencial que se refleja en todas sus actividades.

Las afectaciones en el desarrollo motor de etiología neurológica pueden traer aparejadas alteraciones o deficiencias en el área intelectual que corresponden con las descritas para esas deficiencias. En ellos aparecen alteraciones en el área afectivo-volitiva cuando no son estimulados de manera adecuada. En ocasiones desarrollan una inadecuada autoestima producto del medio familiar en que vivan.

La *autora piensa* que en los casos en que aparecen limitaciones físicas después de haber tenido un desarrollo normal, provoca que las dificultades desde el punto de vista psicológico tengan mayor implicación durante la actividad pedagógica y en el medio social.

## **Conclusiones parciales del capítulo I**

La dinámica del estilo o modo de vida familiar del discapacitado depende de las condiciones objetivas de la actividad familiar, de sus actividades y relaciones sociales intra y extra familiares. Esas relaciones extra familiares se desarrollan con los integrantes de la comunidad, siendo esta el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por: la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales. Dentro de la comunidad coexisten personas con determinadas limitaciones físicas que como propósito social, deben vincularse a los proyectos comunitarios para el fortalecimiento de la integración social. Siendo la recreación una manera atrayente de pasar el tiempo libre donde se tributa al desarrollo de la personalidad del individuo por estar vinculada con la educación, auto educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general, constituirá entonces ese contexto donde debe lograrse el fortalecimiento de la integración, donde deberá tenerse en consideración que las alteraciones en el área físico-motora, al igual que el resto de las alteraciones, tiene una estructura del defecto que debe tenerse en cuenta para la intervención.

## **Capítulo II: Resultados de los métodos e instrumentos utilizados**

En este capítulo se describen estadísticamente los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, caracterizando a dicha comunidad.

### **2.1. Caracterización del consejo popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

Se realizó un levantamiento de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río para el desarrollo de la investigación, evidenciándose que recibió ese nombre debido a que en el reparto Mijares vive la familia de uno de los hermanos de apellido Barcón y en honor a su memoria se construyó un monumento que lleva su nombre y así mismo, nació el nombre de la localidad y posteriormente el del consejo popular: Está situado al sur de este límite y cubre áreas de los repartos “Hermanos Barcón” (Mijares), Jacinto, Otero, El Lazareto, Luirrillo y una parte del centro de la ciudad (calles Martí y San Juan hasta el “Pedro Téllez Valdés”. Limita al norte con los consejos populares “Capitán San Luis” y “Celso Maragoto”, al sur con el consejo popular “Vizcaíno”, al este, con el consejo popular “Cuba Libre” y al oeste con el Consejo Popular “Ceferino Fernández”. Lo caracteriza una flora formada por palmas, eucaliptos, majagua, tabaco, framboyán, pinos; la fauna están animales como tomeguines, gorriones, codornices, garzas, tiñosas, perros, gatos; el arroyo Galiano ocupa parte de su territorio, así como la laguna “Coco”; su extensión de 2,2 kilómetros cuadrados; carece de asentamiento poblacional.

En él residen un total de 11525 habitantes; existen 10 circunscripciones con sus respectivos delegados; 250 combatientes; 10 bloques de la FMC; 13 zonas de los CDR; 1 representante de la CTC; 1 representante del INDER; gestores de las principales entidades estatales; 106 CDR; 11 núcleos zonales del PCC; 14 asociaciones de base de los combatientes; 2 sectores de la policía; 13 áreas de atención; 1 zona de defensa.

Existe predominio de enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes, cardiopatías, obesidad, sedentarismo, alcoholismo y un alto por ciento de fumadores y enfermedades articulares como artrosis y reuma. Existe un predominio al culto religioso (evangélicos) y la religión cristiana que en el último decenio ha sido testigo de una de las más profundas transformaciones que haya experimentado la sociedad cubana, además, existe tendencia al alcoholismo entre la población joven sana activa y la adulta así como la generalización de otras tendencias negativas en los comunitarios.

En la enseñanza primaria cuenta con los semi internados “Abel Santamaría” y “Conrado Benítez”; los centros “Gerardo Medina” y “Rafael María de Mendive”. En la enseñanza secundaria está la ESBUC “Águedo Morales”; en la enseñanza especial, la “28 de Enero” y la “Hermanos Saíz”. Por la enseñanza politécnica está el “Pedro Téllez Valdés”. Tiene tres círculos infantiles: “Pioneritos del 2000”; “Adela Azcuy”; “Isabel Rubio”. Existen jóvenes estudiando en el pre- pedagógico y en el IPU “Rafael Ferro”. Posee una escuela de oficios.

En la parte del INDER se tiene una academia provincial de natación y el combinado deportivo “Pedro Téllez Valdés”, el cual posee 16 técnicos de la Cultura Física, 50 profesores deportivos, 8 promotores de la recreación, 43 profesores de Educación Física, 20 profesores de Ajedrez, 3 trabajadores de servicio, 4 cuadros. El apoyo del combinado deportivo está formado por 102 jueces y árbitros, 55 estudiantes de la EIDE y 72 de la ESPA, 4 glorias deportivas, 114 activistas, 26 colaboradores, 3 prestaciones de servicio, 2 reclusos vinculados. Su módulo recreativo posee 5 juegos de dominó, 12 de damas, 16 de ajedrez, 6 de yaquis, 3 pelotas de beisbolito, 2 bates de madera de béisbol, 3 balones de básquet y 3 de voleibol.

Por la parte de salud existen 12 consultorios médicos: 8 tipo 1, 4 tipo 2; 1 centro estomatológico, 1 de embarazada (materno); 1 farmacia. Por la parte de comercio se cuenta con: 11 unidades comerciales; 3 carnicerías; 11 bodegas; 3 tiendas recaudadoras de divisas; 4 placitas. Dentro de las asociaciones conviven 50 miembros de la ACLIFIM, 23 de la ANSOC, 10 de la ANCI. Los discapacitados de

la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” la integran 16 la ACLIFIM, 2 de la ANSOC, 7 de la ANCI.

Son los Testigos de Jehová, Pente Costal y Adventista del Séptimo Día las religiones que más se practican. Como debilidades se plantea la existencia de dos barrios precarios, “El Ranchito” y “El Lazareto”.

En la circunscripción residen 1115 personas, de ellas 227 son de 0/5 años, 77 de 6/7, 81 de 8/10, 125 de 11/14, 84 de 15/17, 104 de 18/25, 167 de 26/40, 148 de 41/60 y 102 con más de 60 años.

El Consejo Popular “Hermanos Barcón” es el cuarto mayor del municipio, amplio en sectores educacionales, políticos, económicos, salud y sociales con 16 miembros de la ACLIFIM; de ellos 7 en las edades comprendidas entre 25-35 años, para la presente investigación se seleccionaron a los últimos que fueron citados. Esa población se ubica dentro de la clasificación del grupo real pues se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales; con similar objetivo; ahí establecerán relaciones sociales que les permitirán compartir criterios afines.

## **2.2. Características de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

Se trabajó con un total de 7 discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón”, 3 (42,8%) son del sexo masculino y 4 (57,1%) del femenino.

Tienen buen sentido del humor, son sociables, decididos, enérgicos, activos y captan rápidamente, según las características del temperamento sanguíneo, un total de 2 (28,5%); se ofende fácilmente 4 (57,1%), además, es inestable, agresivo, desconfiado, irritable y brusco con frecuencia, en correspondencia con el temperamento colérico. También existe 1 (14,2%) melancólico pues se desconsuela ante el fracaso, generalmente está triste, no confía en sus fuerzas, llora con facilidad y prefiere la soledad.

Las alteraciones motrices de los implicados están dentro del tipo primario (afectación psicomotora, es decir, de los movimientos) y secundario (acciones motoras específicas y locomoción afectada), en lo fundamental. Tienen discapacidad funcional (limitada capacidad, con diferentes grados de limitación, para determinada actividad), las cuales se relacionan a continuación:

- a) Politraumatismo limitado del húmero derecho (Fractura del humero, fémur, tibia (derecha).
- b) Fractura de tibia y peroné. Miembro inferior con acortamiento de 3 cm.
- c) Inmovilidad del codo (Desgarradura de tejido).
- d) Monoplégia miembro inferior con acortamiento producto de los tendones (Tendones recogidos).
- e) (Ausencia de mano) Solo posee un dedo.
- f) Monoplégia pos traumal con acortamiento 3cm ½ cabeza del femoral.
- g) Fractura de fémur y rodilla.

Trabajan 4 (57,1%); están casados 4 (57,1%); son solteros 3 (42,8%). Existen 2 (28,5%) que estudian; con hijos hay 1 (14,2%); 6 (85,7%) viven con otro familiar3 (42,8%).

En algún momento de su vida practicaron actividades físico recreativas 3 (42,8%) planificadamente.

### **2.3. Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados.**

Fue importante en el desarrollo de la investigación **análisis documental** (ver anexo 5) de las orientaciones metodológicas nacionales del INDER y el MINSAP, para ello se apoyó en una guía previamente elaborada que contribuyera a encontrar lo necesitado, basada en la existencia de:

1. Orientaciones nacionales para el trabajo con los discapacitados.
2. Objetivos generales.
3. Objetivos específicos.
4. Las indicaciones para realizar las actividades físico-recreativas.



Después de la búsqueda se encontraron orientaciones nacionales para el trabajo con los discapacitados con orientaciones metodológicas, donde aparece muy bien definido todo lo que concierne en cuanto a los indicadores de desempeño, lineamientos generales, los cuales deben ser ajustados a las características y patologías de los imposibilitados con los que se trabaja.

Se efectuaron dos (2) **observaciones** (anexo 4), para determinar la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, las cuales contaron con 6 parámetros; a los evaluados de bien se les otorgó tres (3) puntos, a los de regular, dos (2) y a los de mal, uno (1). Posteriormente, al ponerse en práctica el plan de actividades, se efectuaron dos más.

Se pudo constatar que los 6 aspectos fueron evaluados de mal en las **primera y segunda** observaciones. Lo anterior estuvo dado a que no existía actividad físico-recreativa para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años planificadamente; para los sujetos de la investigación, se carece planificadamente de variedad de actividad físico-recreativa; sólo un discapacitado entre 25-35 años estaba presente en las actividades físico-recreativas de la comunidad y no demostraba tener gustos y preferencias ni grado de satisfacción por las mismas.

Se les hizo una **entrevista a los discapacitados** entre 25-35 años (anexo 6; ver tabla 1) con el objetivo de conocer el criterio que poseían acerca de las características de la participación a las actividades físico-recreativas que realizaban; las respuestas debían encaminarse a la explicación de la participación de ellos en las mismas, resaltando el grado de satisfacción por ellas, ventajas que tienen al participar en ellas, cómo se sienten al no participar, cantidad de veces en las que ha participado; además se les pedía enumerar cinco actividades físico-recreativas de su gusto y preferencia.

Sentían insatisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas 7 (100%); 6 (85,7%) expresaron que no eran de sus gustos y preferencias; plantearon 5

(71,4%) que no existe una planificación para el accionar con las actividades físico-recreativas donde les es posible participar pues se limitan a poner juegos de mesa pero no preparan actividades que tengan en cuenta lo que quieren. Todos coincidieron en que participar en las actividades físico-recreativas les proporciona como ventajas salir de la rutina, relacionarse con personas discapacitadas y no discapacitadas, integrarse a las actividades comunitarias lo dijeron 5 (71,4%).

Antes de participar en las actividades ofertadas todos se sentían limitados para realizar actividades físico-recreativas, menos útiles, no se sienten integrados a las actividades comunitarias; de ellos, 5 (71,4%) se sentían poco activos y dispuestos, con menos amistades y relaciones.

Las cinco actividades físico-recreativas de sus gustos y preferencia enumeradas fueron las que tenían que ver con el conocimiento de figuras destacadas en diferentes manifestaciones, los juegos de mesa (dama, parchees, ajedrez), la celebración de cumpleaños colectivos, ver películas, la elaboración de manualidades, objetos de artesanía, jugar Baloncesto y visitar museos (ver tabla 2).

Se ejecutó una **entrevista grupal a directivos, profesores de Cultura Física y de Recreación** (anexo 7) para estipular la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río. Fue abierta, una discusión de grupo, donde se creó una situación de comunicación entre el investigador y el grupo entrevistado; se dio un proceso informativo recíproco.

Las 6 (100%) personas entrevistadas coincidieron en que es escasa la participación en las actividades físico-recreativas de los discapacitados entre 25-35 años; el grado de satisfacción de los discapacitados por las actividades físico-recreativas ofertadas es demasiado bajo, dado en que no son de sus gustos y preferencias y no hay una planificación para el accionar con las actividades físico-recreativas donde les es posible participar; aseguran que de participar propiciaría salir de la rutina, relacionarse con personas discapacitadas y no discapacitadas e

integrarse a las actividades comunitarias; dijeron que muchos de los problemas existentes se deben a la inexistencia de un diagnóstico para los implicados en la investigación; concuerdan en la necesidad de incorporar actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años. Son 5 (83,3%) los insatisfechos con el cumplimiento de las orientaciones del INDER a nivel nacional es inadecuado, mientras que 1 (16,6%) expuso medianamente satisfecho.

En la **entrevista a informantes claves** a los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la FMC, presidentes de CDR, coordinadores de la zona), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la integración social de los discapacitados con los que se trabaja y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades, sus gustos y preferencias, se ratificó la ausencia de un diagnóstico riguroso, se ha obviado los gustos y preferencias de los sujetos citados.

El **fórum comunitario** sirvió para el establecimiento de la comunicación directa con la comunidad; se aprovecharon para obtener ideas y poder solucionar la problemática existente con miembros de la comunidad, organizaciones socio-políticas y el investigador, se presentó la problemática a estudiar; se manifestaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica del plan de actividades, como la escasa sistematicidad de oferta de actividades, poca motivación hacia las actividades, unido a una pobre divulgación de las mismas; se aludió que no es poner actividades para los discapacitados sino actividades para todos pero que estén en correspondencia con lo que quieren. En la medida que se trató el tema, aparecieron nuevas vías, que ayudaron a la creación de nuevas opciones para la puesta en práctica del plan.

## **Conclusiones parciales del capítulo II**

Los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados permitieron conocer la insatisfacción de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río con el plan de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, las preferencias por las actividades a realizar, la variedad en las actividades ofertadas, lo cual admitió la elaboración de un nuevo plan teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, que se caracterizan por cambios progresivos en lo biológico, lo psicológico y lo social y fortaleciera la integración social.

## Capítulo III. Propuesta del plan de actividades físico- recreativas

### 3.1. Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.

Para conceptualizar un plan, se consultaron diferentes autores los cuales plantean que:

Hugo Cerda (1994) lo ve como un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para alcanzar el impulso a nivel de país, región, provincia o comunidad.

En el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) se patentiza que el plan es “un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan, para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales”.

El autor, después de haber analizado los conceptos anteriores, se adjudica como plan, *que es un material extenso en propósitos, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado, con las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido, con actividades y acciones flexibles que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.*

Los autores anteriores coinciden en que se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Martín De Andrés (2009) y que son perfectamente adaptables al presente tema:

- ◆ En la recreación organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- ◆ Hay que organizar de manera óptima y sin errores.
- ◆ No hay fórmulas sino tantas respuestas como posibilidades.

- ◆ Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- ◆ El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- ◆ Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- ◆ El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a: ¿Qué queremos hacer?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para quiénes?, ¿cómo?, ¿quiénes?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con qué?, ¿con quién?, ¿cuánto?

Tenidas en cuenta “¿qué queremos hacer?”, es ineludible realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer el servicio a una institución, organización, centro educativo, ellos lo solicitarán, en ambos casos se debe personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Se necesita conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

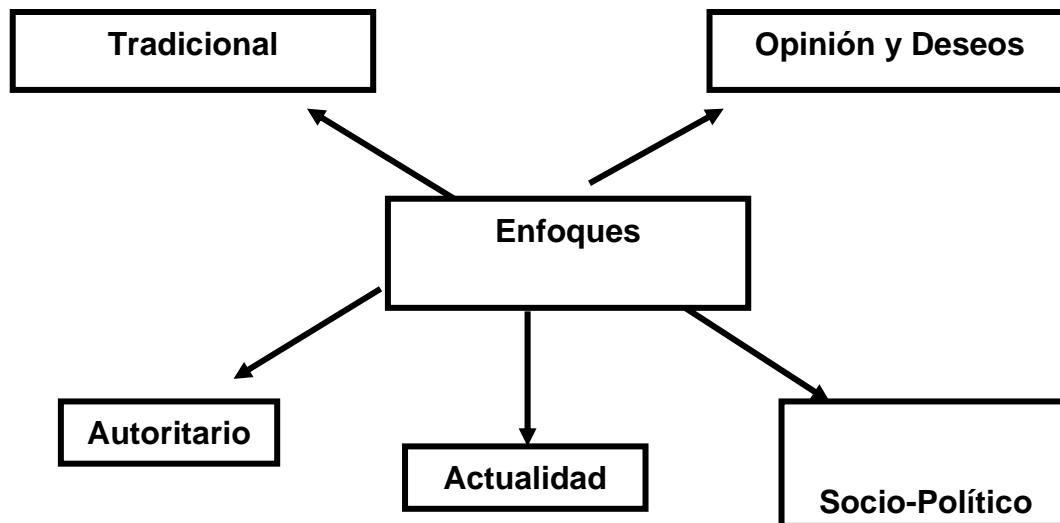
El proceso organizativo, es **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 2009, advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

- ◆ Cumplir los **principios** de la recreación:
  - ◆ Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
  - ◆ Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
  - ◆ Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.

- ◆ Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

### Enfoques básicos en que se basa el plan

Con las actividades elaboradas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, se asume, para la elaboración del plan, los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un plan de actividades físico-recreativas debe contener estos, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.



**a. Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan.

El plan debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Para los discapacitados, los planes, según las indicaciones metodológicas nacionales, debe lograr el incremento de la incorporación de personas con discapacidad a la práctica sistemática de las actividades físicas, garantizar un lugar y una persona que atienda a las personas con discapacidad que puedan incorporarse a la práctica sistemática de actividades físicas. Incrementar el número de actividades competitivas, con la calidad requerida y el de participantes, en los municipios. Abogan por incrementar el número de personas con discapacidad capaces de jugar ajedrez y participar en simultaneas; en todas las actividades, incentivar la participación de la mujer y organización adecuada.

Además respaldan eliminar barreras arquitectónicas de una o más instalaciones deportivas, de alojamiento o servicio; perfeccionar el funcionamiento de los grupos de atención a las personas con discapacidad; fortalecer el trabajo con las asociaciones y brindar una mejor atención a las provincias, municipios y combinados deportivos.

Basara O. (2001), deja claro que la actividad física a planificar, debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

1. Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades.
2. Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.



3. Principio de la regularidad.
4. Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
5. Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad.
6. Principio de la idoneidad: No hacer lo que no se sabe.
7. Principio de individualización: No hay programa tipo, para los discapacitados; debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

### **3.2. Plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.**

Con este plan han quedado elaboradas las actividades físico-recreativas, orientadas al fortalecimiento de la integración social, en correspondencia con las características, necesidades y preferencias de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río. Para su ejecución fue precisa la creación de condiciones en la circunscripción para ofertar las actividades, tales como la divulgación de las mismas con carteles y demás formas de propaganda con el apoyo de los informantes claves.

El plan de actividades físico-recreativas posibilitará la transformación a corto y mediano plazo del fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, también, familiarizarlos con todas ellas y lograr que desarrollen sus habilidades y capacidades físicas para un mantenimiento de su salud. Posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, el logro los objetivos trazados en el menor tiempo posible, pretendiendo con las actividades elaboradas se logre la aplicación de los conocimientos en función de la creación; demuestren capacidad creativa; se sientan motivados en las actividades;

expresen las necesidades culturales, las físico-recreativas, los gustos y preferencias por las actividades efectuadas; exterioricen hábitos adecuados en el proceso de recreación comunitaria, las tradiciones en sus creaciones, los valores formados, fortalezcan sus amistades y se comprometan más con el colectivo, la comunidad y la sociedad, que en definitiva, se fortalezca la integración social en ellos.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario:

1. Coordinación y aseguramiento de las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar), con su correspondiente divulgación.
2. Establecimiento de un diseño de actividades por cada actividad general a desarrollar, incluyendo el objetivo, nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, responsable, entre otros.
3. Motivar para conquistar una buena dinámica de grupo, a través de elementos que fortalezcan la integración social en cada una de las personas.
4. Permitir que cada participante escoja los medios, el lugar y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado las posibilidades.
5. El control y la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan. Es el medio que va permitir revisar las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el plan.

La estructura del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años está conformada por el título del plan, introducción, objetivo general, objetivos específicos e indicaciones metodológicas.

### **Título: El mismo camino**

#### **Introducción**

Las actividades físico-recreativas elaboradas pretenden el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años para de esa forma alcanzar un bienestar adecuado, insertarse a

las actividades físico-recreativas que otros no discapacitados efectúan, siempre respetando las potencialidades reales para su ejecución. Crean una oferta recreativa acertada, educativa y creativa con la utilización de las instalaciones de la circunscripción así como otros lugares escogidos, según los gustos y preferencias del grupo, en este caso se les motivarán por aquellos lugares que contribuyan a elevar su nivel cultural para dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo del país. Las actividades están orientadas a la recreación en la naturaleza sin rendimiento, con una alta libertad reglamentaria, en la mayoría de los casos sin necesidad de implementos sofisticados y bajo la orientación del personal capacitado.

**Objetivo general:** Contribuir al fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la ejecución de un plan de actividades para el logro del bienestar en los mismos, con la ayuda del personal especializado y la comunidad.

### **Objetivos específicos**

1. Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
2. Explotar sus capacidades creativas del individuo.
3. Potenciar la reflexión, el razonamiento, la creatividad.
4. Potenciar el desarrollo cultural, artístico y natural como vía para seguir progresando como personas activas de la comunidad, potenciando en ellos, sujetos activos y participativos.
5. Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos para la obtención de buenas relaciones inter generacionales, logrando valores comunitarios y comunicativos.
6. Sugerir tareas en las que tengan espacio la crítica y la reflexión, la tolerancia y el respeto que les permita exteriorizar conductas adecuadas, de manera personal y grupal.

Para la puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años se revisaron las orientaciones metodológicas para los discapacitados, en la cual se establecen actividades físicas teniendo en cuenta las características del sujeto y el estado de salud, no se hace referencia a actividades recreativas con la adecuada coordinación y apoyo de la comunidad.

Para desarrollar las mismas se realizarán las coordinaciones con la dirección e instituciones de la circunscripción y del Consejo Popular, teniendo en cuenta el tipo de actividad, fecha, hora, lugar); se realizará la divulgación de las mismas, para esto se utilizarán varias vías como murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de los diferentes CDR de la circunscripción, todas ellas promovidas por todos los factores implicados .

Las actividades recreativas requieren de una correcta coordinación y planificación por su complejidad y por estar dirigidas, en este caso a los discapacitados cuya caracterización difiere de otros grupos poblacionales. Como se fundamenta a través de las teorías estudiadas, se precisa la adecuada realización de dichas actividades.

### **Indicaciones metodológicas**

- ◆ Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo (características del discapacitado).
- ◆ En la planificación de las actividades recreativas es necesario conocer y aplicar las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional.
- ◆ Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuáles actividades recreativas prefieren.
- ◆ Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales.
- ◆ Facilitarle a cada sujeto del grupo, que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- ◆ Mantener la cohesión y lograr un rol activo dentro del grupo.
- ◆ Lograr la continuidad y progresión entre las actividades planificadas.

- ◆ Contemplar objetivos precisos en cada una de las actividades en dependencia del, diagnóstico realizado con anterioridad.
- ◆ Evitar las improvisaciones.
- ◆ Hacer sistemáticas las actividades recreativas.
- ◆ Incentivar la creatividad en el discapacitado, dándole el protagonismo necesario en la realización de las actividades.

<b>No</b>	<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sección</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
1	Actividades educativas	Patio del consultorio	Tarde	Mensual	Libros, revistas, logotipos, afiches	Dra del consultorio
2	Simultánea de Ajedrez	Patio del consultorio	Tarde	Quincenal	Tableros, juegos de Ajedrez mesas donde colocar el ajedrez, sillas para sentarse los que reciben la simultánea.	Prof. de ajedrez del Combinado Deportivo
3	Simultánea con relevo	Patio del consultorio	Tarde	Quincenal	Tableros, juegos de Ajedrez mesas donde colocar el ajedrez, sillas para sentarse los que reciben la simultánea.	Prof. de ajedrez del Combinado Deportivo
4	Actividades culturales	Patio del consultorio	Tarde y Noche	Mensual	Libros, revistas, pinturas	Técnico del Combinado Deportivo
5	Juegos de mesas	Patio del domicilio de uno de los integrantes	Tarde	Diario	Mesas, juegos de damas, parchees y cartas, sillas, infusión	Técnico del Combinado Deportivo

<b>No</b>	<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sección</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable.</b>
6	Cumpleaños colectivos	Sala de videos	Tarde	Trimestral	Equipo de sonido, CD, comestibles	Técnico del Combinado Deportivo
7	Visita a las amistades	Domicilio de las amistades	Mañana	Quincenal	Pomos con agua que llevará cada uno de los que participan.	Técnico del Combinado Deportivo
8	Encuentro con figuras destacadas en diferentes manifestaciones	Sala de videos	Tarde	Trimestral	Comestible aportado por los participantes, equipo de música, CD.	Técnico del Combinado Deportivo
9	Debate de películas	Sala de videos	Tarde	Trimestral	Equipo de video, CD.	Técnico del Combinado Deportivo

## **Actividades educativas**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río, mediante actividades educativas.

**Materiales:** Libros, revistas, logotipos, afiches.

**Forma de realización:** Se realizarán con frecuencia mensual, con previa coordinación con el personal de salud y trabajadores sociales para la realización de charlas con temas relacionados a enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz, hábito de fumar, ingestión de bebidas alcohólicas, drogas, integración y otros temas relacionados con lo anterior y de esta forma lograr mayor conocimientos que ayuden a una mejor calidad de vida y hábitos responsables en ellos.

### **1. Simultánea de Ajedrez**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la participación de los discapacitados en las simultáneas de ajedrez.

**Material necesario:** Tableros, juegos de Ajedrez mesas donde colocar el ajedrez, sillas para sentarse los que reciben la simultánea.

**Forma de realización:** Se realizará con frecuencia quincenal, se harán las coordinaciones oportunas con la dirección de una escuela de la comunidad para el préstamo de mesas y algunos juegos, así como con la dirección del Combinado Deportivo para el personal técnico especializado.

Se efectuarán simultáneas de ajedrez donde los simultanistas serán los discapacitados de la comunidad y ajedrecistas de experiencia que se hayan invitado.

Serán seleccionados los de mejores resultados para apoyar las que se ejecutan a nivel municipal, provincial y nacional, en el caso que se solicite.



Permitirá el vínculo familia-comunidad-ajedrecistas de experiencia, el trabajo de fortalecimiento de la integración.

### **3. Simultánea con relevo**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través del desarrollo de simultáneas de ajedrez, logrando responsabilidad, disciplina.

**Material necesario:** Tableros, juegos de Ajedrez mesas donde colocar el ajedrez, sillas para sentarse los que reciben la simultánea.

**Forma de realización:** Participarán no menos de once personas; un limitado físico será el simultanista y como tal se enfrentará al resto; cuando con algún contrincante éste pierda alguna pieza, se sentará y continuará la actividad el que le sacó ventaja de pieza; de igual manera ocurrirá con el último y todos lo demás. Gana el que más partidas gane o logre hacer mayor número de movimientos sin pérdida de pieza. El que gana la pieza se levantará a cumplir su función pero para ocupar el lugar del otro, deben ir cantando, dando palmados o silbando, según indique el promotor. Si el simultanista llega primero al asiento del que debe relevarlo, continuará la actividad como simultanista, de lo contrario, ocurrirá lo descrito con antelación. Es necesario dejar el espacio suficiente para que se desplacen en la silla de ruedas

### **4. Actividades culturales**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la elevación de conocimientos en actividades instructivas.

**Material necesario:** Libros, revistas, pinturas.

**Forma de realización:** Se hará una previa coordinación con personal de la casa de cultura municipal para que envíen grupos culturales y especialistas que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, dentro de las actividades que se

podieran realizar están competencias de pinturas, lecturas de poesías, venta de libros, bailes, encuentro de conocimientos de historia u otros temas de interés.

## **5. Juegos de mesa**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la práctica de diferentes tipos de juegos de mesa.

**Material necesario:** Mesas, juegos de damas, parchees y cartas, sillas, infusión.

**Forma de realización:** Se ofertarán todos los días de la semana en horas de la tarde, entre ellos (dominó, parchees, ajedrez, damas, cartas, cubiletes u otros), con la finalidad de aprovechar el tiempo libre en actividades sanas y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades de acuerdo a los juegos ofertados. Esta actividad se llevará a cabo en la el patio del domicilio de uno de los integrantes y se ofertarán los juegos el tiempo que sea necesario.

## **6. Cumpleaños colectivos**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la celebración de cumpleaños colectivos.

**Material necesario:** Comestible aportado por los participantes, equipo de música, CD.

**Forma de realización:** Cada tres meses con el apoyo de los miembros de la comunidad, organizaciones, se celebrarán los de aquellos que en ese período hayan cumplido años de vida

## **7. Visita a las amistades**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo

Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la visita a las amistades.

**Material necesario:** Pomo con agua potable.

**Forma de realización:** Se realizarán con frecuencia quincenal; se harán visita a las amistades de los interesados con el propósito de fortalecer la integración, recordar pasajes de la vida que proporcionaron satisfacción, apoyar a los que de alguna manera lo necesitan.

## **8. Encuentro con figuras destacadas en diferentes manifestaciones**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de encuentro con figuras destacadas en diferentes manifestaciones.

**Material necesario:** Comestible aportado por los participantes, equipo de música, CD.

**Forma de realización:** Se realizarán con frecuencia trimestral; con previa coordinación con el personal de la comunidad, los técnicos del Combinado Deportivo y de los organismos a los que pertenecen las personas que se invitarán para compartir con los integrantes de la comunidad; con la presencia de ellos se propiciará charlas con temas relacionados a lo que hicieron o aún desempeñan; terminado el encuentro se podrá proyectar un documental sobre el personaje (si existe) y se pondrá música.

## **9. Debate de películas**

**Objetivo:** Fortalecer la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río a través de la proyección y debate de películas.

**Material necesario:** Equipo de video, CD.

**Forma de realización:** Se realizarán con frecuencia trimestral; con previa coordinación con el personal de la comunidad y los técnicos del Combinado Deportivo. Las películas serán seleccionadas por los interesados entre un encuentro y otro; una vez terminada se debatirá la misma, dirigida por un promotor de cultura.

### 3.3. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas.

Se efectuó una **encuesta de satisfacción** a la población con la que se trabajó (tabla 4) para determinar el grado de contentamiento respecto al plan de actividades físico-recreativas puesto en marcha, donde 6 de ellos (85,7%) estuvieron satisfechos con las opciones brindadas para el fortalecimiento de la integración social y 1 (14,2%) medianamente satisfecho; de igual manera sucedió con la variedad de las mismas.

Tabla 4

Pregunta	Respuesta	Cantidad	%
1. Con las opciones brindadas para propiciar el fortalecimiento de la integración social usted se encuentra	Satisfecho	6	85,7
	Medianamente satisfecho	1	14,2
	Insatisfecho	-	-
2. Con la variedad de las actividades físico-recreativas	Satisfecho	6	85,7
	Medianamente satisfecho	1	14,2
	Insatisfecho	-	-

Se desarrolló otra **entrevista a directivos y técnicos de Cultura Física e informantes claves** (ver anexo 9) para determinar el grado de satisfacción

respecto al plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, destacándose en las respuestas que la propuesta tiene un nivel de aplicabilidad, puesto que permite la planificación, ejecución y control del trabajo con los discapacitados; tiene un excelente nivel de aplicabilidad en el contexto comunitario seleccionado, siendo posible su aplicación de inmediato ya que da respuesta a una necesidad en la comunidad. Agregaron que no necesita de capacitación previa, pues las actividades están correctamente diseñadas, solo requiere de creatividad por parte del técnico para su implementación, siendo su introducción una necesidad. Enfatizaron que posee nivel científico y es un tema actual y necesario, que resuelve a través de la investigación científica un problema social cubano, instrumentando actividades que garantizan el fortalecimiento de la integración social, aplicación de los conocimientos en función de la creación, demostración de la capacidad creativa, de necesidades físico-recreativas, de gustos, preferencias por las actividades efectuadas, motivación por parte de los discapacitados entre 25-35 años, manifestación de hábitos adecuados en la ocupación del tiempo libre, participación en las actividades físico-recreativas ofertadas; el nivel de actualidad, científicidad y creatividad es elevado, constituye un arma en manos de los técnicos para su trabajo diario.

En el **pre-experimento** realizado, donde se recibió el apoyo de los técnicos, teniendo en cuenta las intenciones e indicadores propuesto por la autora, en cuanto al plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, se midió la variedad de actividades físico-recreativas ofertadas, la cantidad de participantes, las actividades físico-recreativas preferidas por los participantes; se pudo constatar que en todos los indicadores que en las primeras dos observaciones presentaban resultados bajos, hubo mejoría considerable.

El resultado fue como sigue: En la tercera observación existió planificadamente 2 (66,6%) actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años; se planificaron 2 (66,6%)

actividades dentro de la variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados; estaban presente 5 (71,4%) discapacitados; 4 (57,1%) participaron en las actividades físico-recreativas; 5 (71,4%) de los discapacitados demostraron tener gustos y preferencias por las actividades efectuadas; 5 (71,4%) demostraron satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas; todos los parámetros se evaluaron de regular según la clave establecida. Como todos los parámetros estaban evaluados de regular, así fue la notificación general de la observación.

En la cuarta observación planificadamente habían 3 (100%) actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años; se planificaron 3 (100%) actividades dentro de la variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados; estaban presente 6 (85,7%) discapacitados; 6 (85,7%) de ellos participaron en las actividades físico-recreativas; 6 (85,7%) de los discapacitados demostraron tener gustos y preferencias por las actividades efectuadas; todos (100%) demostraron satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas; todos los parámetros se evaluaron de bien según la clave establecida. Como todos los parámetros estaban evaluados de bien, así fue la notificación general de la observación.

Tabla 5

Parámetros	Ob 3		Ob 4	
1. Existencia planificada de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.	2	66,6	3	100
2. Existencia planificada de variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.	2	66,6	3	100
3. Presencia de los discapacitados entre 25-35 años alas actividades físico-recreativas de la comunidad.	5	71,4	6	85,7
4. Participación de los discapacitados entre 25-35 años en las actividades físico-recreativas de la comunidad.	4	57,1	6	85,7
5. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte de los discapacitados entre 25-35 años.	5	71,4	6	85,7
6. Los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas.	5	71,4	7	100

Se utilizó el Programa Statística para obtener la décima de diferencia de proporciones y conocer el grado de significación, donde si  $\alpha < 0,01$  la diferencia observada es **muy significativa**; si  $\alpha < 0,05$  la diferencia observada es **significativa**, si  $\alpha < 0,10$  la diferencia observada es **medianamente significativa** y si  $0,10 < \alpha$  la diferencia observada **no es significativa**; ello arrojó que los parámetros analizados anteriormente con deficiencias en su cumplimiento en la primera observación, al compararlos con la cuarta, es muy significativa la diferencia (ver tabla 5).

Tabla 6

Parámetros	Obs1		Obs 4		Dóc. dif proporc.
1. Existencia planificada de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.	1	33,3	3	100	0,0000
2. Existencia planificada de variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.	1	33,3	3	100	0,0000
3. Presencia de los discapacitados entre 25-35 años alas actividades físico-recreativas de la comunidad.	2	28,5	6	85,7	<b>0,0010</b>
4. Participación de los discapacitados entre 25-35 años en las actividades físico-recreativas de la comunidad.	2	28,5	6	85,7	<b>0,0010</b>
5. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte de los discapacitados entre 25-35 años.	1	33,3	6	85,7	0,0000
6. Los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas.	1	33,3	7	100	0,0000



### **Conclusiones parciales del capítulo III**

Se elaboró el plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, teniendo en cuenta las características de los discapacitados de la comunidad, los gustos y preferencias; se les dio oportunidad a los participantes para que valoraran y expresaran las actividades físico-recreativas que preferían; se contemplaron objetivos precisos en cada una de ellas en dependencia del diagnóstico realizado con anterioridad. La utilidad de la propuesta se evidenció en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada gracias a los resultados alcanzados en el pre-experimento y la encuesta de satisfacción, tributando al fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años.

## **Conclusiones**

1. La sistematización de los antecedentes teóricos y referenciales sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años permitió constatar la connotación y atención hacia el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados, en la que adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades físico-recreativas.
2. El diagnóstico de la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río evidenció que es escasa la participación, las actividades no son divulgadas adecuadamente y no son del gusto y preferencias de ellos, dificultando v el fortalecimiento de la integración social.
3. La elaboración del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años dela circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río se efectuó teniendo en cuenta su estructura, conformada por el título del plan, introducción, objetivo general, objetivos específicos e indicaciones metodológicas.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años evidenció las ventajas del plan elaborado por su nivel de aplicabilidad en el contexto comunitario seleccionado, porque da respuesta a una necesidad en la comunidad, no necesita de capacitación previa, su nivel científico.

## **Recomendaciones**

1. Presentar el resultado de la investigación en eventos científicos.
2. Continuar perfeccionando el plan de actividades elaborado

## Bibliografía

1. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001). Cuaderno de trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. Compendio. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO.
2. Andrade de Melo V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Barueri, Brasil, Editora Menole Ltda.
3. Arias H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Armas, Yamel y Faviola Hernández. (2001). La integración social en las personas. Disponible en <http://www.aldeaeducativa.com/5/12/2001>. Solicitado el 15/diciembre/2010
5. Arnold Marcelo y F. Osorio. (2003). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de los sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile. Disponible en: <http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/mosbic.htm>. Solicitado: 21 de diciembre del 2007.
6. Artazcoz, M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. Disponible en: <http://www.funlibre.org>. Solicitado: 23 de noviembre de 2010.
7. Asanuk L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
10. Barroso de Urrutia Lourdes. (2003). Selección de Lectura Sociología y Trabajo Social Aplicado. Compilación. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

11. Bell Rodríguez, R y López Machín, R. (2002). Convocados por la diversidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Bell Rodríguez, R. (1996). Sublime profesión de amor .La Habana, Editorial Pueblo y Educación. Ministerio de Educación.
13. Bell Rodríguez, R. (SA). Prevención, corrección-compensación e integración: actualidad y perspectiva de la atención de los niños con necesidades educativas en Cuba. Ministerio de educación.
14. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
15. Blández Ángel, Julia. (SA). Aspectos básicos para determinar lo que es una investigación-acción. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
16. Caballero Rivacoba, María T. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
17. \_\_\_\_\_. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El trabajo comunitario. Valoraciones teóricas de su realización en la realidad cubana actual. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 33-73.
18. \_\_\_\_\_. (SA). Capítulo III. Género, participación, trabajo comunitario. La participación y el trabajo comunitario urbano. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Pág. 157-171.

19. Cañarte, A. y Col. (SA). La Salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida. Folleto del Departamento. de Educación Física. Pinar del Río, INDER.
20. Cañizares, M. (2005). Psicología y Actividad física. Su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Material mimeografiado.
21. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
22. Castro Alegret, Pedro L. (SA). La comprensión de los discapacitados físico motores a la luz de la escuela histórico cultural. Soporte digital. FTP.
23. Castro Ruz, F. (1982). Discurso en el acto de constitución del destacamento de Ciencias Médicas "Carlos J. Finlay". La Habana, Editora Política.
24. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998) Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en enfermos con osteoporosis. Tesis Maestría. (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea) La Habana, ISCAH.
25. Cuba. ICRT. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.). La Universidad en el Nuevo Milenio. Mesa redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social o Comunitario. (2002). La Habana.
26. Cuba. INDER. Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004. (2003). Departamento Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
27. Cuba. INDER. Educación Física para discapacitados. Orientaciones metodológicas para el quinquenio (2003-2005) en Cuba. (2003). Ciudad de La Habana.
28. Cuba. MINED. (1996). Documento sobre trabajo comunitario integrado. MINED. Ciudad de La Habana.
29. Dantas, Estélio H. (2002) Composición corporal y autonomía de los sedentarios y practicantes de actividades físicas. Soporte digital.
30. Doménech López, Yolanda. (SA). Introducción al Trabajo Social con grupos. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
31. Domínguez García, Laura. (SA). Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico. Soporte magnético. CD Universalización. Psicología.

32. Dumazedier, J. (1975). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Fontanella.
33. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
34. Dumazedier, J. (1988). Revolución cultural de tiempo libre. Barcelona, Fontanella.
35. Dzhamgarov, T. T. y A TsPuni. (SA). Problemas psicosociales de la Educación Física Y el Deporte. Soporte magnético. CD Universalización. Psicología.
36. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
37. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. Soporte digital. Barcelona, Fontanella.
38. Folgueira Roque, R. y M. Mesa Anoceto. (SA). Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte magnético. CD Maestría. Análisis de datos.
39. Fullea Bandera, Pedro y col. (SA) Recreación comunitaria. INDER.
40. García Ferrando, Manuel. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica Capítulo II. La naturaleza cambiante y evolutiva del deporte. Madrid, Editorial Alianza Deporte. Soporte magnético. CD Maestría. Sociología.
41. García Ferrando, Manuel y col. (1998).Capitulo I: La perspectiva sociológica del deporte. Materiales Docentes. Sociología del deporte. Ciencias Sociales. Madrid, Editorial Alianza. Soporte magnético. CD Maestría. Sociología.
42. García Montes, M. E. y Francisco Ruiz Juan. (S.A.) Metodología recreativa de las actividades físicas. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-Universidad de Granada-España y Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación-Universidad de Almería-España. Soporte magnético.
43. Giner, Salvador. (SA). Naturaleza de la sociología. Soporte magnético. CD Universalización. Sociología.
44. Gómez Valdés, Annia. (2007). Actividad física adaptada. Soporte digital. (57)

45. Gomendio, Margarita. (2000). Educación Física para la integración de niños con necesidades educativas especiales. Programa de actividad física para niños de 6 a 12 años. Madrid, Editorial Gymnos.
46. Hernández V, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. Soporte digital. Barcelona, Fontanella.
47. Hernández, A. (2002). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
48. Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid, Editorial Inerser.
49. Humen, W. (2000). Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Soporte digital.
50. ISCF "Manuel Fajardo. (SA). Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. Soporte digital, CD de la Maestría de actividad Física en la Comunidad.
51. Klimberg, Lothar. (1978). Introducción a la Didáctica General. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
52. Leontiev, N. A (1989). "El problema de la actividad en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
53. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. Soporte digital. INDER.
54. López M. A. y colectivo de autores, SA. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta. Soporte digital. INDER.
55. López Rodríguez A. (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
56. López, R. (2005) La motivación hacia la Educación Física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de Educación Física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
57. Manual de investigación del Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba en 1990. Soporte digital.

58. Massip Acosta, Aurelia. (SA). Experiencias en la implementación del programa de acciones educativas comunitarias "para la vida". Instituto Superior Pedagógico "Silverio Blanco Núñez". Material mimeografiado. (86)
59. Material tomado de la Enciclopedia Encarta. (SA). *En*: La sociología como ciencia. Soporte digital. CD Maestría. Sociología. Págs. 11-16.
60. Material variado de utilidad para la asignatura Sociología. Tomado de la enciclopedia Encarta. (SA). *En*: La sociología como ciencia. Soporte digital. CD Maestría. Sociología. Págs. 80-90.
61. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Soporte digital.
62. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
63. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
64. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana, Editorial Deportes.
65. Noguera Gómez, R. I. y Mayda Álvarez Escoda. (SA). Capítulo 2. Desarrollo local, Gobernabilidad y descentralización. Desarrollo local. Una reflexión desde la realidad cubana. **En**: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 98-109.
66. Núñez, Aragón; S. Castillo. (1994). Manual del promotor. Para la vida. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
67. Ortega y Pujol, (2007). Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social. Disponible en: Revista Cubana Medicina. General Integral. Solicitado: 21 de febrero de 2007.
68. Ortega, Alvelay. (2003). Diagnóstico del funcionamiento familiar en un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Disponible en: Revista Cubana Medicina. General Integral. Solicitado: 27 de noviembre de 2007.



69. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación. Fundamentos teórico metodológicos. ISCF "Manuel Fajardo". (98)
70. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
71. Pulgares Caro, María Elena. (SA). Capítulo 3. Género, participación, trabajo comunitario. El enfoque de género y el desarrollo comunitario urbano: una reflexión desde Cuba. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 134-141.
72. Roca M. (2000). Apoyo Social: Su significación para la Salud Humana. La Habana, Editorial "Félix Varela".
73. Rodríguez del Castillo y María Antonia. (2004). Aproximaciones al estudio de las estrategias como resultado científico, Santa Clara, Villa Clara, Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas, Universidad Pedagógica "Félix Varela". Soporte digital.
74. Rodríguez Méndez, Vilda. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La conceptualización de las clases sociales como instrumento del trabajo comunitario. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 74-97.
75. San Turnill, Benjamín. (1995). Metodología de la participación en la comunidad. Guatemala, Editorial Cinco Estrellas.
76. Tovar, Ma. de los A. (1994). Selección de lecturas de Psicología de las Comunidades. Ciudad de La Habana, Editado en la Universidad de La Habana.
77. Tovar Pineda, María de los Ángeles. (SA). Psicología social comunitaria. Una alternativa teórico-metodológica. Soporte digital. CD Maestría. Psicología.
78. Trujillo Aldama, Ligia y col. (1984). Fundamentos de la defectología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

79. Verdugo, Miguel Ángel. La integración. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Integración>, viernes 20 de diciembre de 2002. Solicitado: 23 noviembre de 2007.
80. Villalobos Maylén. (2009). Participación en la vida social y cultural de personas discapacitadas. Soporte digital PDF.
81. Yordi García, Mirtha. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El siglo XXI: un reto para las ciencias sociales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 12-18.
82. \_\_\_\_\_. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. Reflexiones sobre el desarrollo comunitario. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte digital. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 26-32.

## **Anexo 1. Guía de observación a las actividades físico-recreativas ofertadas en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

**Objetivo:** Determinar la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

### **Parámetros**

1. Existencia planificada de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración de los discapacitados entre 25-35 años.
2. Existencia planificada de variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.
3. Presencia de los discapacitados entre 25-35 años a las actividades físico-recreativas de la comunidad.
4. Participación de los discapacitados entre 25-35 años en las actividades físico-recreativas de la comunidad.
5. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte de los discapacitados entre 25-35 años.
6. Demostración de grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad por los discapacitados entre 25-35 años.

**Anexo 2: Clave por parámetros de la guía de observación a las actividades físico-recreativas ofertadas en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

1. **Bien:** Si existe planificadamente 3 actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.

**Regular:** Si existe planificadamente 2 actividades físico- para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.

**Mal:** Si existe planificadamente 1 actividad físico-recreativa para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.

2. **Bien:** Si existe planificadamente variedad de 3 o más actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.

**Regular:** Si existe planificadamente variedad de 2 actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.

**Mal:** Si sólo existe planificadamente variedad de 1 actividad físico-recreativa posible para los discapacitados entre 25-35 años.

3. **Bien:** Si entre 6-7 de los discapacitados entre 25-35 años están presente en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

**Regular:** Si entre 4-5 de los discapacitados entre 25-35 años están presente en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

**Mal:** Si menos de 4 de los discapacitados entre 25-35 años está presente en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

4. **Bien:** Si entre 6-7 de los discapacitados entre 25-35 años participan en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

**Regular:** Si entre 4-5 de los discapacitados entre 25-35 años participan en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

**Mal:** Si menos de 4 de los discapacitados entre 25-35 años participan en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

5. **Bien:** Si entre 6-7 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran tener gustos y preferencias por las actividades efectuadas en la comunidad.

**Regular:** Si entre 4-5 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran tener gustos y preferencias por las actividades efectuadas en la comunidad.

**Mal:** Si menos de 4 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran tener gustos y preferencias por las actividades efectuadas en la comunidad.

6. **Bien:** Si entre 6-7 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad.

**Regular:** Si entre 4-5 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad.

**Mal:** Si menos de 4 de los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas en la comunidad.

### **Anexo 3: Clave general de la guía de observación a las actividades físico-recreativas ofertadas en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

#### **Bien**

- ◆ Si los seis (6) parámetros están evaluados de bien.

#### **Regular**

- ◆ Si todos los parámetros están evaluados de regular.
- ◆ Si todos los parámetros están evaluados de regular pero existe uno (1) de mal.
- ◆ Si todos los parámetros están evaluados entre bien y regular.
- ◆ Si la mayoría de los parámetros están evaluados entre bien y regular pero existe uno (1) mal.

#### **Mal**

- ◆ Si existen dos (2) parámetros evaluados de mal.

#### **Codificación**

**Bien** = 3 puntos; **regular** = 2 puntos, **mal** = 1 puntos

**Anexo 4: Resultado de las observaciones a las actividades físico-recreativas  
ofertadas en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos  
Barcón” del municipio Pinar del Río.**

<b>Parámetros</b>	<b>Observación 1</b>	<b>Observación 2</b>
<b>1. Existencia planificada de actividades físico-recreativas que tributen al fortalecimiento de la integración de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	1
<b>2. Existencia planificada de variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	1
<b>3. Presencia de los discapacitados entre 25-35 años a las actividades físico-recreativas de la comunidad.</b>	1	1
<b>4. Participación de los discapacitados entre 25-35 años en las actividades físico-recreativas de la comunidad.</b>	1	1
<b>5. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	1
<b>6. Los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas.</b>	1	1

**Anexo 4a: Resultado de las observaciones a las actividades físico-recreativas ofertadas en la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.**

<b>Parámetros</b>	<b>Ob 1</b>		<b>Ob 2</b>	
<b>1. Existencia planificada de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	33,3	1	33,3
<b>2. Existencia planificada de variedad de actividades físico-recreativas posibles para los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	33,3	1	33,3
<b>3. Presencia de los discapacitados entre 25-35 años a las actividades físico-recreativas de la comunidad.</b>	2	28,5	2	28,5
<b>4. Participación de los discapacitados entre 25-35 años en las actividades físico-recreativas de la comunidad.</b>	2	28,5	2	28,5
<b>5. Demostración de gustos, preferencias por las actividades efectuadas por parte de los discapacitados entre 25-35 años.</b>	1	33,3	1	33,3
<b>6. Los discapacitados entre 25-35 años demuestran grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas.</b>	1	33,3	1	33,3

## **Anexo 5: Guía de análisis documental**

**Objetivo:** Analizar la información documental sobre la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años en la comunidad.

Se realizaron diferentes lecturas a documentos como las Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional del INDER, del MINSAP y otros con la siguiente guía de análisis:

### **1. Aspectos formales**

- ◆ Número de documento
- ◆ Tipo de material
- ◆ Ubicación
- ◆ Elaborado por
- ◆ Fecha:

### **2. Categorías fundamentales**

### **3. Otras categorías**

### **4. Observaciones**



**Anexo 6: Entrevista a los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río”.**

**Objetivo:** Conocer el criterio de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río” acerca de las características de la participación a las actividades físico-recreativas que realizan.

Por favor, se necesita de su colaboración para el desarrollo de la presente investigación, contestando lo más amplio y verídico posible el siguiente cuestionario. Gracias.

1. En la comunidad se desarrollan actividades físico-recreativas. Explique cómo ha sido su participación en las mismas, resaltando su grado de satisfacción, ventajas que tiene al participar en ellas, cómo se sienten al no participar en ellas, cantidad de veces en las que ha participado.
2. Enumere cinco actividades físico-recreativas de su gusto y preferencia

**Tabla1**

Respuestas		Cant.	%
Grado de satisfacción por las actividades físico-recreativas ofertadas	Insatisfacción	7	100
	No son de sus gustos y preferencias	6	85,7
	No hay una planificación para el accionar con las actividades físico-recreativas donde les es posible participar	5	71,4
Ventajas	Salen de la rutina	7	100
	Se relacionan con personas discapacitadas	7	100
	Se relacionan con personas no discapacitadas	7	100
	Se integran a las actividades comunitarias	5	71,4
Al no participar en las actividades físico-recreativas ofertadas se sienten	Limitados para realizar actividades físico-recreativas	7	100
	Poco activos	5	71,4
	Menos útiles	7	100
	Poco dispuestos	5	71,4
	Tienen pocas amistades y relaciones	5	71,4
	No se sienten integrados a las actividades comunitarias	7	100

**Tabla 2**

<b>Actividades físico-recreativas de su gusto y preferencia</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Conocer figuras destacadas en diferentes manifestaciones	6	85,7
Juegos de mesa (dama, parchees, ajedrez)	6	85,7
Elaborar manualidades, objetos de artesanía	4	57,1
Ver películas	5	71,4
Jugar Baloncesto	4	57,1
Celebrar cumpleaños colectivos	6	85,7
Visitar museos	4	57,1

**Tabla 3. Tabulación de las actividades físico-recreativas de su gusto y preferencia**

<b>Actividades físico-recreativas de su gusto y preferencia</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Conocer figuras destacadas en diferentes manifestaciones	x	x	x	x	x		x
Juegos de mesa (dama, parchees, ajedrez)	x	x	x	x	x	x	
Elaborar manualidades, objetos de artesanía		x			x	x	x
Ver películas		x	x	x		x	x
Jugar Baloncesto	x	x		x	x		
Celebrar cumpleaños colectivos	x		x	x	x	x	x
Visitar museos	x		x			x	x

## **Anexo 7: Entrevista grupal a directivos, profesores de Cultura Física y de Recreación.**

**Objetivo:** Estipular la situación actual de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

Por favor, se necesita de su colaboración para el desarrollo de la presente investigación, contestando lo más amplio y verídico posible el siguiente cuestionario. Gracias.

1. En la comunidad se desarrollan actividades físico-recreativas. Explique cómo ha sido la participación en las mismas de los discapacitados entre 25-35 años, resaltando el grado de satisfacción que les ha proporcionado, ventajas que tienen al participar en ellas, cantidad de veces en las que han participado; existencia de un diagnóstico para ellos; cumplimiento de las orientaciones del INDER a nivel nacional, si con ellas se fortalece la integración social.
2. Considera necesario incorporar actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años.

**Tabla 4**

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Cant</b>	<b>%</b>
Participación en las actividades físico-recreativas de los discapacitados entre 25-35 años	Escasa	6	100
Grado de satisfacción de los discapacitados por las actividades físico-recreativas ofertadas	Insatisfacción	6	100
	No son de sus gustos y preferencias	6	100
	No hay una planificación para el accionar con las actividades físico-recreativas donde les es posible participar	6	100
Ventajas	Salen de la rutina	6	100
	Se relacionan con personas discapacitadas	6	100
	Se relacionan con personas no discapacitadas	6	100
	Se integran a las actividades comunitarias	6	100
Existencia de un diagnóstico para los discapacitados entre 25-35 años	No	6	100
Cumplimiento de las orientaciones del INDER a nivel nacional	Medianamente satisfecho	1	16,6
	Insatisfecho	5	83,3
Necesidad de incorporar actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social de los discapacitados entre 25-35 años	Si	6	100

**Anexo 8: Encuesta de satisfacción a los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río”.**

**Objetivo:** Determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas implementado.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible las preguntas que a continuación aparecen (marque con una cruz X su respuesta)

1. Con las opciones brindadas para el fortalecimiento de la integración se encuentra:

Satisfecho\_\_\_\_, medianamente satisfecho\_\_\_\_, insatisfecho \_\_\_\_.

2. Con la variedad de las actividades físico-recreativas usted se encuentra:

Satisfecho\_\_\_\_, medianamente satisfecho\_\_\_\_, insatisfecho. \_\_\_\_.

**Anexo 9: Entrevista de satisfacción a directivos y técnicos de Cultura Física e informantes claves.**

**Objetivo:** Determinar el grado de satisfacción respecto al plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular “Hermanos Barcón” del municipio Pinar del Río.

Por favor, se necesita de su colaboración para la presente investigación, contestando con la mayor veracidad posible la pregunta que a continuación aparece.

1. ¿Considera eficaz la propuesta del plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años, teniendo en cuenta la aplicabilidad, necesidad de su introducción en la práctica, actualidad y nivel científico? Fundamente su respuesta.