

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA “POR LA VIDA”

El Proyecto de Actividad Física Comunitaria “Por la Vida” se basa en la experiencia cubana de aplicación de programas de actividad física en la comunidad, durante más de 25 años, caracterizados por un empleo mínimo de recursos y el logro de un elevado impacto social.

El Proyecto beneficia a la población de todas las edades, con énfasis en los segmentos más vulnerables: niños, niñas, adolescentes (sin excluir a aquellos con necesidades educativas especiales), mujeres y adultos mayores, estimulando y promoviendo la participación de las familias y las comunidades.

Resultados de los estudios realizados por UNICEF en la región muestran que en los 44 países de América Latina y el Caribe, el 40% (210 millones) de la población son menores de 18 años, y que de estos niños, niñas y adolescentes aproximadamente el 55% (110 millones) viven en condiciones de pobreza que los expone a una mayor exclusión y a graves situaciones de riesgo social. (Fuente: Sitio web UNICEF- Oficina Regional América Latina y el Caribe -<http://www.unicef.org/lac/>)

Entre estas se identifican los perturbadores niveles de violencia y de abuso contra niños, niñas y adolescentes (que está afectando a más de 6 millones), así como la alta tasa de embarazo adolescente y la creciente incidencia de enfermedades de transmisión sexual, entre otros flagelos. (Fuente: Sitio web UNICEF- Oficina Regional América Latina y el Caribe - <http://www.unicef.org/lac/>)

Teniendo en cuenta la dramática situación social existente y la voluntad de cambio que se manifiesta en la mayoría de los países, consideramos que compartir nuestras experiencias y contribuir a su aplicación, podría favorecer los programas y acciones que se realizan en cada país para contrarrestar los problemas identificados.

CARACTERÍSTICAS

El proyecto consiste en un paquete de Programas de actividades físico-recreativas, dirigidos a la población residente en barriadas populosas, marginales y/o en desventaja social y económica. Ello no significa la exclusión del resto de la población que desee integrarse a los programas.

Para su aplicación se requiere de la voluntad política de los Gobiernos e instituciones y se recomienda la vinculación con los Ministerios de Salud, Educación, Juventud y Deportes, Bienestar Social y otras instituciones afines.

OBJETIVOS

Contribuir al mejoramiento de la atención social y la calidad de vida de la población en los barrios y zonas en desventaja social y económica, empleando un mínimo de recursos en programas que generan un alto impacto social.

Disminuir los índices de violencia o abuso contra niños, niñas, adolescentes, jóvenes y la mujer.

Reducción de los índices de alcoholismo, drogadicción, prostitución y otras conductas sociales inadecuadas y/o adicciones perjudiciales para la salud, principalmente en adolescentes y jóvenes, así como reducir el riesgo potencial de asumirlas.

Ofrecer diversidad de opciones para la recreación sana, al alcance de todos, teniendo en cuenta sus gustos, tradiciones y preferencias.

Prevenir el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen.

ESTRUCTURA

Se inserta en las estructuras existentes.

Cada país seleccionará, de acuerdo con sus características, la organización o estructura de base a través de la cual se implementará el programa.

FRECUENCIA Y HORARIOS

Se trabaja diariamente.

Los horarios han de adecuarse a las características de cada comunidad.

Se conciben igualmente horarios para atención diferenciada por grupos en función de las necesidades que se identifiquen en cada comunidad.

PARTICIPANTES

En primera etapa, participan especialistas cubanos, graduados universitarios en Educación Física, con experiencia en el trabajo comunitario, los cuales residirán en las comunidades que se seleccionen para la aplicación de este proyecto.

No es una limitación para su aplicación el no contar el país con personal especializado, ya que se concibe que se incorporen a trabajar junto con los especialistas cubanos, los asistentes sociales, profesores de Educación Física, promotores, ejecutores, coordinadores y/o personal de salud del país en que se aplique. Desempeñan también un papel importante

aquellas personas que ejercen influencia positiva en la comunidad, líderes comunitarios y movilizadores de opinión y de masas.

FORMACIÓN DE PERSONAL Y CAPACITACIÓN

Para garantizar la continuidad del programa, se propone la capacitación del personal participante de forma práctica, laborando de conjunto con los especialistas cubanos y recibir la formación teórica mediante un curso acreditado en Cuba con una duración de entre 15 días y 1 mes.

IMPLEMENTACIÓN

Se podrá iniciar la aplicación del proyecto en las comunidades que determine cada país, de acuerdo con sus características y posibilidades.

Para su correcta aplicación resulta imprescindible realizar un **DIAGNÓSTICO**, que permitirá determinar la situación de partida, definir la cantidad de especialistas que se requieren, determinar los promotores, ejecutores y líderes comunitarios del país que se vincularán al proyecto, evaluar los medios disponibles y los recursos necesarios, entre otros aspectos, de manera que se inicie la aplicación sobre bases sólidas.

Para la elaboración del Diagnóstico se conformará un Grupo de Dirección multidisciplinario, integrado por especialistas de ambos países, con experiencia en el trabajo comunitario. Este Grupo de trabajo desarrollará diversas funciones antes y durante la aplicación del proyecto.

PROGRAMAS COMUNITARIOS

- Gimnasia con el niño (lactantes y preescolares)
- Gimnasia, juegos y actividades recreativas con niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales y discapacitados.
- Musculación en la comunidad.
- Gimnasia para el adulto mayor
- Gimnasia para la mujer
- Gimnasia para Embarazadas
- Aerobios
- Gimnasia de mantenimiento
- Gimnasia laboral y profesional aplicada
- Prácticas deportivas
- Ajedrez
- Ejercicios profilácticos y terapéuticos comunitarios (incluso a domicilio, para personas con discapacidad o limitaciones motoras)

BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

- **Gimnasia con el niño (lactantes y preescolares)**

Forma parte del Programa comunitario “Educa a tu Hijo” dirigido a la familia, en el cual se integran niños y niñas de 0 a 6 años, junto con sus padres y familiares, para la realización de actividades físicas que favorecen el desarrollo de habilidades y capacidades de niños y niñas en correspondencia con sus edades, educando a padres y familiares en aquellas acciones y actividades que podrán realizar también en casa para estimular su desarrollo integral.

- **Gimnasia, juegos y actividades recreativas con niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales y discapacitados.**

Actividades comunitarias de impacto en la población que se desarrollan en el tiempo libre, favorecen la recreación sana y activa, así como la formación de valores tales como el colectivismo, la solidaridad, el espíritu de grupo y el respeto a las normas de conducta, contribuye a la prevención y reducción de conductas anti-sociales o inadecuadas.

- **Musculación en la comunidad.**

Es una actividad que se realiza con ambos sexos, de gran aceptación por los jóvenes y adultos, que aumenta la capacidad de trabajo, la estética de la figura y que logra una disposición para acometer las tareas sociales de quienes la practican, contribuye al mejoramiento de la salud. Puede realizarse en centros de trabajo e instalaciones deportivas y algunas instalaciones rústicas al aire libre. Para su desarrollo se utilizan medios como pequeños pesos, ligas o el propio peso corporal.

- **Gimnasia para el adulto mayor**

Actividades que se realizan en grupo por medio de ejercicios de movilidad articular, con pequeños pesos y actividades aerobias de trabajo continuo, con el objetivo de contribuir a contrarrestar los efectos del proceso de envejecimiento fundamentalmente la osteoporosis y la sarcopenia, así como mantener o mejorar su salud, aumentando su calidad de vida y alcanzando o manteniendo su autonomía física. Con impacto psico-social positivo contribuye al mantenimiento de la autoestima, a estimular las relaciones humanas y contrarrestar la depresión y la soledad.

- **Gimnasia para la mujer**

Actividad física sistemática grupal que tiene por objetivo el desarrollo físico multilateral de quienes la practican. También repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándoles normas de posturales y hábitos correctos. Previene la osteoporosis y la sarcopenia.

- **Gimnasia para Embarazadas**

Tiene por objetivo mantener activa a la mujer durante este importante período; fortaleciendo y flexibilizando la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto; contribuye a la creación de hábitos posturales correctos. Importante para esta etapa es la enseñanza de técnicas de respiración adecuadas que favorecen el trabajo de parto. Esta gimnasia acorta el tiempo de recuperación en el puerperio.

- **Aerobios**

Incluye la gimnasia aerobia de salón y la deportiva

La Gimnasia Aerobia de Salón practicada de forma sistemática y dosificada, mejora la capacidad de trabajo, reduce la frecuencia cardiaca en reposo, aumenta el gasto calórico y las concentraciones de hemoglobina, disminuye el tiempo de recuperación del organismo, aumentando la capacidad de trabajo.

Se incluye en esta modalidad la “sanabanda”, actividad de gran aceptación y muy atractiva para todos los grupos de edades, sobre todo para los jóvenes, pues en ella se realiza actividad física, mediante pasos de baile, lo que la hace muy motivada y preferida por muchos.

La Gimnasia Aerobia Deportiva es una actividad competitiva, dirigida a niñas, niños, adolescentes y jóvenes en sentido general, por medio de ella se logra que los practicantes posean los conocimientos básicos sobre esta disciplina que les permita dominar las posturas elementales, patrones de movimientos; que adquieran coordinación, preparación física y capacidad de trabajo para dominar los elementos técnicos básicos acompañados con la música.

Donde existan las posibilidades esta actividad física de trabajo continuo puede realizarse también en piscinas con los diferentes grupos etarios.

- **Gimnasia de mantenimiento**

Se realiza con ambos sexos, dirigida a mantener las capacidades físicas condicionales, coordinativas básicas y complejas y la movilidad articular.

- **Gimnasia laboral y profesional aplicada**

Actividad física aplicada que se desarrolla en empresas, fabricas, centros de producción o servicios. Entre sus objetivos están la preparación física de los trabajadores, la prevención de enfermedades profesionales y la práctica de actividades compensatorias para mejorar los índices de salud, en general. También contribuye a incrementar la productividad del trabajo.

- **Actividades deportivo-recreativas**

Dirigido a toda la población, se desarrollan aquellos deportes de preferencia en cada región o país. Se incluyen los deportes adaptados para personas adultas.

- **Ajedrez**

Dirigida la enseñanza del ajedrez a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, su práctica contribuye a estimular el desarrollo de la inteligencia, favorece la concentración, el análisis, el pensamiento lógico, tributando al desarrollo intelectual en sentido general y a la formación de valores.

- **Ejercicios profilácticos y terapéuticos comunitarios (incluso a domicilio, para personas con discapacidad o limitaciones motoras)**

Ejercicios profilácticos y terapéuticos comunitarios, incluso a domicilio, para personas con discapacidad o limitaciones motoras temporales)

Son programas especializados para la prevención y tratamiento mediante la actividad física de la hipertensión, la diabetes, la obesidad y el asma y otras patologías o secuelas de accidentes o eventos cardiovasculares.

MEDIOS NECESARIOS

Los programas y actividades se realizarán en locales, instalaciones deportivas existentes, parques, plazas u otras áreas comunitarias que puedan utilizarse con este fin, por lo que no se requiere de inversiones para su puesta en práctica.

Cada profesor tendrá un módulo compuesto por: balones, implementos portátiles (tales como cuerdas, banderitas, ligas, entre otras) y CDs con música para el desarrollo de las actividades.

ACTIVIDADES

El proyecto se visualiza a través de las siguientes actividades comunitarias:

- Clases de los diferentes programas
- Festivales deportivo-recreativos
- Festivales de juegos tradicionales
- Competencias de habilidades y capacidades
- Competencias deportivas
- Composiciones gimnásticas
- Bailes tradicionales y populares
- Caminatas
- Actividades masivas de impacto comunitario

SOPORTES

- Cartillas temáticas
- Modelos de control estadístico
- Modelos para la evaluación del impacto social

PLAZOS PARA SU APLICACIÓN

Elaboración del Diagnóstico – Hasta un mes

Permanencia de los especialistas cubanos – Entre 6 meses y un año

PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO REQUERIDO

Serán acordados los términos legales, financieros y logísticos para su aplicación, entre la institución que represente oficialmente al país solicitante en la negociación y Cubadeportes.

BENEFICIOS Y RESULTADOS ESPERADOS

Mejorar la calidad de vida de la familia y el sentido de identidad hacia la comunidad, favoreciendo la participación en acciones de beneficio social y acciones de expresión ciudadana.

Contribuir a la reducción de los índices de violencia contra la infancia, adolescencia y la mujer.

Disminución de los niveles de alcoholismo, drogadicción, prostitución y otras conductas sociales inadecuadas, principalmente en adolescentes y jóvenes.

Reducción de los índices de embarazo precoz y enfermedades de transmisión sexual.

Ampliación y diversificación de las opciones para la recreación y el tiempo libre de la población.

EVALUACIÓN DE IMPACTO SOCIAL

Medición de la repercusión de los resultados del proyecto en las personas, las instituciones/ organizaciones, la sociedad y el medio ambiente.

Se aplicarán los instrumentos necesarios, para la medición de los indicadores de impacto social y visualizar sus resultados.

INFORMACIONES

Dra.C. Gladys Bequer Díaz

Directora Nacional Educación Física y Promoción de Salud
INDER Cuba

Tel. 53-7-6485007 / 53-7- 6487054 / 53-7-648 5022

E.mail: dircult@inder.cu / edufis@inder.cu

Lic. Luis Pérez Olivares

Director General
Cubadeportes, Cuba

Tel. 53-7-204 1862 / 53-7- 2040348

E.mail: direccion@cubadeportes.cu / agencia@cubadeportes.cu