

La Mujer Rural en Busca del Desarrollo.

Autores:

MSc. Eddy Duarte Pérez.

Licenciado en Cultura Física.

Profesor Instructor de Béisbol, Biomecánica y Recreación.

Facultad de Cultura Física “La Habana”.

eduarte@isch.edu.cu

DrC. Eugenio Doria de la Terga.

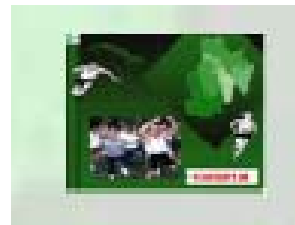
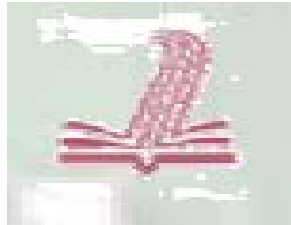
Licenciado en Física.

Master en Ciencias y Juegos con pelotas.

Profesor Titular de Biomecánica.

doria@inder.cu

Modalidad organizativa: (Mesa Redonda o Panel)



Resumen

En el trabajo se realizó un diagnóstico de las necesidades recreativas físicas de la mujer rural ama de casa de 30-39 años, de las Circunscripciones 49 y 57 del Consejo Popular Sur del municipio San José de las Lajas. Utilizamos entre los Métodos Teóricos: el histórico lógico y análisis – síntesis y entre los Empíricos: análisis de documentos, entrevista y la observación, dentro del Estadístico Matemático: el análisis porcentual. Aplicamos 122 entrevistas a las mujeres rurales ama de casa para determinar algunos datos que unimos con los obtenidos en el diagnóstico comunitario rápido y la observación para triangular los mismos y llegar a un criterio lo más fiel posible. El diagnóstico arrojó que las principales necesidades que presentan esta gama de mujeres son los juegos de mesas y que sean guiados por un profesor de Educación Física. No conocemos que con anterioridad se haya realizado en nuestra provincia investigación alguna sobre las necesidades recreativas físicas de la mujer rural ama de casa. Por la importancia del tema, es que nos hemos dado a la tarea de estudiar este universo de la sociedad, el cual no debemos excluir de los beneficios que aporta las actividades físicas.

Introducción

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que beneficia al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el desarrollo local.

Un diagnóstico de las necesidades recreativas físicas de la mujer rural ama de casa es una de las acciones más importantes en este proceso, el cual se está llevando a cabo por el CEDAR (Centro de Estudio de Desarrollo Agrario Rural), ya que el diagnóstico es el elemento fundamental para empezar a realizar un sistema de información y conocimientos el cual contribuye a mejorar la calidad de vida de la población pues les brinda una opción más, determinar las necesidades recreativas físicas.

Sobre esta temática en este municipio se han hecho algunos estudios orientados y dirigidos por el grupo GERFIM, el cual tiene el municipio de San José de laboratorio para implementar el Modelo Endógeno Comunitario. Para poder implementar totalmente este modelo hay que transitar por una serie de componentes que en su totalidad tributan al modelo, entre ellos se encuentran los sistemas de información y conocimientos que para poder tener uno en su totalidad hay que realizar dos vertientes el diagnóstico y el sistema de información geográfico, en nuestro trabajo realizaremos un diagnóstico de las Circunscripciones 49 y 57 del Consejo Popular Sur del municipio San José de las Lajas, pues como todos sabemos la recreación física ha adquirido un reconocimiento y una importancia colosal en la vida del hombre de hoy, es evidente ya que satisface necesidades humanas básicas como jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral por lo que es bueno ensayar un camino para obtener los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

Gran parte de las actividades recreativas que se desarrollan en el hogar, en el que la mujer, la madre, tiene un rol prioritario, y muchas más se realizan en el entorno inmediato es decir el hogar o lugar de residencia, sin tener en cuenta que un gran número de seres humanos se encuentran trabajando en centros que como son lejos de la casa o el rigor del trabajo es duro, cuando el ciudadano llega a su domicilio es demasiado tarde para practicar actividad física. Todos estamos conscientes de que la actividad física y el deporte es, seguramente, la faceta de la actividad humana que mayor crecimiento ha tenido en estas últimas décadas.

El deporte se ha incorporado a los hábitos cotidianos de los ciudadanos contemporáneos y es una de las actividades de ocio a las que más tiempo dedican. Sin embargo estudios recientes arrojan que muy pocas personas realizan actividad física en el tiempo libre de forma general, no por desconocimiento de los beneficios de la actividad física sino por las obligaciones laborales, familiares, sociales, estudiantiles y un grupo de limitaciones que en el presente afrontan en nuestros centros en sentido general sin darles la prioridad a una actividad física que sea sistemática y sostenible para contribuir a lograr un mejor desarrollo humano.

Todo eso sin contar la grave situación por la que están pasando estas mujeres producto a que el organismo INDER (Instituto Nacional de Educación Física y Deporte) aboga por la sistematicidad de las actividades físicas recreativas, pero no por la práctica sistemática de la misma por parte de las personas pues el INDER es verdad que realiza una actividad semanal en cada municipio y a veces hasta en cada circunscripción pero casi siempre es en un lugar céntrico del municipio y bueno la otra gran mayoría de la población nunca recibe los

beneficios de esta actividad y mucho menos las mujeres. Producto a lo antes planteado nos proponemos resolver el siguiente **problema científico**:

¿Cómo determinar las necesidades recreativas físicas de la mujer rural ama de casa 30-39 años de las circunscripciones 49 y 57 del Consejo Popular Sur del Municipio San José de las Lajas?

Objetivo General:

- Diagnosticar las necesidades recreativas físicas de la mujer rural ama de casa 30-39 años de las circunscripciones 49 y 57 del Consejo Popular Sur del Municipio San José de las Lajas.

Desarrollo

La recreación es considerada hoy en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos, afectados por el sistema de vida moderno. Esto se ha convertido en preocupación creciente de la población que carece de instalaciones adecuadas para desarrollarlas, reconociendo la importancia que tiene para el mejoramiento de la salud, las relaciones sociales y la personalidad del hombre, al tiempo que permite en una de sus aristas prepararlo para la defensa.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

En su definición de recreación Aldo Pérez (1997), plantea, “Se define como recreación el conjunto de fenómenos que surjan en el proceso de aprovechamiento de tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, deportiva o artística cultural, sin que para esto sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad inmediata y desarrollo de la personalidad”. (3.7)

La recreación es considerada un fenómeno socio – cultural, se refiere lo social por tener existencia en la sociedad y cultural por estar representado por formas culturales, en su concepto más amplio es decir en lo artístico, literario y físico. En el marco del proceso de producción es vista como un fenómeno de consumo de bienes culturales.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no solo es, lo que llaman gestión de las actividades recreativo física, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: Gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta y demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre las mismas deben observarse de la siguiente manera.

Según plantea el Dr.C. Alejandro Emilio Ramos y col en su obra Monografía 2: **Las Necesidades:** El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas. (6,43)

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos

Como podemos apreciar con los criterios antes expuestos es de vital importancia para realizar cualquier evento o actividad en la comunidad determinar todas estas categorías para de esa forma poder llegar a realizar actividades acorde con lo que se pide por el usuario que es el eslabón de la cadena al cual le hace falta practicar sistemáticamente actividad física. Partiendo siempre del concepto que es la comunidad la que juega el rol principal de las actividades que en ellas se realicen.

Según plantea la Lic. Katiela Vázquez Echevarría (2006)...”La Comunidad rural es: Una entidad socioeconómica en un espacio geográfico determinado por: un territorio que funciona como fuente de recursos naturales y materias primas, receptor de residuos y soporte de actividades económicas; una población que, como base en cierto modelo cultural, práctica actividades muy diversas de producción, consumo y de relaciones sociales, formando un entramado socioeconómico complejo; un conjunto de asentamientos que se relacionan entre sí y el exterior mediante el intercambio de personas, mercancías e información, a través de canales de relación; un conjunto de instituciones públicas y privadas que articulan el funcionamiento del sistema, y operan dentro de un contexto jurídico determinado” (12,15)

El diagnóstico de la situación actual de las necesidades recreativo físicas constituye una etapa previa que proporciona una base para continuar con el proceso de planificación estratégica. No existe una metodología única para realizar el diagnóstico; de acuerdo a sus objetivos se utilizan procedimientos bastante detallados y en otras se aplican métodos más simples y concretos.

El Diagnóstico tiene como finalidad ayudar a los actores sociales decisores a identificar y analizar las tendencias de mayor impacto en el entorno de la comunidad. Para la elaboración del Diagnóstico es necesario establecer quiénes participarán en el proceso. Existen diferentes experiencias y puntos de vista respecto a quiénes deben participar, sin embargo, las de mayor aceptación en el proceso de la recreación en la comunidad se considera aquellas en las que se involucra al personal de la siguiente manera:

- Organismos para la gestión de la recreación en el municipio, consejo popular, funcionarios, metodólogos, profesionales y técnicos.
- Organizaciones y organismos de masas, estudiantiles y otros (CDR, FMC, CTC, UJC, FEU, FEEM, etc.)

Para estructurar el Diagnóstico de las necesidades recreativo físicas se recomienda la aplicación de un conjunto de procedimientos generales, aunque para cada paso del proceso, se tenga que tomar procedimientos de carácter específico.

Principales resultados de la entrevista casa – casa

Enfermedades que Padecen	Respiratorios	Obesidad hipertensión	Diabetes	Otras
49 y 57	26,2 %	32,8 %	18,0 %	23 %

Realizan Actividades Físicas	Si	No	A Veces
49 y 57		68,9 %	31,1 %

Actividades Físicas de la Vida Cotidiana	Caminar	Actividades Domesticas	Subir y Bajar escaleras	Otras
49 y 57	81,9 %	84,4 %	24,6 %	45,9 %

Incorporarse a la Práctica de Actividades Físicas Sistemáticas	Si	No	A Veces

49 y 57			80,3 %	12,3 %	7,4 %
Manifestaciones de Recreación	Juegos de la Recreación	Deporte Libre	Act. de Acondicionamiento	Act. Físicas en la Naturaleza	Juegos de Mesa
49 y 57	35,2 %	17,2 %	49,2 %	41,8 %	76,2 %

Como te Gustaría Practicar	Guía de un Profesor	Guía de un activista	Guía de un líder comunitario	Mi Auto preparación
49 y 57	60,7 %	10,7 %	24,6 %	4 %

Con Quien te Gustaría Practicar	Vecinos	Familiares	Personas de la Misma Edad	Personas con las Mismas Cap Fis y Tec
49 y 57	65,6 %	9,8 %	23 %	1,6 %

Resultados (Guía de Observación)

En la circunscripción 49 no se cuenta con instalaciones deportivas rústicas, no existen parques en la zona, ni solares y tampoco construcciones en mal estado que puedan servir para la construcción de locales rústicos, solamente se cuenta con una escuela que presenta algún que otro local para realizar algunos juegos deportivos como son el voleibol y el baloncesto.

El único terreno con el cual se cuenta es con el mayor que se pueda encontrar en el mundo, es decir la naturaleza que rodea el lugar. La cual se pudiera utilizar para realizar caminatas y otras actividades en la naturaleza como por ejemplo carrera de orientación, cabuyería estimación de distancia entre otras.

En la Circunscripción 57 encontramos como elemento semejante la carencia de áreas oficiales para la práctica de las actividades física. Pero a diferencia de la 49 existen solares desolados los cuales pueden servir de instalaciones deportivas rústicas, existen parques, aunque tampoco contamos con construcciones en mal estado que puedan servir para la construcción de los llamados locales rústicos, que le permitan a la comunidad satisfacer sus necesidades por la practica de las actividades recreativas físicas.

Las mujeres rurales ama de casa no practican actividades físicas programadas pues no existe algún promotor del INDER que active esto en las dos Circunscripciones, además no existe ningún proyecto recreativo a favor de las mismas.

Se comprobó además que las instituciones que más apoyan la promoción del desarrollo de la Cultura Física Comunitaria son: Salud Publica y Comercio.

En ambas Circunscripciones no existe ningún profesor de Educación Física ni de recreación que atiendan directamente a las circunscripciones.

Solo existen algunos líderes comunitarios los cuales tienen disposición y convocan muy bien a las masas, pero les falta preparación es decir necesita de una capacitación para poder enfrentar la tarea con eficiencia y eficacia.

Conclusiones

1- El 80,3% de las mujeres rurales amas de casa de 30-39 años, quisieran realizar actividades físicas recreativas principalmente los juegos de mesa y las actividades de acondicionamiento físico, con un 66,6 % que les gustaría realizarlas con sus vecinos y un 60,7 % con un profesor de la Cultura Física guiando la actividad.

2- En ambas circunscripciones estudiadas las mujeres rurales ama de casa de 30-39 años, las patologías que más atentan contra su salud son los problemas respiratorios y la obesidad e hipertensión.

3- No existen áreas oficiales y muy pocos lugares para la construcción de áreas rústicas para facilitarles la práctica de las actividades físicas recreativas a este grupo de mujeres.

4- No existe un programa recreativo en ambas circunscripciones que les brinde la posibilidad a esas mujeres, realizar actividades físicas recreativas para obtener los beneficios que las mismas aportan al organismo humano.

Recomendaciones

Recomendamos que se profundice más en el tema y que se haga extensivo a todas las circunscripciones del Consejo Popular Sur del municipio San José de las Lajas.

Que se les presente esta investigación a los técnicos de recreación del INDER para lograr que en un futuro ellos implementen el Modelo Endógeno Comunitario el cual aboga por la práctica sistemática de la actividad física por parte de la población.

Recomendamos que se realicen proyectos recreativos, propuestas de actividades recreativas etc, en ambas circunscripciones para contribuir a la calidad de vida no solo de las mujeres rurales ama de casa de 30-39 años sino de toda la población en general.

Bibliografía

- 1- Cantero Fernández, J y López Muñoz, M.A. (2003). Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida.
- 2- Dirección Nacional de Recreación (2004). Manual de Recreación Física
- 3- Pérez, A. 1997. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- 4- Pérez Sánchez, A. (2005). Recreación. Fundamentos teóricos- Metodológicos.
- 5- Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación. Cartagena de Indias.
- 6- Ramos, A. y colaboradores. 2005. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía 2 del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
- 7- ----- León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de Tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital tiempo Libre y Recreación.
- 8- Ramos Rodríguez. E y otros. Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. Monografía 2.
- 9- Rico, C.A. (1998). Gestión, recreación y desarrollo humano.
- 10- Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
- 11- Ruiz Juan, F. (2004). La búsqueda de nuevas alternativas lúdico-recreativas espaciales. Apef, España.
- 12- Vázquez Echevarría, Katiela. (2006). Estudio sobre una comunidad rural cubana: Minas de Vesubio, municipio de corralillo, Provincia de Villa Clara. Trabajo de Diploma. La Habana, Universidad de La Habana.

Anexos

Anexo # 1 Guía de Observación.

Registro de Observación por Frecuencia.

Áreas Deportivas Oficiales	Dentro de la circunscripción	Fuera de la circunscripción
Mal estado		
Regular		
Buen estado		
Lugar para la construcción de áreas deportivas rusticas		
Solares desolados del estado		
Construcción inhabitable		
Parques en mal estado		

Anexo # 2

ENTREVISTA SOBRE LAS NECESIDADES RECREATIVAS FISICAS GERFIM.

Entrevista Individual a la Mujer Rural Ama de Casa:

1. ENFERMEDADES QUE PADECES:

- a. HIPERTENSION-----
- b. OBESIDAD-----
- c. RESPIRATORIAS-----
- d. CARDIOVASCULARES-----
- e. ARTRITIS-----
- f. ARTROSIS-----
- g. CIRCULATORIAS-----
- h. CEREBROVASCULARES-----
- i. DIABETES-----
- j. ULCERAS-----
- k. OTRAS----- ¿CUÁLES?

2. REALIZAS ACTIVIDADES FISICAS PROGRAMADAS SISTEMATICAMENTE:

- 1- SI-----2-NO-----3- A VECES-----

3. QUE ACTIVIDADES FISICAS DE LA VIDA COTIDIANA RELIZAS EN EL DÍA:

4. TE GUSTARIA INCORPORARTE A LA REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS SISTEMATICAS EN LAS CERCANIAS DEL HOGAR EN POS DE MEJORAR LA SALUD Y CONDICIÓN FISICA:

- 1-SI-----2-NO-----3-TAL VEZ-----

5. DE LOS SIGUIENTES GRUPOS DE ACTIVIDADES FISICAS CUALES TE GUSTARIA REALIZAR DE FORMA SISTEMATICA EN LA PROPIA CIRCUNSCRIPCION (ADMITE MAS DE UNA RESPUESTA)

- a. JUEGOS (FORMAS DIVERSAS, CUATRO ESQUINAS, BOLAS, PAPANOTE, ETC) -----
- b. DEPORTE DE TIEMPO LIBRE (BALONCESTO, VOLEIBOL, FUTBOL, BEISBOL, ATLETISMO, ETC) -----
- c. ACTIVIDADES ACONDICIONAMIENTO FISICO (CAMINAR, TROTAR, CORRER, EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO, ETC) -----
- d. ACTIVIDADES FISICAS EN LA NATURALEZA (ESTIMACION ALTURA, DISTANCIA, MARCHA DE ORIENTACION, CARRERA DE ORIENTACION, SENDERISMO, CABUYERIA, ETC) -----
- e. JUEGOS DE MESA (LUDOTECAS, AJEDREZ, DOMINO, CARTAS, DAMAS, PARCHIS, ETC) -----

6. COMO TE GUSTARIA PRACTICAR LA ACTIVIDAD FISICA SISTEMATICA CON:

- a. GUIA DE PROFESOR-----
- b. GUIA DE UN ACTIVISTA-----
- c. GUIA DE UN LIDER COMUNITARIO-----
- d. A PARTIR DE MI AUTOPREPARACION-----

7. CON QUIENES REALIZAR LAS ACTIVIDADES SISTEMATICAS:

- a. CON MIS VECINOS-----
- b. CON LA FAMILIA-----
- c. CON PERSONAS DE LA MISMA EDAD-----
- d. CON PERSONAS CON SIMILARES CAPACIDADES FISICAS Y TECNICAS-----

- Modalidad organizativa en la que se presenta el trabajo (Mesa Redonda o Panel)
- Necesidad de medios audiovisuales. (Una PC y un Cañón)