

Facultad Cultura Física de La Habana
Centro de Estudio de Desarrollo
Agrario y Rural

“La Mujer Rural por una Recreación Útil y Sana en la circunscripción 38 del Consejo Popular Tapaste.”



Autor: Lic. Iván Priedes Armas.
Tutor: Dr.C Francisco Porto López
Coutor: Dr.C Niurka Pérez Rojas

“Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución”

La Habana 2009

Resumen:

El presente trabajo aborda un análisis de las necesidades físico - recreativas de la mujer rural de la circunscripción 38 del Consejo Popular Tapaste, San José de las Lajas. Tiene como objetivo diagnosticar las necesidades físico – recreativas de dichas mujeres entre 20 a 59 años de edad.

Se utilizan como métodos teóricos: inducción y deducción, análisis y síntesis, como métodos empíricos: la observación, la entrevista casa a casa, y dentro de los matemáticos estadísticos: análisis porcentual; otro método que se utiliza es el diagnóstico comunitario rápido (DCR), que permite un intercambio más de cerca con las mujeres e identificar y evaluar rápidamente determinado ambiente en cuanto a la vida comunitaria de la mujer rural en las actividades físicas sistemáticas.

De los principales intereses y preferencias por las actividades físico – recreativas este diagnóstico arrojó que ellas prefieren los juegos de mesa, y compartir estos juegos con sus vecinos, además de recibir la orientación de un profesor de Educación Física para la realización de las actividades recreativas.

En relación a las enfermedades el por ciento mayor de estas mujeres padecen de hipertensión, por lo cual se demuestra la importancia y los beneficios de la actividad física, de prevenir este tipo de enfermedades así como alargar el período de vida de las personas, entre otros.

Este estudio revela gran importancia desde el punto de vista sociológico, pues hasta el momento no se tenía en cuenta a la mujer rural en los procesos de la actividad física de tiempo libre.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
METODOLOGÍA.....	15
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	16
CONCLUSIONES.....	22
RECOMENDACIONES.....	22
BIBLIOGRAFÍA.....	23
ANEXOS.....	26

Introducción:

El desarrollo de los procesos de actividades físicas en la comunidad es un tema de gran importancia en la actualidad, y para hacer llegar la Recreación Física a cada lugar es imprescindible contar con las necesidades físico – recreativas, así como los recursos de todo tipo con que cuenta cada comunidad.

Este trabajo se realiza con la mujer rural de la Circunscripción 38 del Consejo Popular Tapaste. Desde el punto de vista de su situación social la mujer al cumplir diariamente con las obligaciones en la casa, puede llegar a convertirse una rutina para ella, sin embargo, la incorporación regularmente a la actividad física alivia el estrés de ella. No se pretende que las tareas que desarrolla la mujer en la casa no sea actividad física, si se entiende como el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo. (Ramos, A. 2001)

Con el paso de los años hay mujeres que se alarman por la disminución de su tono muscular y la aparición de celulitis, y la causa fundamental a estas transformaciones del organismo está en no llevar un estilo de vida sano, por no seguir una alimentación adecuada evitando ingerir vegetales, hortalizas y consumir alimentos en exceso de grasas. Además de no realizar actividades físicas sistemáticas.

La práctica de actividad física, ya sea por entretenimiento, competición, por la salud o para el desarrollo físico es de gran importancia para el organismo; se debe realizar de tres a cinco días en la semana, y lo ideal sería los siete. Incluso se recomienda realizarla en varios horarios durante el día, siempre que sea bien orientado.

No solo es el hecho de asistir frecuentemente a una sesión de aeróbicos, o establecer una rutina de jugar voleibol los fines de semana, es saludable también evitar los ascensores y subir por las escaleras, bajarse del ómnibus una parada antes y seguir caminando hasta la casa o montar bicicletas para realizar visitas a los amigos de la comunidad.

Generalmente las actividades físicas – recreativas que se desarrollan en la comunidad se rigen de programas ya establecidos por el INDER, sin contar con los gustos, intereses y preferencias de los pobladores, tampoco se tienen en cuenta las características geográficas ni costumbres y tradiciones que posee la comunidad, por lo que es necesario analizar la siguiente **situación problémica:**

Está dada por el déficit de información acerca de las necesidades físico - recreativas de la mujer rural en la circunscripción 38 del Consejo Popular Tapaste, San José de las Lajas, Provincia La Habana.

Problema científico: ¿Cómo concebir las necesidades físico - recreativas de la mujer rural desde una perspectiva endógena?

Para dar cumplimiento a la investigación se propone el siguiente **objetivo general:**

- Determinar las necesidades físico - recreativas de la mujer rural de 20 a 59 años de edad en la circunscripción 38.

Objetivos específicos:

- Diagnosticar las necesidades físico - recreativas de la mujer rural de 20 a 59 años de edad
- Analizar la información acerca de las necesidades físico - recreativas de la mujer rural

Preguntas científicas:

¿Cuáles son las herramientas adecuadas para diagnosticar las necesidades físico - recreativas de la mujer rural en un ámbito comunitario?

¿Qué características presentan las necesidades físico - recreativas de la mujer rural?

Tareas:

- 1- Aplicación de la entrevista casa - casa para obtener información acerca de las necesidades físico - recreativas de la mujer rural.
- 2- Realización de diálogos semiestructurados para definir como se muestra la integración comunitaria en la circunscripción y conocer los intereses y preferencias por las actividades físico - recreativas
- 3- Procesamiento de la información sobre las necesidades físico – recreativas.

Novedad científica:

Se basa en la importancia que tiene este trabajo desde el punto de vista sociológico, puesto que en los procesos de la Recreación Física Comunitaria se han realizado pocos estudios acerca de las necesidades recreativo – físicas de la mujer rural.

1- Fundamentación teórica:

El estudio de las actividades físico – recreativas en las comunidades rurales es un tema de singular importancia que contribuye al desarrollo humano local, es por ello que en este trabajo se aborda el tema haciendo énfasis en los intereses y preferencias por las actividades físicas recreativas en la mujer rural de 20 a 59 años.

Sin pretender agobiar y todo por aclarar algunos términos, Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen que actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético".

Según Pérez (1997), entiende por Recreación Física que "Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual".

Sin embargo, otro autor plantea que esas actividades de contenido físico – deportivo el hombre las asume desde diferentes posturas y según el contexto en función de su desarrollo personal, para ello, Ramos y colaboradores, (2005) definen que Recreación Física "Son todas la actividades de contenido físico – deportivo a los que se dedica el hombre en su tiempo libre con fines de entretenimientos, esparcimientos al aire libre, competitivas o prácticas sistemáticas de actividades

específicas siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuando, como y donde la realiza en función de su desarrollo personal.”

Desde otro punto de vista, la Recreación Física no es más que las actividades físico – deportivo - recreativas que a su gusto y preferencia las personas eligen para realizarlas en su tiempo libre, con fines de diversión, por la salud, competición y se realizan después de cumplir con las obligaciones sociales, donde prevalece la voluntad.

LOS INTERESES Y PREFERENCIAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.

Teniendo en cuenta los criterios de Ramos y colaboradores, (2005) expresa que en la gestión de las actividades físicas de tiempo libre para lograr satisfacción en los pobladores se debe contar con los intereses y preferencias por las actividades físicas recreativas, y son concebidos de la siguiente forma:

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, depende de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización el como realizarla y con quien realizarlas, las dimensiones de tiempo libre, etc.

Preferencias: Las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las referencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tengan en relación a las actividades a ejecutar.

MODELO ENDÓGENO COMUNITARIO PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

Este modelo parte de un entorno externo, de las políticas y estrategias que tiene concebido nuestro país en el proceso de la Cultura Física para su aplicación en un entorno interno, en los municipios, consejos populares, circunscripciones, barrios, incluso en la familia. El modelo no está en contraposición a los planes y programas de la Educación Física, Deporte y Recreación Física, solo que tiene en cuenta los intereses, necesidades, y características del medio para poner en marcha los procesos de la actividad física en la comunidad. (Ramos, 2006).

Un Modelo Endógeno Comunitario para la actividad física constituye un nuevo enfoque para el proceso de la Cultura Física de tiempo libre en la comunidad, para la satisfacción de las necesidades de movimiento y espirituales, la salud, la calidad de vida, la participación de la comunidad, la protección del ambiente y la localización de la comunidad en un espacio determinado (Ramos, 2006).

Es importante que en este proceso de la Cultura Física de tiempo libre en la comunidad no se adopten políticas y estrategias impuestas, más bien que se tengan en cuenta las necesidades de un municipio, consejo popular, circunscripción, y en lo particular a las comunidades rurales donde a veces los programas y proyectos recreativos no llegan a estos lugares, porque se convierten en acciones y actividades puntuales que generalmente se llevan a cabo en los parques o plazas de cada municipio.

LA COMUNICACIÓN PARA EL DESARROLLO EN EL PROCESO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

La comunicación es un elemento importante dentro del proceso de las actividades físicas comunitarias, facilita la toma de decisiones por parte de los actores sociales, permite identificar actitudes, necesidades, aptitudes y restricciones de la población para la adopción de cambios. A través del diálogo y la consulta permanentes, que le son característicos, estimula la participación de los beneficiarios previstos.

Para un mejor entendimiento de comunicación para el desarrollo citamos textualmente algunas de las definiciones que existen:

“La comunicación, entendida como interlocución humana o diálogo social, es necesaria para lograr el ciclo que nos lleva desde la información hacia la construcción del conocimiento, la toma de decisiones y la acción social” (Voces Nuestras, 2001).

Otros autores conciben la comunicación para el desarrollo como “Una actividad planificada, basada en procesos participativos y en la utilización de distintas estrategias (medios de difusión, comunicación interpersonal), a fin de ayudar a las personas a adquirir conciencia de su posición y estructurarla, intercambiar conocimientos teóricos y prácticos para poder controlar sus vidas, alcanzar un consenso y solucionar conflictos, y mejorar la eficacia de sus organizaciones.” (Bessette, 2004; Ramirez & Quarry, 2004)

Por comunicación para el cambio social se entiende:

“Un enfoque de la comunicación participativa para el desarrollo definida como: un proceso de diálogo público y privado a través del cual las personas definen quiénes son, cuáles son sus aspiraciones, qué es lo que necesitan y cómo pueden actuar colectivamente para alcanzar sus metas y mejorar sus vidas (Consortio de Comunicación para el Cambio Social, 2003)

COMUNICACIÓN RURAL:

"La comunicación rural es el conjunto de flujos de información, de diálogo y de influencia recíproca existentes entre los componentes del sector rural, entre ellos y los demás sectores de la nación afectados por el funcionamiento de la agricultura o interesados en el mejoramiento de la vida rural" (Díaz Bordenave, 1980).

COMUNICACIÓN LOCAL

Un sistema integro, de intercambio de experiencias, hábitos, conocimientos, cultura, tradiciones, lenguaje, valores y objetivos, materializados en la satisfacción de las soluciones científico – tecnológicas para el desarrollo de la comunidad sociocultural.

De lo planteado anteriormente coincidimos con la definición de (Consortio de Comunicación para el Cambio Social, 2003), porque hay un enfoque de comunicación participativa, donde las personas en particular la mujer de una zona rural se puede involucrar en el proceso de comunicación y plantear sus experiencias, aspiraciones y tener la posibilidad de actuar conjuntamente para lograr sus objetivos.

Comunicar es llegar a una interrelación entre los actores sociales y la comunidad, que permita establecer canales para la fluidez de información, conocimientos, experiencias y así alcanzar un desarrollo en el proceso de la actividad física en la comunidad.

2- Métodos utilizados en la investigación:

Métodos teóricos

Análisis y síntesis: Se utiliza para analizar la bibliografía necesaria acerca del tema, y obtener la información en el análisis de los resultados.

Métodos empíricos:

Observación: Se realiza en el campo de forma estructurada no participante, y responde a los objetivos trazados en la investigación.

Entrevista casa a casa: Se aplica con el objetivo de recopilar información acerca de las necesidades físico - recreativas de la mujer rural de 20 a 59 años de edad.

Métodos estadísticos:

Método descriptivo: Para el procesamiento de la información se utiliza el software de computación Microsoft Office Excel realizando un análisis porcentual.

Otros métodos:

Diagnostico Comunitario Rápido (DCR): Permite identificar y evaluar rápidamente determinado ambiente en cuanto a la vida comunitaria de la mujer rural en las actividades físicas sistemáticas.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- Para el desarrollo de este trabajo primeramente se visitó al puesto de mando del Consejo Popular de Tapaste e informamos al representante del propósito de nuestro trabajo.
- Definición de la población a investigar para determinar las necesidades físico - recreativas.
- Determinar los instrumentos para diagnosticar las necesidades físico - recreativas de la mujer rural
- Aplicación de la entrevista casa a casa para obtener información acerca de las necesidades físico - recreativas.
- Aplicación del Diagnostico Comunitario Rápido (DCR).
- Procesamiento de la información sobre las necesidades físico – recreativas.

3- Desarrollo:

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:

Análisis de los resultados de la entrevista casa a casa aplicada a la mujer rural de 20 a 59 años de edad.

La mujer que vive en el medio rural tiene menos opciones de recrearse comparándose con la que vive en un lugar capitalino, porque tienen a su disposición las instalaciones deportivas, áreas rústicas deportivas, el cine, teatro, y otras opciones recreativas.

Cuando la mujer tiene un oficio y tiene que cumplir con sus obligaciones en el hogar, requiere de un espacio para satisfacer sus necesidades espirituales, y una forma de recrearse es con la

práctica de actividades físico-recreativas. En la circunscripción 38 objeto de estudio como se puede observar en la **(tabla #1)** el 62 % de estas mujeres trabajan y necesitan recrearse para aliviar el estrés.

Tabla # 1

Características de la mujer rural	Por ciento
Estudiantes	6 %
Trabajadoras	62 %
Amas de casa	7 %
Desvinculadas	25%

A pesar de estas dificultades que están presentes en la comunidad existen otras problemáticas y es el caso de las enfermedades que tienen estas mujeres, en el año 2008 en el periódico Trabajadores de Cuba se publicó un artículo refiriéndose a que el 40 % de la población cubana padecía de hipertensión y esto era producto a la inadecuada alimentación, y a los malos hábitos adquiridos por el café, cigarrillos y el alcohol. Esta información coincide también con los resultados obtenidos, ya que el 30 % de esas mujeres son hipertensas.

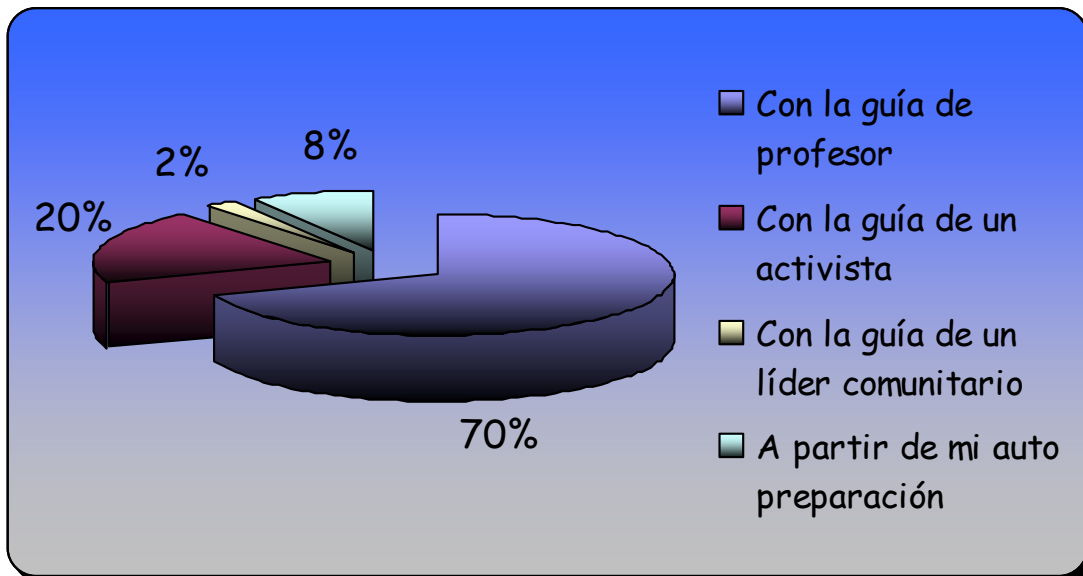
Tabla # 2

Principales enfermedades	Por ciento
Hipertensión	30 %
Obesidad	10 %
Problemas respiratorios	7 %
Artrosis	14 %
Problemas circulatorios	14 %
Diabetes	5 %
Tiroides	10 %

Para prevenir o rehabilitar a las personas de estas enfermedades es de gran importancia la capacitación de los profesores de la Cultura Física, elemento esencial en el Modelo Endógeno de la Actividad Física Comunitaria, porque después de aplicar la entrevista el 70 % de las mujeres

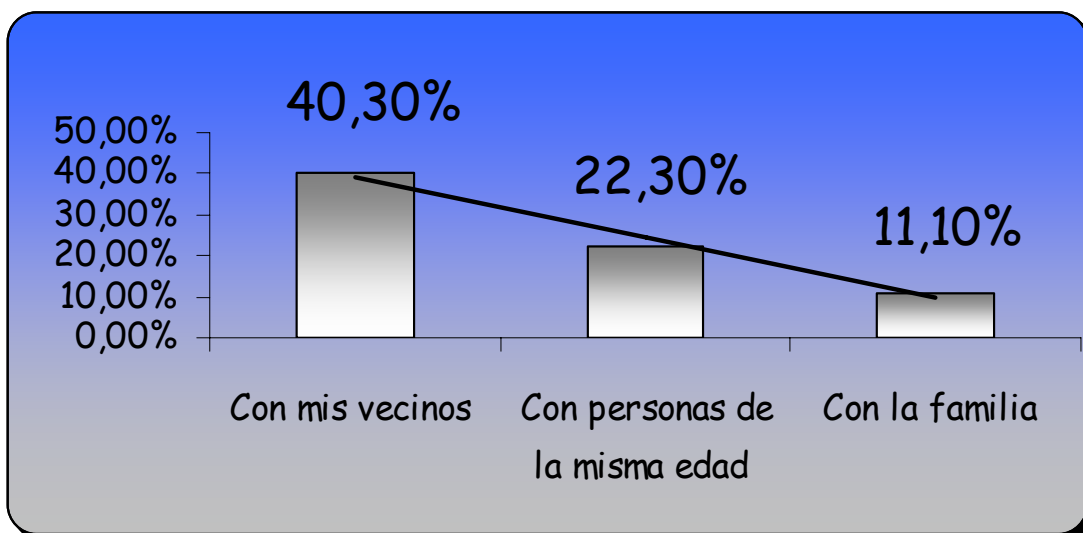
planteaban de realizar las actividades físicas con la guía de un profesor, así se aprecia en la (Figura 1).

Figura 1. Intereses para las actividades físico - recreativas



A parte de que le interesó a la mujer realizar la actividad física con la guía de un profesor, la práctica sistemática de actividades físicas permite la socialización entre las personas, claro que también va a estar unido a los intereses de con quién realizarlas, como se detalla en la (figura 2).

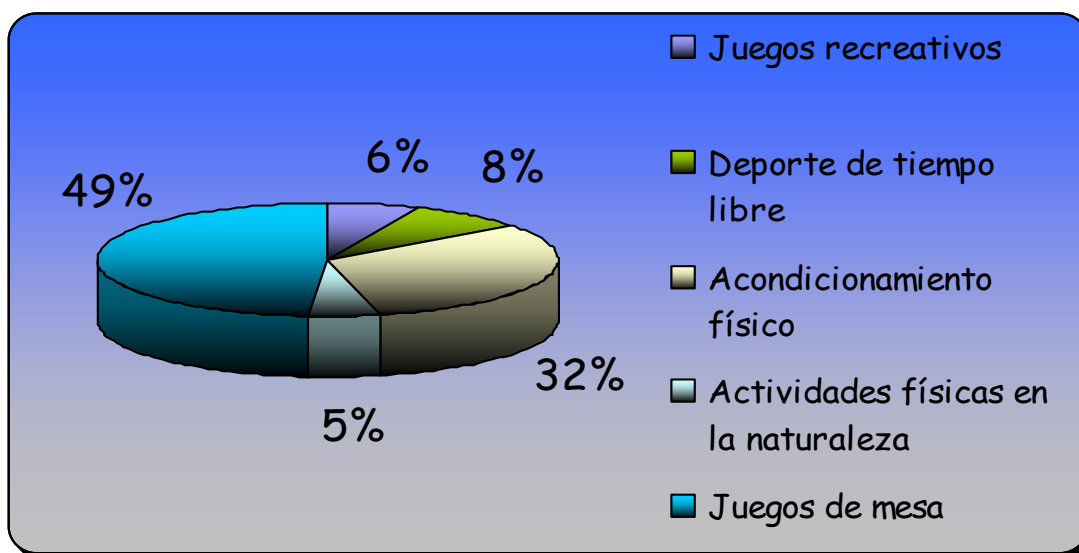
Figura 2. Intereses para las actividades físico - recreativas



Generalmente las personas adultas prefieren realizar las actividades físicas individualmente, porque temen al fracaso de no poder realizarlas igual que cuando eran más jóvenes. En la

circunscripción 38 el 49 % de las mujeres prefieren como actividad a los juegos de mesa como se expresa en **(Figura 3)**, quizás se debe al promedio de edad que tienen que es de 37 años.

Figura 3. Preferencias por las actividades físico - recreativas



Análisis de los resultados del Diagnostico Comunitario Rápido (DCR).

Al seleccionarse los instrumentos del DCR y una vez aplicados posibilitó hacer un diagnostico del medio, es decir, se pudo identificar los espacios propicios para la práctica de actividades físico – recreativas, además de determinar el ambiente relacionado a la vida de la mujer rural en la práctica de las actividades físicas, así se detalla en la tabla # 3.

Tabla # 3 Revisión de datos secundarios.

- Hay una parte de zona montañosa donde se pueden realizar actividades en contacto con la naturaleza como la carrera de orientación, senderismo, cabuyería, estimación de distancia y de altura, marcha de orientación etc.
- Existen terrenos deportivos que se encuentran en la Universidad Agraria de la Habana, entre ellos, los terrenos de Baloncesto, Voleibol, Béisbol, Fútbol y se puede aprovechar el espacio alrededor del campo de Fútbol para realizar actividades de acondicionamiento físico: caminatas, correr, aeróbicos, etc.
- Las mujeres de la circunscripción no utilizan los terrenos deportivos que se encuentran en la Universidad.
- No hay un movimiento de mujeres que realice actividad física sistemática.
- Hay espacios en la circunscripción para realizar cualquier actividad física y no se aprovechan.
- Se alejan de la práctica de deportes debido a la carencia de implementos.

- La gran mayoría de las mujeres desconocen de cómo auto prepararse para la realización de actividad física.

Para el análisis de las relaciones que existen entre los actores e instituciones establecidas en el área de estudio y el medio se utilizó como instrumento un diagrama. Fue necesario saber cuáles instituciones son las más importantes, que gozan de mayor confianza y respeto por parte de la población y las que pueden desarrollar y mantener vigentes programas de desarrollo.

Se eligió el diagrama de Venn:

Para analizar la interrelación entre las instituciones y de éstas con la comunidad se preparan círculos de papeles de diferentes tamaños. Los círculos se colocan sobre el piso o sobre una mesa y se les pide a los del grupo que relacionen las instituciones que consideren más importantes con los círculos más grandes y las menos importantes con los más pequeños. Se pudo observar que los CDR y la FMC son las organizaciones que más sirven de apoyo para el desarrollo de las actividades. **(Ver anexo 2).**

Análisis de los resultados de la observación:

En este análisis al confeccionar la Guía de observación se define como objetivos:

- Identificar los lugares propicios para la creación de áreas deportivas rústicas.
- Determinar el estado en que se encuentran las áreas deportivas oficiales.

Para darle cumplimiento al primer objetivo se observó que no había solares en desuso por el estado, pero sí patios traseros en el hogar y terrenos periurbanos como lugares idóneos para la creación de áreas deportivas rústicas. En cuanto a las áreas deportivas oficiales se encontraron en la Universidad Agraria de la Habana (UNAH) y en el Instituto de Ciencias Agropecuaria (INCA). (Ver anexo 3).

4- Conclusiones:

- La metodología aplicada posibilitó verificar las necesidades físico - recreativas de la mujer rural de 20 a 59 años de edad.
- La información que se recopiló sobre las necesidades físico – recreativas posibilita a la mujer rural y los actores sociales reflexionar y tomar decisiones en el proceso de la Recreación Física Comunitaria.
- Al aplicar los instrumentos en la investigación se descubre que los actores no apoyan a las mujeres en la realización de actividades físicas.

5- Recomendaciones:

- Hacer llegar los resultados de esta investigación al puesto de mando del Consejo popular Tapaste para definir posibles acciones en la circunscripción 38 respecto a las actividades físicas de tiempo libre en la vida comunitaria de la mujer rural.

- Darle continuidad a este trabajo a través de investigaciones que profundicen más en el tema.
- Extender la investigación a otras circunscripciones en el Consejo Popular de Tapaste.

Bibliografía:

- 1- Álvarez Bueno, Gonzalo (1990). "Situación de las niñas y las jóvenes en el deporte de base", Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer.
- 2- Arrondo, María (1990). "Experiencia del deporte recreativo", Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer.
- 3- Arrondo, María "El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres", seminario celebrado en Madrid del 17 al 19 de mayo. Ministerio de Asuntos Sociales, 1990
- 4- Butler, G.1959. Principios y métodos de la recreación para la Comunidad. Buenos Aires, Gráficos Omeha.
- 5- Castro Ruz, Fidel: (1975) En la tesis sobre política educacional del primer Congreso del Partido Comunista de Cuba.
- 6- Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hno5. Colegio nacional de educación. 1990. Programación recreativa II. Antología. México. Conalex. 305 Pág.
- 7- CREFAL. La organización comunal de la recreación en el medio rural. Estudio dirigido sobre recreación. Pátzcuaro, Mich., México, 1955.
- 8- Documento base foro mundial comunicación para el desarrollo. Mayo 2006. 10, 11
- 9- Elías, Norbert y Dunning, Eric (1992). "Deporte y ocio en el proceso de la civilización", Madrid, fondo de cultura económica.
- 10- Fasting, Kari "El deporte y la cultura femenina", en A.A.V.V. Mujer y deporte, jornadas celebradas en Barcelona del 29 de noviembre al 2 de diciembre, Ayuntamiento de Barcelona, 1989.
- 11- Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
- 12- Figueroa, Y. 1986. La recreación como un sistema Ed. Cuba. José A. Huelga. INDER.
- 13- Galán, Beatriz B (1999). Aspectos jurídicos en el acceso de la mujer rural a la tierra en Cuba, Honduras, Nicaragua, y República Dominicana. Organización de las naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación. Junio. Disponible en [http:// Ftp.fao.org. Lsd/sdw/sdww/aspectos.zip](http://Ftp.fao.org.Lsd/sdw/sdww/aspectos.zip).
- 14- García Ferrando, M. 1991. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
- 15- García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
- 16- García Mila, (1989). Los inicios del deporte femenino en A.A.V.V. Mujer y deporte, jornadas celebradas en Barcelona del 29 de noviembre al 2 de diciembre de 1989, Ayuntamiento de Barcelona, pp 23-38.

- 17- Hargreaves, Jennifer (1993). "Problemas en el ocio y los deportes femeninos", Madrid, La Piqueta.
- 18- Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio.
- 19- Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
- 20- López, Andrada, B. 1982. Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
- 21- Marcos Alonso, Jesús (1989). "El difícil camino de la igualdad. Algunos aspectos de la práctica deportiva femenina en Barcelona", en A.A.V.V., Mujer y deporte, Jornadas celebradas en Barcelona de 29 de noviembre al 2 de diciembre de 1989, Ayuntamiento de Barcelona, pág. 70-112.
- 22- Martín Hernández, J.A. (1996). "Hacia una igualdad de oportunidades", en Mujer y deporte, revista nº 23.
- 23- Munné, F.1980. Psico-Sociología del tiempo libre, Ed. México.
- 24- Pérez, Sánchez, Aldo. 1997. Recreación: Fundamentos teóricos- Metodológicos. México.
- 25- Pérez, Sánchez, Aldo. 2002. Tiempo, tiempo libre, recreación y su relación con la calidad de vida del desarrollo individual. Cuba.
- 26- "Proyección Estratégica de la Recreación Física para el Adulto y Adulto Mayor del Consejo Popular San Antonio de las Vegas". Osilis López Chenique. Trabajo de Diploma. La Habana 2005. Pág. 11.
- 27- Rabanaque Mallen, Gloria (1999). Mujer rural y calidad de vida. Artículo extraído de la revista "Ruralia"-nº3, Disponible en [http:// www.nodo.org/mujeres red/rural-ruralia-salud.html](http://www.nodo.org/mujeres_red/rural-ruralia-salud.html).
- 28- Ramos Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13 p.
- 29- Ramos Rodríguez, A. Y otros. 2002. Tiempo Libre y recreación en el desarrollo local. La Habana. Pagina: 1-28.
- 30- Ramos Rodríguez, A. Y otros. 2002. Sociedad y Recreación Física, una reflexión en torno a la Biotética. La Habana. Pagina: 1-6.
- 31- Ramos Rodríguez, A. y colaboradores. 2004. Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
- 32- Rico, C. 2000. Gestión, Recreación y Desarrollo Humano. V Congreso Internacional de Recreación. Colombia.
- 33- Selener D. 1997. Manual de Sistematización Participativa. Escrito bajo el auspicio del Instituto Internacional de Reconstrucción Rural de la Oficina Regional para América Latina. Quito, Ecuador.

- 34- Tabares, C. 2003. Gestión de las actividades recreativo físicas del Consejo Popular Sur del municipio San José de las Lajas. 68 h. Trabajo de Diploma (en opción al título de Licenciado en Cultura Física)-- Universidad Agraria de La Habana.
- 35- Tabares, J.F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. Colombia, FUNLIBRE.
- 36- Vázquez, C 2007. Estudio sobre una comunidad rural cubana: Minas de Vesubio. Municipio de Corralillo. Provincia de Villa de Clara. Trabajo de Diploma. Departamento de Sociología. Universidad de la Habana.
- 37- Vázquez, Benilde "Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas", Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer, 1993.
- 38- Vázquez Echevarria, Katiela (2006). Taller VI Fundamentación teórica e histórica sobre la conceptualización de las comunidades rurales para un estudio de caso en Cuba.
- Vera, C 2000. Educación física y recreación en el siglo XX. Chile, Revista digital. Ef deportes.
- 39- Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista educación física y deportes. (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. 20 Pág.
- 40- Waichman, P. 1993. Tiempo Libre y recreación. Un enfoque Pedagógico. Venezuela. Editorial PW. 8 paginas.
- 41- Well, Christine (1992). Mujeres, deporte y rendimiento, perspectiva fisiológica, Barcelona Paidotribo.
- 42- Wong Calixto, Igor. :(2006) ¿Por qué una recreación sana? Somos Jóvenes: Revista Mensual De La Casa Editora Abril (La Habana) 256.:.Abril.

Anexos:

Anexo # 1

ENTREVISTA SOBRE LAS NECESIDADES RECREATIVAS FISICAS

GERFIM.

CODIGO_____

CONSEJO POPULAR_____ CIRCUNSCRIPCION_____ ZONA CDR_____

CDR_____

DIRECCION_____

MUNICIPIO_____ PROVINCIA:_____

COMPOSICION NUCLEO FAMILIAR: TOTAL DE RESIDENTES:_____

MASCULINO_____ FEMENINO_____

6-12 AÑOS MASC._____ 6-12 AÑOS FEM._____ 13-16 AÑOS MASC._____ 13-16 AÑOS FEM._____

17-30 AÑOS MASC EST._____ 17-30 AÑOS FEM. EST._____ 17-30 AÑOS MASC. TRAB.____ 17-30

AÑOS FEM TRAB._____ 31-45

AÑOS MASC._____ 31-45 AÑOS FEM._____ 46-60 AÑOS MASC._____ 46-60 AÑOS FEM._____

MAS DE 60 MASC_____ MAS DE 60

AÑOS FEM._____

ESTUDIANTES_____ TRABAJADORES_____ AMAS DE

CASA_____ JUBILADOS_____ INCAPACITADOS FISICOS O MENTLES_____.

DIETA GENERAL PROMEDIO: -----

ENTREVISTA INDIVIDUAL A RESEDENTES DEL HOGAR:

1. EDAD: -----
2. SEXO: -----
3. ESTUDIANTE: -----
4. TRABAJADOR: -----
 - a. OBRERO: -----
 - b. CAMPESINO: -----
 - c. PROFESIONAL: -----
 - d. TECNICO: -----
 - e. DIRIGENTE: -----
 - f. INTELLECTUAL: -----
 - g. OTROS: _____
- 4.1 – ¿CUÁL ACTIVIDAD LABORAL? -----
5. 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?
6. REALIZAS ACTIVIDADES FISICAS PROGRAMADAS SISTEMATICAMENTE:
 - 1- SI-----2-NO-----3- A VECES-----
7. QUE ACTIVIDADES FISICAS DE LA VIDA COTIDIANA RELIZAS EN EL DÍA:
8. 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-----
9. 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) -----
10. CON QUE TIEMPO LIBRE COMO PROMEDIOS CUENTAS PARA LAS ACTIVIDADES FISICAS SISTEMATICAS:
 - a. ENTRE SEMANA-----
 - b. FIN DE SEMANA-----
11. CUANTAS VECES A LA SEMANA PODRIAS INCORPORATE A LA PRACTICA SISTEMATICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS. -----
12. 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-----
13. 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-----

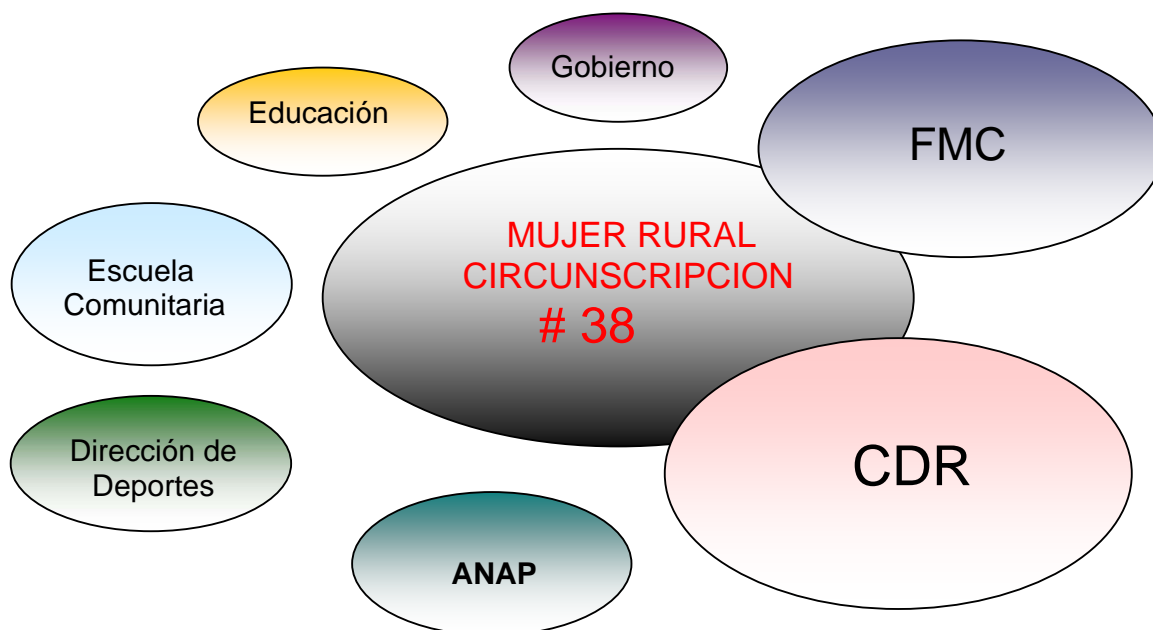
1- Caminar — 4- Saltar — 7- Bailar —

2- Montar bicicleta — 5- Subir o bajar escaleras — 8- Otras —

3- Trotar — 6- Actividades domésticas — - Cuáles _____

Anexo # 2

Diagrama de Venn.



Anexo # 3

Guía de observación.

Objeto de la observación:

- Terreno disponible para la creación de áreas deportivas rústicas para la práctica de actividades físicas.

- Áreas deportivas oficiales para la realización de actividades físicas.

Objetivos de la observación:

- Identificar los lugares propicios para la creación de áreas deportivas rústicas.

- Determinar el estado en que se encuentran las áreas deportivas oficiales.

Cantidad de observadores: 2

Tiempo total y frecuencia de los observadores: 5 días con una observación diaria a cada uno de los 5 CDR.

Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Aspectos a observar:

- Áreas deportivas oficiales.

- Terrenos para la creación de áreas deportivas rústicas
Observación por frecuencia.

Áreas deportivas oficiales	Circunscripción 38
Mal estado	1 de Baloncesto (UNAH)
Regular	1 de Baloncesto (UNAH), 1 de Voleibol (UNAH)
Buen estado	1 de Voleibol (UNAH), 1 de Balonmano (UNAH) 1 de Voleibol (INCA)
Terrenos para la creación de áreas rústicas	Circunscripción 38
Solares en desuso por el estado	—
Patios traseros del hogar	6 patios
Terrenos periurbanos	3 lugares