

# Plan de actividades físico-deportivo-recreativo-cultural para los estudiantes de la ELAM

Escuela Latinoamericana de Medicina

Maricela Sánchez Pérez, Emma Alfonso Trujillo, Emma Sánchez Pérez, Yosk Vantil Castrillo Sánchez.

## RESUMEN

La población de segundo año de la ELAM, corresponde a 1935 estudiantes, donde se escogió al azar seis grupos para conformar una muestra de 565 estudiantes, 175 del sexo femenino y 390 del sexo masculino. Colaboraron con este plan las organizaciones políticas del centro, médicos, Extensión Universitaria, profesores de Educación Física y el Buró Sindical del Centro. Se utilizaron diferentes métodos, técnicas y procedimientos como el diagnóstico, la encuesta de gustos y preferencias, el análisis y síntesis, el método inductivo y deductivo, el análisis de documentos, el PNI, la consulta a especialista y el análisis matemático. Las actividades que conforman este plan son el Fútbol, los Juegos de mesa y las tradicionales, la Bailo-Terapia y el carnaval comunitario con participación para la muestra y demás estudiantes. Este grupo de actividades influyen positivamente en los jóvenes, aporta conocimientos, mantiene la comunidad tranquila, despierta la creatividad, preserva la salud, fomenta las relaciones interpersonales, contribuye con el desarrollo de la personalidad, favorece a la formación de valores y fortalece los vínculos entre los países. Nuestro objetivo principal es elaborar un Plan de Actividades físicas-recreativas-deportivas-culturales.

**Palabras clave:** comunidad; bailo terapia; actividades.

## INTRODUCCIÓN

El triunfo de la Revolución marcó una nueva era en el desarrollo social, concedió iguales deberes y derechos a todos los ciudadanos del país, sin distinción de clases ni sexo, por otra parte, se eliminó el deporte profesional y se le dio su verdadero carácter educativo, de salud y recreación para las masas. Su práctica y disfrute gratuito se convirtió en una posibilidad real para el pueblo, hasta entonces discriminado de este derecho.(1)

El deporte se convirtió en una actividad fundamental, pues se estableció el desarrollo de la Cultura Física y el deporte para todos por igual y según planteara nuestro máximo líder "... El Deporte es un Derecho del Pueblo..." (1)

El sistema de participación Deportiva Socialista, a través del INDER creado el 23 de Febrero de 1961, en su Ley 936, ha puesto en manos del pueblo el derecho a practicar todos los deportes, lo que nos da un análisis objetivo de todas las ventajas que ofrece sobre el sistema de participación Capitalista, donde todos los medios económicos y materiales estaban en manos de las minorías explotadoras, producto de la lucha de clases.(2)

Desde épocas muy remotas, los seres humanos intuitivamente han percibido las influencias positivas de la actividad física sobre la preservación y el buen desarrollo de su bienestar. De este modo, desde la antigüedad, los hombres se entregan a las actividades físicas y a los juegos que requieren determinadas exigencias corporales con propósitos terapéuticos o preventivos.(3)

Sus objetivos principales se centran en la adquisición y mantenimiento de la salud física, el equilibrio mental, la integración social y el desarrollo de los principios éticos morales.(4,5)

El rechazo con que muchos enfrentan la posibilidad de los cambios en su estilo de vida, intervienen diversos factores como la simple pereza, los prejuicios, el apremio de tiempo, el miedo de las lesiones y los efectos indeseables o el desconocimiento de las ventajas reales que puedan obtener de dichas prácticas.(4,5)

Objetivo general: Mantener a la comunidad de estudiantes el mayor tiempo posible en el centro.

## MATERIALES Y METODOS

La población de segundo año corresponde a 1935 estudiantes. Se escogió al azar seis grupos para conformar la muestra con 565 estudiantes, 175 del sexo femenino y 390 del sexo masculino. Colaboraron con este plan las organizaciones políticas del centro, médicos, la Dirección de Extensión Universitaria, los profesores de Educación Física y el Buró Sindical del Centro. Se utilizaron diferentes métodos, las técnicas y los procedimientos como diagnóstico, la encuesta de gustos y preferencias, el análisis y síntesis, el método inductivo y deductivo, el análisis de documentos, el PNI, la consulta a especialista y el análisis matemático. Las actividades que conforman este plan son el Fútbol, los Juegos de mesa y los tradicionales, la Bailo-Terapia y el carnaval comunitario con participación para la muestra y demás estudiantes.

## RESULTADOS

Este plan de actividades físico recreativo para los estudiantes de la ELAM, está dotado de variedad de actividades y un grupo de bailo terapia que logra incorporar de forma masiva a los jóvenes del centro, donde expresan

alegría y mejoraran las relaciones interpersonales, la posibilidad de expresión espontánea tanto positiva como negativa con posibilidades de transformación, saldrá a la luz principalmente la creatividad del grupo, los sentimientos, será una oportunidad única de proporcionar los vínculos entre los estudiantes de diferentes países y en especial con los representantes del centro y otros, influye en la formación de la personalidad en los jóvenes, amplía los niveles de comunicación de contacto social, desarrolla el colectivismo, orienta, regula la conducta, contribuye específicamente con el estilo de vida de los participantes, ayuda a preservar la salud, puede alejarlos en ocasiones de hechos delictivos, alcoholismo, tabaquismo.(3) Todas las actividades de este plan tributan con la incorporación de los jóvenes a la práctica sistemática de actividades físico-recreativo-deportivo-cultural, a un mejoramiento de la coordinación, el ritmo, la armonía, las relaciones interpersonales, los sentimientos; además de dar la posibilidad de insistir en los valores y lograr la incorporación social de forma general.

## DISCUSIÓN

Los jóvenes estudiantes de Medicina de la ELAM representan el grupo de coetáneos más vulnerable de la sociedad, esta población se encuentra en la etapa de formación y evolución de la personalidad, la recreación juega un papel rector en dicha formación y está concebida precisamente para cumplir funciones, objetivos sociales y biológicos, orientación de la conducta, recuperación o estabilización, prevención de la salud, cambios de estilos de vida, contacto social alegre en experiencias colectivas, reconocimiento, fomento de relaciones sociales, perfeccionamiento de las capacidades y habilidades y posibilidad de comunicación.

(3)

En diferentes planes elaborados para la comunidad se ha podido observar que los jóvenes y la población tienen participación en sus inicios con un porcentaje aceptable y según avanza, comienza a disminuir la participación, y un gran peso en nuestra opinión se debe a que no se tienen en cuenta los gustos y las preferencias de los participantes para desarrollar la actividad, por lo que se debe incluir en la Metodología dicha encuesta, además de tener presente la flexibilidad del plan, o sea si existiera algún problema se pudiera cambiar alguna actividad planificada, siempre contando con los participantes (Plan de actividades Físico-Recreativo-Deportivo-Cultural desarrollado en la Circunscripción 62, Consejo Popular 2, del Municipio Marianao, 2013 ) lo que trajo como resultado final que hubo que detener el Plan antes del tiempo previsto por poca participación de los jóvenes, que era el objetivo principal. A diferencia con el plan citado anteriormente, el plan de Actividades elaborado para los estudiantes de Medicina de la ELAM tiene como base en la metodología del trabajo la Encuesta de Gustos y Preferencias y la Flexibilidad en las actividades a desarrollar, según la ocasión lo merezca, aspectos que lo hace distintivo y participativo, esto facilita la fluidez, altos porcentajes de participación de la muestra y parte de la Comunidad, dando la posibilidad del cumplimiento de las Etapas del Plan. (Organización, Desarrollo y Evaluación)

## CONCLUSIONES

Se logró la incorporación masiva de los estudiantes de la ELAM en las actividades físico recreativo teniendo en cuenta gustos y preferencias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Watson H. *Teoría y Práctica de los Juegos. Régimen de participación masiva. La Habana: Deportes; 2008.*
2. Decreto no. 140. *Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación: Deportes; 1998. VER esta cita*
3. Pérez A. *Fundamentos Teóricos Metodológicos de Recreación: José Martí. Capítulo 1; 2003*
4. Hernández R. *Preparación Biológica del Calentamiento. Ciudad de La Habana: Deportes; 2007. p. 1-2*
5. Hernández R. *Preparación Biológica del Calentamiento. Ciudad de La Habana: Deportes; 2007. p. 1-4*

## SUMMARY

### Plan of physical-sport-recreational-cultural activities for ELAM students

The ELAM's second-year population corresponds to 1935 students, where six groups were selected at random to take a sample of 565 students, 175 females and 390 males. The political organizations of the center, doctors, University Extension Direction, Physical Education teachers and the University's Trade Union Bureau collaborated with this plan. Different methods, techniques and procedures were used, such as diagnosis, taste and preference survey, analysis and synthesis, inductive and deductive method, document analysis, NIP, specialist consultation and mathematical analysis. The activities that make up this plan are Football, table games and traditional, Dance-Therapy and the community carnival with participation for the sample and other students. This group of activities has a positive influence on the young groups, provides knowledge, keeps the community calm, awakens creativity, preserves health, fosters interpersonal relationships, contributes to personality development, favour the formation of values and strengthens the links among countries. Our main objective is to develop a physical-recreational-sports-cultural activity plan.

**Key words:** community; dance therapy; activities.