

## HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN EL DIAGNÓSTICO EXPLORATORIO (PRIMERA FASE) EN LA CONSTRUCCIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS PARA LA MUJER RURAL

### TOOLS USED IN THE EXPLORATORY DIAGNOSIS (FIRST PHASE) IN THE CONSTRUCTION OF A PROGRAM OF ACTIVITIES RECREATIONAL PHYSICS FOR THE RURAL WOMAN

Autoras:

M.Sc. Mislen Romero Pedroso

ORCID: 0000-0002-4954-9489

[mislenromero86@gmail.com](mailto:mislenromero86@gmail.com)

M.Sc. Delvis Pérez Sojo

ORCID: 0000-0001-5556-5576

[delvisps@unah.edu.cu](mailto:delvisps@unah.edu.cu)

M.Sc. Yomailis Herrera Pérez

ORCID: 0000-0001-6426-9509

[yomailis24@unah.edu.cu](mailto:yomailis24@unah.edu.cu), [yomailish@gmail.com](mailto:yomailish@gmail.com)

Institución: Universidad Agraria de la Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”

Localidad: Mayabeque, Cuba

#### **Resumen**

En este trabajo se aborda el diagnóstico exploratorio como primera fase en la construcción de un programa de actividades recreativas físicas, desde su fundamentación hasta la explicación detallada de la primera fase del programa. Como fundamentos teóricos el programa se sustenta en el Modelo Endógeno Comunitario para la Actividad Física, el Modelo Contextual, además de asumir el enfoque de investigación – acción participativa (IAP), el cual se tiene en cuenta durante el diagnóstico de las necesidades recreativo físicas y en la conformación del programa.

**Palabras clave:** Programa de actividades recreativas físicas, diagnóstico exploratorio y mujer rural.

#### **Abstract**

This article discusses the exploratory as a first phase in the construction of a recreational program of physical activities, from its foundation until the detailed explanation of the first phase of the program. Theoretical underpinnings as the program is based on the Endogenous Model Community for physical activity, the contextual model, assumes the research approach – participatory action (IAP), which takes into account during the diagnostic needs of the physical recreation an in shaping the program.

**Keywords:** Program physical recreational activities, exploratory diagnostic and rural women

## **Introducción**

En aras de promover la recreación física, el Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural se dio la tarea de realizar un estudio con la mujer rural para lograr un beneficio en este sentido. Según Mannell y Kleiber (1997), en la recreación, un beneficio es un logro que demuestra que la participación en la actividad recreativa causó un cambio o ayudó a mantener una condición deseada, la cual fue percibida como un mejoramiento.

El propósito del estudio es lograr la construcción de un programa de actividades recreativas físicas orientado para mujeres de 20 a 59 años de edad en la circunscripción 38 de Tapaste, provincia Mayabeque y amplía las expectativas para dar respuesta a sus intereses y necesidades. ¿Por qué para la mujer rural? Los programas recreativos físicos apropiados para mujeres adultas que viven en el medio rural, destacan en gran medida elementos necesarios para resolver su situación social.

A veces no se tiene en cuenta lo consagradas que son ellas, del papel que juegan en la sociedad, que además de trabajar en la agricultura, ganadería, o dedicarse al mundo del mercado, también cuando llegan a casa les esperan sus tareas domésticas, por tanto, llega el momento en que se encuentran agobiadas y necesitan de un espacio para recrearse. De ahí la importancia que posee un programa de actividades recreativas físicas, ya que contribuye extraordinariamente a la realización del potencial físico, emocional e intelectual de ellas, como pilar fundamental en su calidad de vida.

En la construcción de este programa, se comienza con la fase de diagnóstico, constituyendo el punto de partida necesario para proyectar el camino a seguir, pensamos que una forma de llegar a la comunidad es realizando talleres con enfoque participativo, para que conozcan del modelo endógeno, y la metodología a seguir para llegar a una proyección estratégica de las actividades físicas desde y con la comunidad.

En los talleres participan Presidente y Vicepresidentes del Consejo Popular, Director y subdirectores del INDER de la localidad, Coordinador de los CDR, FMC, representantes de la UJC, CTC, delegados de las circunscripciones, trabajadores sociales, activistas de la Cultura Física, representantes de salud y médicos de la familia, convocados todos por la instancia del Consejo Popular.

## **Desarrollo**

### **Fundamentación del programa recreativo físico**

Este programa recreativo físico no se considera como un catálogo de actividades, ni se le analiza de manera independiente. Se basa en factores con los cuales tiene relación como son las problemáticas que existían para enfrentar las prácticas de las actividades físicas y que se le fueron dando solución

con la participación de ellas; objetivos que se propusieron en el programa; intereses y necesidades de las mujeres; sistematicidad en las actividades y que sea sostenible.

Se considera que el programa es un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo, donde se logra un beneficio en la calidad de vida de una población (Duarte, 1999; Musto, 1975; Maingnon, 1993; y Méndez, 2000).

El programa constituye el resultado de esta investigación, asume una concepción basada en el Modelo Endógeno Comunitario para la actividad física, es decir, todas las actividades en el programa se organizaron a partir de los recursos endógenos que conserva la circunscripción 38 de Tapaste, entre, ellos, recursos naturales, materiales, humanos, cognitivos los cuales se integran por los intereses de la comunidad, en la solución de sus limitantes para la práctica de actividades recreativas físicas.

El programa apoyado en una perspectiva endógena, es decir, al concebir las actividades desde un desarrollo endógeno posibilita que la mujer pueda realizar actividades recreativas físicas de forma sistemática, partiendo de sus gustos, intereses y preferencias por las actividades recreativas físicas.

Con el programa se logra un impacto social y económico, en lo social coloca a la mujer rural a ser útil y productivo en la sociedad y la necesidad que tiene también de ocupar su tiempo libre en la práctica de actividades recreativas físicas. Desde lo económico, el impacto no está en el financiamiento que se consigue, más bien, repercute en lo social, al contribuir con la calidad de vida de las mujeres, además no alcanza grandes gastos porque se van aprovechar los propios recursos de la circunscripción.

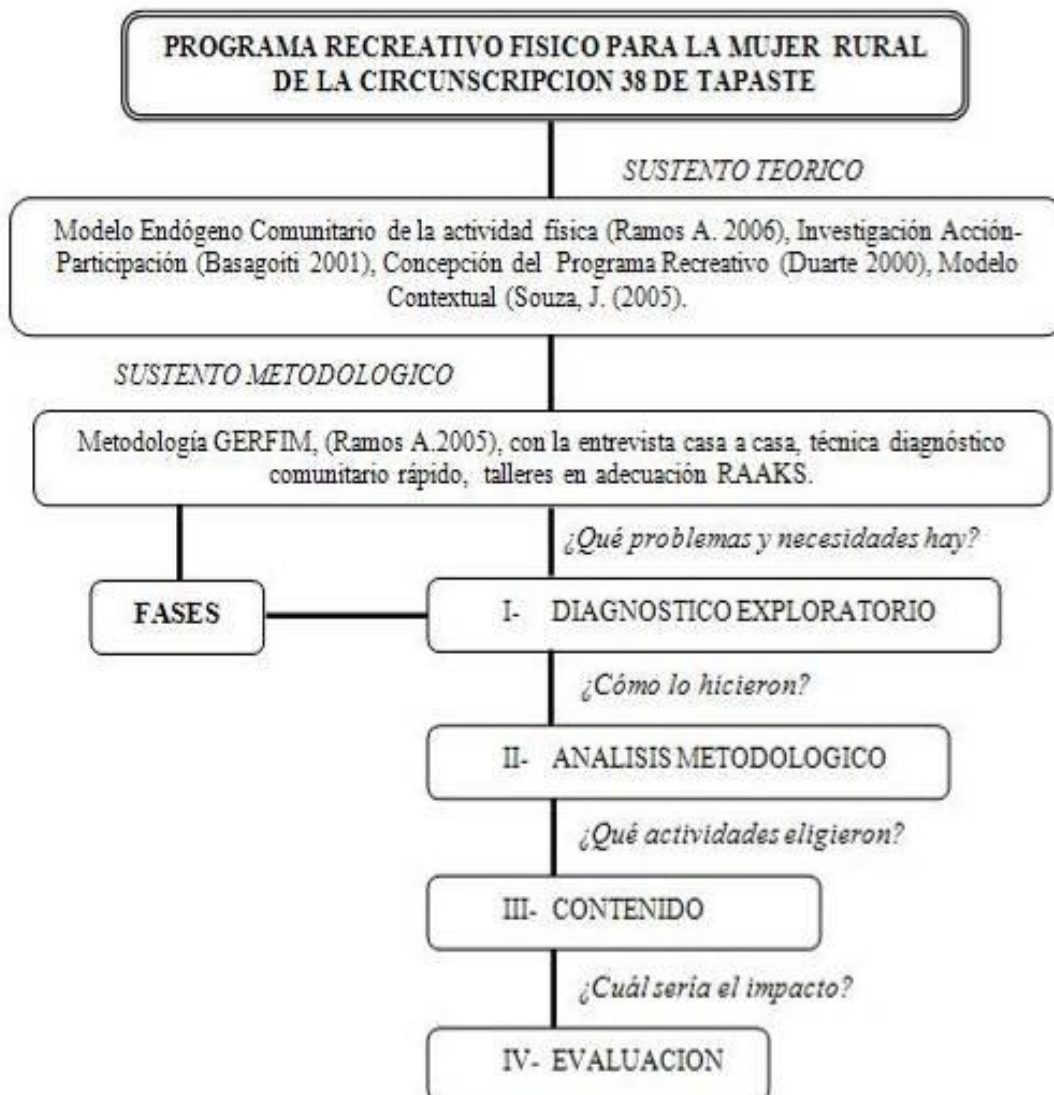
Del mismo modo se ajusta a los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, en específico al lineamiento 161 del Deporte, que plantea dar prioridad al fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos; para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física, en particular, a la mujer rural de la circunscripción 38 de Tapaste.

El programa recreativo físico tiene presente la concepción del Modelo Contextual (Souza, 2005). Este modelo facilita el desarrollo de la recreación física desde la comunidad, atendiendo al contexto en que se desarrolla la misma, a diferencia de los modelos cibernético y mercadológico, que la conceptualizan centralizadamente, donde los consumidores de manera automática admiten la imposición sin haberse implicado en el proceso.

El modelo propicia el debate y reflexión para llegar a negociaciones y a la toma de decisiones de manera conjunta, que van a ir creando nuevas conductas en la forma de ser, sentir, pensar y actuar para modelar el comportamiento recreativo físico.

Por tanto, se exige de un cambio en la forma de pensar de la gente, y la vía de hacer sostenible la práctica sistemática de actividades recreativas físicas en la comunidad, es con la participación de la gente. Es normal que al principio existirá rechazo al cambio, no obstante, los procesos que cambian las personas, que cambian las cosas son más relevantes y sostenibles que los que cambian las cosas para cambiar las personas.

El esquema que se presenta a continuación refleja los componentes en que está concebido el programa recreativo físico:



**Esquema 5:** Componentes del programa de actividades recreativas físicas para la mujer rural.

**Fuente:** Elaborado por el autor.

Las 161 mujeres de 20 a 59 años de la circunscripción 38 tenían la oportunidad de participar a todas las acciones y talleres que se aplicaron, basados en el trabajo en grupo, aunque realmente participaron un total de 100 mujeres.

\CDR Campana 1: 28 mujeres\ CDR Campana 2: 18 mujeres\ Campana 3: 22 mujeres\ Hermanos Gómez 1: 8 mujeres\ Hermanos Gómez 2: 24 mujeres\

Para determinar los objetivos del programa de actividades recreativas físicas se hizo con la participación de la mujer rural, en un taller a través de la técnica de trabajo grupal La pregunta del milagro. La misma consiste en decirle al grupo: Vamos a suponer que ocurre algo mágico en tu comunidad referente a la elaboración de un programa recreativo físico y se le pregunta: ¿cuál sería el milagro?, ¿qué sucedería?

#### **Procedimiento durante la aplicación del taller.**

En un papelógrafo se anotan todos los milagros que ellas quisieran que sucedieran, posteriormente en grupo se descartan los menos importantes y se plasman las ideas de lo que realmente quieren que suceda.

En otro papelógrafo se hace un análisis de toda esta información permitiendo develar las expectativas que tienen las mujeres en relación al programa recreativo físico, facilitando así la construcción de los objetivos.

- **Objetivo general:** Contribuir a la calidad de vida de la mujer rural a través de la práctica sistemática de actividades recreativas físicas, sobre la base del Modelo Endógeno Comunitario para la actividad física.
- **Objetivo instructivo:** Capacitar a las mujeres en relación a los aspectos metodológicos que están presente en la práctica de actividades recreativas físicas sistemáticas y de forma individual.
- **Objetivo educativo:** Fomentar hábitos de práctica sistemática de las actividades recreativas físicas con una correcta utilización del tiempo libre.

Anteriormente se observa en el esquema 8 las cuatro fases por las que se transitó para la elaboración del programa recreativo físico, con la participación de la mujer rural que a continuación se exponen cada una de ellas:

#### **PRIMERA FASE DEL PROGRAMA. (DIAGNÓSTICO EXPLORATORIO).**

El diagnóstico tiene como punto de partida un problema, y normalmente este proceso comienza cuando la población está descontenta de su situación, en este caso, es insuficiente la práctica sistemática de actividades físicas por la mujer rural. ¿Cuáles serían las principales problemáticas

que impiden sostenibilidad en esas actividades físicas, lo que produce ese descontento en la mujer rural?

La respuesta a la pregunta está dada en definir acciones concretas, aplicando la metodología GERFIM ajustada para determinar dichas problemáticas y necesidades de la mujer rural referente a la práctica sistemática de actividades físicas.

Es importante saber quiénes participan en el diagnóstico como mencionamos al principio, aun cuando se pretende que sea participativo. Se establece un equipo promotor constituido por las mujeres rurales (beneficiarios), actores claves (delegado, profesores de cultura física, activistas, estudiantes de 5to año, gobierno, INDER de Tapaste e investigadores del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural).

Este equipo para realizar sus funciones en su conjunto, necesita tener cualidades como las siguientes:

- Estar inserto en la zona y ser aceptado por los diferentes sectores que están involucrados en el problema.
- Estar comprometido por lo que se lucha en realidad y con el movimiento popular en general. La solidaridad del equipo es una condición imprescindible.
- Tener conocimientos teóricos para poder orientar la reflexión sobre los problemas. Estos conocimientos ayudan a mantener una actitud crítica.
- Manejar la metodología de investigación para ejecutar los pasos del diagnóstico con las técnicas e instrumentos adecuados.

Con estas condiciones el equipo promotor está calificado para iniciar las acciones con las técnicas e instrumentos que se seleccionaron para la realización del diagnóstico:

**Tabla # 3. Acciones a realizar en el diagnóstico exploratorio.**

ACCIONES	INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS	PARTICIPANTES	FECHA
Aplicar de la entrevista para determinar los gustos, intereses, preferencias y necesidades por las actividades recreativas físicas de la mujer rural a toda la circunscripción 38.	Entrevista	Mujer rural. Estudiantes de 5to año con una preparación previa	Tres meses
Efectuar diálogos semiestructurados a la mujer rural para averiguar los intereses y preferencias por las actividades.	Diagnóstico Comunitario Rápido (Diálogo semiestructurado). Taller	Mujer rural. Investigador.	Un mes
Realizar entrevista al delegado para constatar el nivel de integración comunitaria y conseguir una caracterización de la zona. Aplicar Diagrama de Venn con la participación de la mujer rural para averiguar el nivel de integración comunitaria.	Diagnóstico Comunitario Rápido (Diálogo semiestructurado). Entrevista Diagrama de Venn	Mujer rural. Delegado. Investigador	Dos semanas
Identificar con la participación de la mujer rural los espacios en la circunscripción 38 para la creación de áreas deportivas rústicas.	Observación	Mujer rural. Investigador. Delegado	Una semana

Determinar el estado en que se encuentran las áreas deportivas oficiales.			
Diagnosticar las enfermedades no transmisibles de la mujer rural para adaptar algunas de las actividades del programa a estas patologías.	Entrevista	Mujer rural. Estudiantes de 5to año con una preparación previa	Tres meses
Procesar y hacer una evaluación con la mujer rural de los datos e información obtenidos en el diagnóstico.	Programa Microsoft Office Excel 2007. Un taller con la mujer rural	Mujer rural. Investigador	Dos semanas

Procedimientos que se siguieron para llevar a cabo algunas de las acciones:

- Para averiguar los gustos, intereses, preferencias y necesidades por las actividades recreativas físicas de la mujer rural, como subtema a tratar en el diagnóstico comunitario rápido, se aplicaron los diálogos semiestructurados a las mujeres.

#### **Procedimiento al aplicar el trabajo en grupo**

La actividad se desarrolló dividiendo el grupo en dos o tres subgrupos, luego se presentaron las siguientes preguntas en un papelógrafo:

- 1- ¿Cuántas veces a la semana realizan actividades físicas programadas?
  - 2- ¿Les gustaría realizar actividades físicas programadas en la circunscripción, la cuadra o el hogar?
  - 3- ¿Qué manifestaciones de las actividades físicas les gustaría realizar sistemáticamente: Deporte de Tiempo Libre, Juegos Recreativos, Juegos de Mesa, Actividades de Acondicionamiento Físico, Actividades en la Naturaleza, otras?
  - 4- ¿Con qué personas de la cuadra o barrio les gustaría realizar las actividades físicas sistemáticas?
- De conjunto, cada subgrupo responden las preguntas y exponen ante el plenario revelando las respuestas, posteriormente se hace un análisis de los diferentes criterios para llegar a acuerdos

comunes referente a los gustos, intereses, preferencias y necesidades por las actividades recreativas físicas.

- Determinar el nivel de integración comunitaria fue otro de los subtemas a tratar en el diagnóstico comunitario rápido. Para mostrar estos resultados se empleó el Diagrama de Venn.

- **Procedimiento al aplicar el trabajo en grupo**

Para el desarrollo de esta actividad, se dividió el grupo en dos subgrupos, se prepararon círculos de papel de diferentes tamaños y sobre una mesa o en el piso se colocan, se le pidió a los subgrupos que en orden de prioridad escriban en los círculos grandes las instituciones y organizaciones más importantes y en los pequeños las menos importantes.

Después en el grupo conjuntamente se hace un análisis, colocando superpuesto más cerca los círculos grandes y los pequeños más distanciados. Este análisis de conjunto permitió definir las instituciones y organizaciones que más sirven de apoyo para el desarrollo de las actividades recreativas físicas.

- Identificar con la participación de la mujer rural los espacios en la circunscripción 38, para el desarrollo de las actividades del programa fue otra de las acciones que se cumplieron.

Se dieron recorridos con la representante y un grupo de 8 mujeres por los distintos CDR para precisar los espacios donde se iban a realizar las actividades recreativas físicas.

Se identificaron lugares por el campo, idóneos para realizar caminatas a campo traviesa. Se precisaron 15 patios traseros con condiciones para la realización de otros ejercicios de acondicionamiento físico. Al hacer un recorrido por la Universidad Agraria de la Habana se pudo ver que de cinco terrenos deportivos que presenta, 1 de Baloncesto estaba en mal estado; regular se encontraban otro de Baloncesto y 1 de Voleibol y en buen estado habían otro de Voleibol y 1 de Balonmano.

- Otra de las acciones que se llevó a cabo con la participación de las mujeres, fue de realizar un taller después de haberse procesado la información recopilada en el diagnóstico.

El taller se realizó con el fin de hacer un análisis de toda la información procesada, referente a las preferencias por las actividades recreativas así como los intereses, es decir, donde, cuando y con quienes se realizarían las actividades del programa recreativo físico, además de otras necesidades como los posibles espacios que fueran idóneos para la práctica sistemática de las actividades.

### **Procedimiento al aplicar el taller**

Para propiciar el análisis se empleó la técnica grupal lluvia de ideas con tarjetas. Se colocó un papelógrafo al frente del grupo con toda la información una vez procesada, cada mujer en una tarjeta tuvo la oportunidad de escribir su opinión relacionada con las vías o solución para la ejecución de las

actividades recreativas físicas según los porcentajes mayores de preferencia, intereses y necesidades de lugares o espacios para el desarrollo de las actividades.

Luego se van colocando las tarjetas en un papelógrafo, por similitud en cuanto a los criterios, creando conjuntos. De forma colectiva se hizo un análisis con las tarjetas que contienen respuestas similares y se reagrupan los criterios en una nueva tarjeta.

Así permitió conocer las opiniones, ideas y criterios de las mujeres sobre este tema. También, ordenar las informaciones, favorecer las síntesis y llegar colectivamente a conclusiones o a acuerdos comunes.

### **Conclusiones**

1- El Modelo Endógeno Comunitario de la Actividad Física, el enfoque Investigación acción – participación y el Modelo Contextual son portadores de una concepción teórica – metodológica que sustentan la investigación, posibilitando hacer un análisis de cómo elaborar un programa recreativo físico.

2- Son premisas para este programa recreativo físico la participación como elemento que posibilita la identificación de problemas hasta la toma de decisiones por los actores sociales, lo contextual, la interacción social, innovación del conocimiento, la construcción del conocimiento desde la comunidad y son la vía para alcanzar la sostenibilidad del programa y la transformación de la comunidad, desde y con la propia comunidad.

3- El proceso de la Recreación Física Comunitaria en la mujer rural de la circunscripción 38, muestra los escasos hábitos de prácticas sistemáticas de actividades recreativas físicas por las mujeres, poco conocimiento de estas para enfrentar las actividades, insuficiente desarrollo de capacidades de los profesores y activistas para dirigir dichas actividades y la existencia de modelos tradicionales para el desarrollo de la Recreación Física, donde los programas recreativos físicos son elaborados centralizadamente.

4- El programa recreativo físico, diseñado y construido desde la comunidad rural, bajo la concepción de cambio e innovación hacia el desarrollo, parte de un enfoque de la comprensión de la realidad desde la perspectiva de los actores sociales y el contexto para su transformación, en interacción de especialistas, gobierno y comunidad para la generación de conocimientos, teorías sustantivas y formales: objetivación de los objetivos, lo que implicó el desarrollo de capacidades en la formación de constructores de conocimientos en el aprendizaje en interacción con el contexto desde las historias, experiencias y saberes locales.

## Referencias Bibliográficas

- Aguilar L. y Paz E. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*. Ciudad de México, México.
- Ander Egg, E. (1984). *Evaluación de programas de Trabajo Social*. , Buenos Aires, Argentina: Editorial Humanitas.
- Butler, G. (1959). *Principios y métodos de la recreación para la Comunidad*. Buenos Aires: Gráficos Omeha.
- Butler, G. (1976). *Introduction to Community Recreation*. New York. Mc Graw Hill.
- Caballero, M. y Yordi, M. (2003). *El trabajo comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social*. Camagüey: Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey.
- Cagigal, J. M (1980). Filosofía del deporte femenino. En *Medicina del Deporte*, revista nº68.
- Cagigal, J. M. (1971). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*. Citius, Altius, Fortius.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona. Inde.
- Campos, C. (2000). *Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad*. Alicante. Fitness magazine.
- Cardentey, Eloy. (2010). *Programa contextual de actividades recreativas físicas en la comunidad rural primer paso, municipio Nueva Paz*. Universidad de las Ciencias del Deporte y la Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad Cultura Física de la Habana, Sum: Nueva Paz. La Habana.
- Cristina Salazar, M. (1992). *La investigación acción participativa. Inicios y desarrollo*. Madrid: Editorial Popular O.E.I, Quinto Centenario.
- Duarte, H. (1999). I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Paipa, Colombia.
- Gabarrón, L. R. y Hernández Landa, L. (1994). *Investigación participativa*. Madrid: Cuadernos Metodológicos.
- INDER. (2004). *Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física*. Ciudad de La Habana, Cuba: Dirección Nacional de Recreación.
- Maignon, T. (1993). *Las Políticas Sociales: Discusión Teórica, Conceptual y Metodológica*. Venezuela: CENDES # 23..
- Manell, R. y Kleiber, D. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Ontario: Venture Publishing.
- Méndez, A. (2000). *Programa de Integración Escuela - Comunidad Fundamentado en las Actividades Recreativas para la Escuela Básica Fernando Álvarez de Lugo*. Maracay: Trabajo de maestría no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rafael Alberto Escobar Lara.

- Musto, S. (1975). *Análisis de Eficiencia, Metodología de Evaluación de Programas sociales de Desarrollo*. Madrid: Editorial Técnos.
- ONU (1995). *El Programa de Acción Mundial para los Jóvenes: Actividades recreativas* .(A/RES/50/81/). ONU.
- Pérez, A. (1997). *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México: Impreso en los talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos del Instituto Politécnico Nacional Tresguerras 27, Centro Histórico.
- Ramos, A. y et al. (2005). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local*. Monografía del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. Monografía 2. Ciudad de La Habana, Cuba: Publicaciones Mercurio.
- Ramos, A. y Porto, F. (2006). *Diagnóstico Comunitario Rápido de las Actividades Físicas*. Ciudad de La Habana, Cuba: Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, UNAH.
- Souza Silva, J. (2005). *El poder de las redes y las redes del poder. Paradigmas emergentes para transformar la morfología social de sociedades y organizaciones en el contexto del cambio de época*. La Paz, Bolivia: Documento presentado en el evento Modernidad y Pensamiento Descolonizador del Programa Latinoamericano de Investigación sobre Modernidad / Colonialidad.