

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
Y EL
DEPORTE.**

***Tesis en opción al título académico de Máster
en Ciencias de Actividad Física Comunitaria.***

Título: Alternativa de actividades física-recreativas para el desarrollo de la resistencia aerobia en los débiles visuales del municipio de Mayarí.

Autor: Lic. Eusebio Carvajal Lores.

Tutor: MsC. Prof. Asistente. Osiel Cruz Gutiérrez.

Consultante: MsC. Nurimar Martínez

2010

Pensamiento:

..... El deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida, en una palabra la realización plena del ser humano.....

**Fidel Castro Ruz.
17 de Junio del 2005**

Resumen

Como es conocido por muchos las personas con discapacidad en Cuba han recibido desde el triunfo revolucionario un trato adecuado, igual que cualquier otro ciudadano normal, sin que para ello lo entorpezca su discapacidad.

El tema que ocupa esta investigación se basa en elaborar una alternativa de actividades físico-recreativa que favorezca a la resistencia aerobia, en los débiles visuales del municipio de Mayarí de la Provincia de Holguín.

Esta investigación tuvo un tiempo de duración de 8 meses aproximadamente, en los primeros 3 meses se trabajó en lo que respecta al diagnóstico inicial de la muestra con la cual se iba a trabajar, además de conocer aspectos fundamentales relacionados con el problema tratado.

Fue de necesidad apoyarnos de los métodos científicos nivel teórico y empírico ayudando primordialmente a la constatación de la pertinencia de la alternativa elaborada en la búsqueda de solucionar la problemática detectada durante el proceso investigativo.

En los últimos 5 meses se incursiono en la implementación y valoración de la alternativa propuesta confirmando de esta manera si se cumplía el objetivo trazado en nuestra investigación.

Todos estos datos fueron procesados y analizados utilizando por la utilización de la estadística descriptiva, además de conocer otros datos de interés, como son las necesidades y preferencias de las personas investigadas, el horario más adecuado para realizar las mismas

En este trabajo se retoma la necesidad de la búsqueda de vías coherentes para facilitar el bienestar de las personas discapacitadas dentro de nuestra sociedad logrando mejorar la calidad de vida en estas personas.

Índice

	Introducción.....	1-14
	Problema Científico.....	6
	Objeto de Estudio	6
	Campo de Acción	6
	Objetivo.....	6
	Preguntas científicas.....	6-7
	Tareas científicas.....	7
	Métodos de Investigación.....	7-8
	Metodología del test pedagógico.....	9
	Definiciones de Trabajo.....	12
	Aporte científico.....	13
	Metodología.....	14
I	Bases Teóricas Conceptuales	15-27
1.1	Fundamentos teórico que sustentan la recreación física y las actividades físicas recreativas.....	15
1.2	Fundamentos relacionados con la actividad físico deportivos para personas con discapacidad visual.....	15
1.3	Características psicosociales de las personas con discapacidad visual.....	19
1.4	Características de la discapacidad visual.....	21
1.5	Características particulares de la resistencia como condición física...	24
II	Alternativa de actividades físico recreativas para favorecer la resistencia aerobia en personas con discapacidad visual asociadas al ANCI en el municipio de Mayarí.	27-53
2.1	Población y muestra.....	28
2.2	Diagnóstico.....	32
2.3	Concepción y elaboración.....	40
2.4	Constatación de la alternativa.....	48
2.5	Conclusiones.....	54
2.6	Recomendaciones.....	55
	Bibliografía.....	
	Conclusiones.....	
	Recomendaciones.....	

Introducción

Analizando la situación de discapacidad, se puede decir que la forma más apropiada de llamar a las personas con discapacidad es aquella que hace

referencia a la persona (a sus habilidades y cualidades), y no solo a la discapacidad que padece (impedimentos que tiene). Referirse a ellas por discapacitado o por persona discapacitada no es apropiado tampoco, porque es como si dijera que la persona esta discapacitada en todos los aspectos.

Las personas con discapacidad desde tiempos remotos han tenido que luchar por convencer a la sociedad de que no son una clase aparte, históricamente han sido compadecidos, ignorados, denigrados e incluso ocultados en instituciones. Hasta la segunda mitad del siglo XX fue difícil que la sociedad reconociera que las personas con discapacidad (a parte de su defecto específico), tenían las mismas capacidades, necesidades e intereses que el resto de la población, por ello seguía existiendo un trato discriminatorio en aspectos importantes de la vida.

En las últimas décadas esta situación ha ido mejorando gracias a cambios en la legislación, a la actitud de la población y a la lucha de las personas con discapacidad por sus derechos como ciudadanos e individuos productivos.

Cuba no ha estado exenta de estos cambios, el triunfo revolucionario de 1959 trajo consigo profundas transformaciones en el orden económico, político y social. Las personas con discapacidad ocupante tal vez del último puesto en la escala de aquella sociedad, también experimentarían profundos cambios en su existencia. En el ejercicio de sus derechos han luchado por establecer los siguientes principios:

Ser evaluados por sus méritos personales, no por ideas estereotipadas sobre discapacidad.

Conseguir que la sociedad realice cambios que les permitan participar con más facilidad en la vida laboral y social.

Es por ello que el gobierno revolucionario ha puesto gran empeño para la atención de estas personas, con respecto a su participación en la vida laboral, actividades culturales, deportivas, recreativas y de promoción de salud y con ello insertarlas a la vida activa y útil de la sociedad.

A partir de 1959 se comienzan a agrupar por su discapacidad hasta que se crean las diferentes asociaciones (Ver anexo 1) con sedes en todo el país y subsedes en la mayoría de los municipios, para brindarles una atención especializada, donde las actividades físico - recreativas van a jugar un importante papel.

Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades, discapacidad y tiempo disponible.

Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a el deporte, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana.

Para realizar la alternativa física – deportivo se decidió trabajar en conjunto con el INDER, organismo que rectora a nivel nacional el programa de Recreación Física en el municipio con la siguiente misión:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos étnicos, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas.

Sustentada por 5 principios básicos:

- El Deporte es de formas **electiva y participativa**, lo cual significa que se sustenta en **propuestas o alternativas** para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada **actitud recreativa**, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La Recreación Física tiene como soporte temporal el **tiempo libre**, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La Recreación Física tiene como soporte material el **medio ambiente** donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La Recreación Física tiene un marcado **objetivo ideológico**, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Como es conocido por muchos, las personas con discapacidad, ya sea visual, físico motora o auditiva son personas psicológicamente afectadas, que le cuesta mucho trabajo conducirse en la sociedad y que

equivocadamente piensan que van a ser rechazados por sus defectos físicos.

Es una política de la revolución y el Partido Comunista de Cuba, el incremento de la participación masiva del pueblo en actividades físico - recreativas, como una de las formas más adecuadas para ocupar el tiempo libre, ejerciendo gran influencia en la formación multilateral del hombre, ya que sirve como medio de preservar y mejorar la salud, para aumentar la capacidad para la defensa de la patria y el sano disfrute de la vida.

Las personas con discapacidad no se excluyen de esta política y es por ello que se decide elaborar una alternativa físico - deportivo para las mismas, en especial para los que padecen de discapacidad visual teniendo en cuenta su discapacidad, sus necesidades y preferencias.

Se conoce al utilizar los diferentes métodos aplicados que en el municipio existe un programa dirigido a la práctica de deporte para discapacitados que rectora las actividades físico – deportivas del INDER el cual consta de 7 criterios de medida que responden a las necesidades deportivas y recreativas de la población en sus diferentes grupos de edades y que abarca todos los consejos populares del municipio a través de un proyecto integrador, para darle cumplimiento a los objetivos estratégicos del deporte:

Incrementar los resultados en la participación de las actividades recreativo - deportivas dirigida a las personas discapacitadas en deporte para discapacitado en las diferentes comunidades e instituciones de referencias como: centros educacionales, asociaciones, buscando la introducción consiente y espontánea en la sociedad actual.

Se pudo comprobar que a pesar de que el INDER en el municipio trabaja guiado por el programa a discapacitados, persisten dificultades que obstruyen el desarrollo de las actividades que se organizan y desarrollan, y que aunque a veces las personas con discapacidad asisten a dichas actividades no se muestran plenamente motivado por lograr su propia autonomía ante las mismas.

El municipio de Mayarí cuenta con una población total de 115 796 habitantes y de ellos 5 318 son personas con discapacidad que representan el 4,59% de la población, de los cuales 1 756 están asociados por su discapacidad en las diferentes asociaciones para personas con discapacidad del municipio y 870 están asociados a la Asociación de Ciegos y Débiles Visuales (ANCI).

Como se ha podido apreciar las personas con discapacidad sus clasificaciones o grupos son bastante amplios y en esta investigación se ha dirigido la investigación hacia las personas con discapacidad visual de ellas a los deficientes visuales, y de esta forma conocer las principales dificultades que presentan estas personas al realizar las actividades deportivas que se les proponen.

En la utilización de los diferentes instrumentos y procedimientos aplicados en la investigación científica lo encausamos para conocer en detalles las principales dificultades presentadas en este grupo de personas.

Durante la etapa del diagnóstico pudimos concretar que las dificultades más relevantes son las que a continuación les mostramos:

- Alto grado de dificultades en las condiciones físicas de los individuos al interactuar en las acciones motoras.
- Adquisición de diferentes patologías siendo con mayor incidencia en las enfermedades crónicas no transmisibles tales como: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, asma.
- Aumento de los niveles del sedentarismo e inactividad en estas personas.
- Falta de conocimiento con respecto a los beneficios que aportan las actividades físico-recreativas hacia el mejoramiento de la calidad de vida en los débiles visuales.

- Bajos niveles de autoestima en dichos individuos afectando a los procesos funcionales en la vitalidad de los mismos en los mismos.

Las valoraciones anteriormente expuestas corroboran la necesidad de realizar esta investigación y se propone el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo favorecer al desarrollo de la resistencia aerobia en los débiles visuales asociados al ANCI en el municipio de Mayarí?

El **Objeto de Estudio** proceso de rehabilitación en la resistencia aerobia en los discapacitados débiles visuales. **Campo de Acción** influencia de las actividades físicas-recreativas en la resistencia aerobia en los débiles visuales.

En correspondencia con el problema científico planteado se establece el **Objetivo** de esta investigación:

Elaborar una alternativa de actividades físicas - recreativas que favorezca al desarrollo de la resistencia aerobia en los débiles visuales del municipio de Mayarí.

Del análisis del problema se declaran las siguientes **Preguntas Científicas**:

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes de estudios realizados sobre las actividades físicas - recreativas y su influencia en personas discapacitadas?
- 2- ¿Cuál es el estado actual de las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en el municipio Mayarí?
- 3- ¿Qué elementos integran la alternativa de actividades físicas - recreativas para favorecer la resistencia aerobia en las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en el municipio Mayarí?
- 4- ¿Cómo validar la alternativa de actividades físicas - recreativas elaborada?

Para responder estas interrogantes se proponen las siguientes **Tareas Científicas:**

- 1- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la realización de las actividades físicas - recreativas y su influencia en las personas con discapacidad visual y si en la provincia o en el propio municipio existen trabajos referidos al tema de la investigación.
- 2- Realizar un diagnóstico que nos permita caracterizar a las personas con discapacidad visual que forman parte de la muestra investigada en la ANCI en el municipio Mayarí.
- 3- Determinar los elementos que deben conformar la alternativa de actividades físicas recreativas para el desarrollo de la resistencia aerobia en las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI, en el municipio Mayarí.
- 4- Constatar la pertinencia de la alternativa de actividades físicas - recreativas elaborada.

Las tareas se realizaron mediante la utilización de los siguientes **Métodos de la Investigación Científica:**

Del nivel teórico:

Histórico - lógico: se utilizó para el estudio en cuanto a los antecedentes y actualidad del desarrollo de la resistencia aerobia mediante las actividades físicas recreativas en las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en el municipio, así como para conocer de otros trabajos relacionados con este tema en la provincia y en el municipio.

Análisis y síntesis: Permite analizar e interpretar los resultados arrojados por los instrumentos y métodos aplicados particularizando la metodología utilizada en las diferentes etapas de la preparación estableciendo los nexos de los componentes según las características de la muestra seleccionada, y los principales resultados del diagnóstico del municipio.

Inductivo - deductivo: se utilizó para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de investigación y la determinación del problema, sus causas y vía de solución.

Enfoque de sistema: Brindó una orientación general de las tareas a seguir en la investigación estableciendo nexos entre ellos.

Del nivel empírico:

Encuesta: Para conocer las preferencias e intereses de las personas con discapacidad visual en cuanto a la realización de actividades físicas recreativas. (Ver anexo 2 y 7)

Entrevista: Para conocer la opinión de los especialistas de la cultura física que llevan a cabo las diversas actividades físicas recreativas con las personas con discapacidad asociados a la ANCI del municipio. (Ver anexo 3)

Observación participante y estructurada: Permitió conocer la causa más visible del problema y constatar la aceptación de la alternativa de actividades físicas recreativas. (Ver anexo 6)

Experimental: Conocer el nivel de rendimiento físico que poseen los individuos investigados.

Enfoque de sistema: Se utilizó para constatar la pertinencia de la alternativa de actividades físico recreativas.

Medición: Se utilizó para las diferentes mediciones utilizadas en la investigación tanto cualitativa como cuantitativa y a través de comparar los diferentes resultados obtenidos durante el proceso investigativo.

Procedimientos Estadísticos:

Cálculo Porcentual: Para procesar el resultado obtenido en las encuestas y las entrevistas.

DESCRIPCION DE LA PRUEBA APLICADA

Para la evaluación de la presente investigación, se aplicó la prueba de la caminata de los 6 minutos.

El **objetivo** de dicha prueba es evaluar de forma sistemática o periódica la capacidad funcional a los pacientes con enfermedades cardiovasculares que participan en los programas de ejercicios físicos.

Metodología del Test pedagógico:

1. Mantener en reposo durante 10 min. al paciente antes de comenzar la prueba.
2. Realizar tomas de frecuencia cardiaca en reposo, al culminar la prueba y pasado el primer min. de recuperación.
3. Realizar tomas de presión arterial en reposo, al culminar la prueba y pasado el primer min. de recuperación.
4. Explicarle detalladamente la prueba al paciente antes de comenzar la misma.
5. Caminar al máximo de las posibilidades de cada paciente durante 6 min.
6. Medir la distancia recorrida en metros.

Indicadores fisiológicos que se obtienen a partir del resultado del Test de los 6 minutos.

- Consumo máximo de oxígeno (VO_2max)
- Pulso de entrenamiento
- Doble producto

Formulas para determinar el VO_2max , el pulso de entrenamiento y el doble producto

El consumo máximo de oxígeno se obtiene por la formula propuesta por el “Colegio Americano de Medicina del Deporte” (CAMD), para aquellos pacientes que caminaban con una intensidad entre 50 y 100 metros por minutos y para los que lo hicieran con una intensidad superior se utiliza la formula del “Colegio Americano de Medicina del Deporte” modificada por el equipo de trabajo del Centro de Actividad Física y Salud del ISCF “Manuel Fajardo”.

Formula del CAMD

$$VO_{2max} = 0,1 \text{ ml/Kg/min.} \frac{\text{Distancia}}{\text{Tiempo}} + 3,5 \text{ ml/Kg/min}$$

Formula del CAMD modificada

$$VO_{2max} = 0,15 \text{ ml/Kg/min.} \frac{\text{Distancia}}{\text{Tiempo}} + 3,5 \text{ ml/Kg/min}$$

El pulso de entrenamiento se obtiene a partir de la fórmula de Karvonen

$$P.E = (FC \text{ max} - FC \text{ rep}) * 0,6 \text{ a } 0,8 + FC \text{ rep}$$

El Doble Producto se obtiene a partir de la siguiente formula

$$DP = FC_{max} \cdot PA \text{ sistólica}$$

Indicaciones metodológicas del test

- El test debe ser suspendido o no comenzado si el paciente siente malestar precordial.
- Con presión arterial igual o mayor a 160/100 mmHg no se debe realizar el test.
- Estimular verbalmente al paciente durante la ejecución de la prueba.
- No se puede realizar una marcha deportiva durante la ejecución de la prueba.
- Debe realizarse en el horario de la mañana o bien tarde cuando el sol no afecte.
- Para la ejecución del mismo debe utilizarse ropa y calzados cómodos.
- En los pacientes isquémicas, el primer test debe realizarse posterior a una prueba ergométrica.

Recursos materiales que se utilizan el test

- Cronometro
- Metrometro
- Esfigmomanómetro y estetoscopio
- Superficie plana, lisa y marcada

En los métodos de la investigación que se han utilizados tales como: Histórico Lógico, Análisis Y Síntesis entre otros, se pudo apreciar que a pesar de que en el país se realizan grandes esfuerzos para brindar una atención especializadas a las personas con discapacidad y de que existen varios proyectos para la rehabilitación de personas con diferentes discapacidades, las investigaciones referentes al tema tratado en este trabajo son insuficientes, en el año 1997 los investigadores Ariel Rodríguez Aldama y Juan Gualberto Machado Baro desarrollaron un trabajo con personas con discapacidad motora titulado: Influencia de un conjunto de juegos adaptados a la rehabilitación psicomotriz de los discapacitados físicos motores de la ACLIFIM.

En el año 2004 las investigadoras Claudia Duque y Jarnanys Mosquera realizaron una investigación titulada: La importancia de la implementación de actividades recreativas, para el manejo del tiempo libre de las personas con limitación visual, referida a una metodología para realizar actividades recreativas con personas con discapacidad visual. También en este mismo año el investigador Luís Pérez Álvarez realizó un trabajo referido a los niños con discapacidad titulado: Ejercicios, deportes y recreación en el niño discapacitado,

En el año 2008, los autores Herminio Víctor González Cabrera y Berkis Esther Sosa Sosa desarrollaron una investigación titulada: Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida.

Se pudo constatar también que en la provincia Holguín existen escasos trabajos relacionados con el tema de esta investigación, existe uno relacionado con una metodología para la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia en estudiantes con necesidades educativas especiales sensoriales auditiva,

realizado en el 2003 por Mercedes Castillo Sánchez, así como otro relacionado con la influencia de un conjunto de juegos en la rehabilitación de la escoliosis en niños retrasados mentales ligeros del autor Osvaldo Molina Pino, en el año 2001, y otro relacionado con una propuesta de un programa de actividades para el mejoramiento de la conducta de los alumnos de la enseñanza especial, realizado en el año 1999 por los investigadores Jorge Luís Hernández García y Jorge Luís Bauza Escalona. En el municipio de Mayarí no se ha realizado ninguna investigación acerca de este tema, por lo tanto esta es la primera y servirá de base para la realización de otras investigaciones que abarquen otro tipo de discapacidad.

DEFINICIONES DE TRABAJO:

Discapacidad: El termino discapacidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como toda restricción y o ausencia debida a una deficiencia, de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano en su contexto social. Refleja la consecuencia de la deficiencia en el rendimiento funcional de la actividad cotidiana de la persona. Dificultad en la función. Ejemplos: desplazarse, comunicarse, etc.

Persona con discapacidad: Es aquella que posee una restricción o ausencia para realizar una actividad en la forma y dentro del margen que se considere normal.

Discapacidad visual: Es la carencia, disminución o defectos de la visión, para la mayoría de las personas, la palabra Ciego, corresponde a una persona que no ve, con ausencia total de visión, sin embargo dentro de la discapacidad visual se pueden entender categorías:

- Ceguera total o amaurosis, es decir ausencia de respuesta visual.
- Ceguera legal, 1/10 de agudeza visual en el ojo de mayor visión con correctivos y/o 20 grados de campo visual.

- Disminución visual o baja visión. Puede definirse como agudeza central reducida o la pérdida del campo visual, que, incluso con la mejor corrección óptica proporcionada por los lentes convencionales, se traduce en una deficiencia visual desde el punto de vista de las capacidades visuales; supuesta en esta definición una pérdida bilateral de la visión, con algún resto visual.

ANCI: Asociación Nacional de Ciegos Débiles Visuales.

ACLIFIM: Asociación Cubana de Limitados Físico Motores.

ANSOC: Asociación Nacional de Sordos e Hipoacúsicos.

PCD: Persona con Discapacidad.

INDER: Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Aporte Científico.

El aporte de esta investigación es práctico, da respuesta al problema científico planteado, contribuyendo a favorecer el desarrollo de resistencia aerobia como uno de los patrones que integran a las condiciones físicas de las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en el municipio, a través de la alternativa elaborada, siendo de modo asequibles para este tipo de discapacidad interactúen de forma consiente y motivadora en busca de mejorar la calidad de vida en este grupo de personas.

Metodología.

Esta investigación tuvo un tiempo de duración de 8 meses aproximadamente, en los primeros 3 meses se trabajó en lo que respecta al diagnóstico inicial de la muestra con la cual se iba a trabajar, además de conocer aspectos fundamentales relacionados con el problema tratado. Se participó en varias eventos desarrollados de tipo físico - recreativo en la zona investigada del municipio y se trabajó en la confección de la alternativa de actividades física - recreativas. Al conocer el problema, se buscó antecedentes de trabajo investigativos realizados sobre el tema tratado en el municipio y provincia, se seleccionó la población y la muestra con la que se procedió a la aplicación de los métodos y técnicas investigativas empleadas para mostrar la veracidad de los planteamientos realizados y de los resultados arrojados. En los últimos 5 meses se incursiono en la implementación y valoración de la alternativa propuesta confirmando de esta manera si se cumplía el objetivo trazado en nuestra investigación.

Todos estos datos fueron procesados y analizados utilizando por la utilización de la estadística descriptiva, además de conocer otros datos de interés, como son las necesidades y preferencias de las personas investigadas, el horario más adecuado para realizar las mismas etc. Este conocimiento permitió posteriormente elaborar una alternativa de actividades físicas recreativas y posteriormente, después de un periodo de 8 meses de trabajo, constatar, a través de una segunda etapa comprobatoria utilizando los mismos métodos y técnicas investigativa para llegar a comprobar la validación de la propuesta, para luego arribar a las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I. Marco teórico conceptual

1.1- Fundamentos teóricos que sustentan la Recreación Física y las actividades física – recreativas.

En la actualidad las actividades físico - recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades, ya sean personas normales o con alguna discapacidad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre y formadora de valores educativos, volitivos y culturales. En este capítulo se abordan varios criterios de autores sobre estos conceptos.

1.2 Fundamentos teóricos relacionado con las actividades física - deportivas para personas con discapacidad.

Dra. María Elena García Montes y el Dr. Francisco Ruiz Juan (1982) refieren que la práctica de actividades físico - recreativas debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

La Actividad Física definida por el propio Dr. C. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2002) no es más que el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

El Dr. Luís Pérez Álvarez (2004), refiere que:

Entre los beneficios del ejercicio y la práctica del deporte en las personas con discapacidad, están:

- Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga
- Mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal.
- Desarrollo del sentimiento de autoestima, y el ajuste emocional

- Incremento del validismo
- Contribución a la socialización, desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo.
- Contribución a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis.
- Eliminación de la depresión, la ansiedad.
- Incremento de la participación de las personas con discapacidad en las actividades de su comunidad.
- Contribución a una mejor comprensión de las personas normales sobre el problema que la discapacidad representa y los potenciales de aquellos afectados para integrarse socialmente.

Por su parte González Cabrera y Sosa Sosa : (2008), refieren que se han realizado varios estudios en grupos de personas con discapacidad que se encuentran vinculados sistemáticamente a la práctica deportiva, estos muestran que dichas personas mejoran su calidad de vida, tienen más amigos, menos aislamiento, participan más activamente en las actividades de su comunidad, y en la recreación, son más independientes en las actividades de la vida diaria, contribuyen más en las actividades del hogar e incluso forman una familia, que aquellos que no practican deportes.

Claudia Duque y Jarnanys Mosquera (2004), refiere que la recreación es un derecho básico que contribuye con el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, en el caso de las personas con discapacidad visual, esta debe orientarse hacia la consecución de una verdadera integración funcional, en donde la persona experimente una verdadera inclusión participativa en su comunidad y en su entorno en general y así favorezca la interacción de la persona con el medio.

La participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son contruidos por cada participante individualmente.

Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.

El autor coincide con estos criterios, pero se debe señalar que todavía falta mucho por hacer en cuanto al trabajo con las personas con discapacidad, todavía hay personas que no los aceptan en la sociedad, muchos los compadecen y los sobreprotegen, otros incluso los critican y los rechazan.

En el país se ha ido ganando en cuanto a esto, gracias a la política del gobierno de considerar iguales a todas las persona sin distinción de razas, edad, categoría social o discapacidad.

Además de brindar la debida importancia para la atención de los mismos y a la divulgación de información sobre este tema, a la creación de diferentes asociaciones a nivel de todo el país para la atención de estos, a la eliminación de barreras arquitectónicas, al desarrollo de diferentes actividades culturales, deportivas y recreativas donde la personas con discapacidad puede participar junto con las personas normales y por último al incremento que se ha ido manifestando en el nivel cultural de la población en general.

Se puede afirmar que la realización de actividades físico –recreativas con las personas con discapacidad visual ayuda a:

- Aumentar las cualidades volitivas, cognoscitivas, físicas y psicomotriz.
- Contribuir a través de la práctica el deporte la integración a la sociedad.
- Mejorar el proceso de comunicación con otras personas.
- Ofrecer oportunidades para estimular su poder de creación.
- Favorecer al aprovechamiento de su tiempo libre de una forma sana y educativa.
- Elevar el nivel de auto confianza, seguridad y autoestima.
- Mejorar sus relaciones sociales

El autor retoma que el deporte es un elemento de gran importancia en las personas con discapacidad, que implican el disfrute sano, la participación colectiva. Es esencial en el trabajo comunitario con personas con discapacidad la programación de eventos deportivos como parte de mejorar su rendimiento funcional, su integración social, y su valor humano.

En las personas con discapacidad visual, el deporte puede convertirse en un instrumento facilitador de procesos de integración, debido a que esta población presenta grandes espacios para el tiempo libre, por ello deben promoverse acciones que potencien su uso para un esparcimiento enriquecedor.

Para contribuir a la solución del problema científico se precisó la necesidad de elaborar una alternativa de ejercicios que favorezca el desarrollo de la capacidad de resistencia, en los débiles visuales del municipio de Mayarí.

El término alternativa es comúnmente empleado por varias ramas y ciencias, por lo que se toma como referencia la definición dada por Marín Díaz y Col. citado por Bravo Jáuregui (2003) en el Diccionario Latinoamericano de educación donde plantean que alternativa “Son las diferentes opciones que se formulan dentro de alguna situación de aprendizaje o en un diseño instruccional a fin de seleccionar la más pertinente para lograr los objetivos previstos.

Entre las definiciones más representativas se ofrecen las que brindan las pedagogas Sierra (2002), Daudinot (2003) y González (2005):

Alternativa: opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. (Sierra, 2002)

Alternativa: es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003)

Alternativa: constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. (González, 2005)

Se asume el concepto brindado por Daudinot I, (2003) puesto que el tema de este trabajo es referido a una alternativa físico - recreativa que se elabora, resultado de un diagnóstico previo para determinar causa fundamental del problema de una situación dada (insuficiente planificación de actividades físico recreativas para las personas con discapacidad visual asociadas al ANCI de Mayarí que favorezcan la resistencia aerobia). La misma dará solución a la problemática a través de la realización de las actividades.

Se puede afirmar que la alternativa es un resultado científico que permite solucionar los problemas que se plantean en el desempeño laboral como expresión de una necesidad social, la transformación por cuanto es flexible, dinámica e incentivadora a partir de una teoría existente y teniendo en cuenta la experiencia práctica directa, produce nuevos conocimientos y por ende se debe transformar la realidad social.

1.3 Características psicosociales de las personas con discapacidad visual

En las personas con discapacidad visual se ve limitada la libertad de movimientos y la capacidad en relación con el espacio. El proceso de comunicación se dificulta por la imposibilidad de ver el gesto del interlocutor, su semblante y percibir las gesticulaciones, la expresión de los ojos y muchos otros rasgos.

La persona con esta discapacidad está privada de un canal importante por el que le llega información de las personas que lo rodean y sus particularidades. Además estas personas sufren de una acentuada afectividad, por su situación de dependencia, aislamiento, dificultad de comunicación y de relaciones sociales. Tienen mayor necesidad de amor, amistad, aprecio y consideración, una acentuada sensibilidad al intercambio con las personas que

los rodean, son más frágiles y propensos a los cambios emocionales, por lo que se afecta con mayor frecuencia e intensidad.

En este tipo de discapacidad se logra el vencimiento de la misma a través de la realización de actividades sociales, por el conocimiento de la experiencia del vidente, a través del lenguaje. La buena comunicación es esencial para el manejo de las personas con discapacidad visual. Para llegar a una solución duradera cada persona debe ser escuchada y comprendida.

Los estados de frustración y depresión que surgen con las personas con discapacidad, desaparecen a medida que cobren conciencia de poder trabajar o estudiar y atenderse a sí mismas en la vida cotidiana.

En algunas personas con discapacidad el proceso de adaptación emocional a la discapacidad no sigue el curso dentro de la normalidad, porque la persona no cuenta con los elementos necesarios para superar su frustración y disminuir su agresividad. Encuentra que no puede satisfacer sus necesidades, ya que en la obtención de las metas que se propuso, la persona encuentra el obstáculo de su discapacidad que le impide alcanzarlas.

Surge así un estado de malestar, intranquilidad, tensión que se llama frustración. Cuando sus necesidades no se satisfacen y se produce la frustración, el individuo desarrolla un mecanismo de ajuste para poder adaptarse lograr nuevamente el equilibrio.

Un mecanismo de defensa se define entonces como un proceso mental, con el que la persona busca soluciones o compromisos a los problemas particulares.

Mecanismos de Defensa:

1. Evasión: El sujeto huye de la situación, no se enfrenta con las dificultades u obstáculos. Ejemplo: La personas con discapacidad no quiere participar en actividades de la vida social por complejo o temores.
2. Proyección: La persona sitúa inconscientemente una idea, una actitud, una acción suya fuera de ella, en otras personas. Ejemplo: La personas con discapacidad que inconscientemente manifiesta su agresividad con

la familia y entonces dice que es su familia la que está siendo agresiva con ella.

3. **Compensación:** La persona sustituye inconscientemente elementos de su actividad en los cuales se siente inferior, por otros en los que resulta superior.
4. **Compensación directa:** La persona que siendo débil físicamente hace ejercicios y logra desarrollar su musculatura.
5. **Compensación indirecta:** En este caso la debilidad no se supera sino que se sustituye. Ejemplo: Una personas con discapacidad visual se dedicará a desarrollarse en el campo de la música con el objetivo de sentirse una persona importante y respetada.
6. **Negación:** El sujetos se resiste, de forma inconsciente, a aceptar la existencia de aquello que le es demasiado desagradable o doloroso. Ejemplo: La personas con discapacidad que se niega a aceptar su discapacidad, o sus condiciones actuales.

1.4 Características Discapacidad Visual

Los cinco analizadores (sentidos) que existen son la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto. Si no se tiene la vista, entonces, los sentidos (analizadores conservados) son los otros cuatro restantes.

El ser humano depende de los sentidos para saber lo que pasa en el mundo. Se orienta principalmente con los ojos, para ubicar el lugar, para ver la dirección en que se debe caminar, etc. Y se comunica principalmente con la voz y el oído. El tacto, el olfato y el gusto tienen cada uno un rol importante para apreciar diferentes aspectos de la vida. Entonces, la pérdida de un sentido puede afectar la vida de una persona de manera importante, sobre todo cuando se trata de la vista y el oído. Sin embargo, no debería afectar la vida de manera negativa. Hay muchas personas que han perdido la vista y aprenden a vivir normalmente e incluso gozan su vida, porque aprenden a optimizar sus sentidos.

Cuando un sentido se daña es sustituido por los otros, de manera que estos compensan la pérdida. En las personas con discapacidad visual, el tacto y el oído son los que mejor se desarrollan. Pero el tacto y el oído en una persona con discapacidad visual no desempeñan sólo las funciones que tienen normalmente en las personas que ven, sino que son más los deberes y las funciones del tacto y del oído: ellos deben comunicar información del ambiente a las personas con discapacidad visual que normalmente es comunicada por la vista. Entonces, además de oír con el oído y sentir con el tacto, ellos tienen que pasar a jugar el papel de los ojos. Estas personas pueden aprender a orientarse con el oído y el tacto.

Hay muchas causas de la ceguera, algunas se pueden prevenir, otras no. Se pueden dividir las causas en categorías, dependiendo de cuando surgió:

Pre - Natal:

- Déficit en la alimentación de la madre, disminuyendo la asimilación de vitamina A por no ingerir leche, frutas, huevo y carne.
- Sufrimiento por la madre de enfermedades infecciosas tales como: sarampión, rubéola, gonorrea, sífilis, etc.
- Consumo de determinados medicamentos por la madre (antibióticos, neuróticos, etc.)
- Consanguinidad.

Peri – Natal:

- Complicaciones durante el desarrollo del parto.
- Aplicación de fórceps.
- Falta de oxígeno en el recién nacido.
- Ingestión del líquido amniótico por el niño.
- Cordón umbilical enredado al cuello.

- Bajo peso al nacer.

Post – Natal:

- La no lactancia materna disminuye el aporte de vitamina A cuyo déficit puede genera problemas visuales.
- Alta dosis de ciertos medicamentos.
- No tratamiento médico de infecciones en los ojos, o de otras enfermedades infecciosas que se pueden complicar.
- Padecimiento de enfermedades tales como: sarampión, rubéola, varicela, tuberculosis, etc.
- Desnutrición.
- Accidentes (productos tóxicos, objeto extraños, y otros).
- Padecimientos de enfermedades del sistema ocular tales como: Atrofia óptica, retinosis pigmentaria, catarata congénita, glaucoma congénito, desprendimiento de retina, la retinopatía diabética.
- Otras (ambientales, indirectos): Pobreza, aguas contaminadas, mala higiene.

Existen muchos niveles diferentes de discapacidad visual, desde una debilidad visual donde una persona puede distinguir cosas con la ayuda de espejuelos de gran aumento, hasta una ceguera total donde una persona no percibe la luz. Se puede clasificar en:

Ciegos: Aquellas personas en la que la percepción de la luz y la diferenciación de los colores está ausente por completo. Se llama también la ceguera absoluta o total. Esta se divide a su vez, dependiendo de cómo ocurrió la discapacidad:

- * Ciego práctico: Cuando la persona presenta pérdida progresiva de la visión por atrofia del nervio óptico de la retina u otras causas.

- * Ciego tardío o adquirido: Cuando la persona pierde la visión después de haber formado el habla y la visión y posee entonces representaciones visuales las cuales lo van a diferenciar del ciego de nacimiento.
- * Ciego de nacimiento: Cuando la persona nació sin visión.
- * Ciego parcial: es cuando la persona logra tener percepción luminosa o visión de bultos.

Débil visual: Las personas que presentan disminución de la vista, que requieren utilizar espejuelos más potentes, la mayoría de las veces debido a estrechez del campo visual.

Estrábitos y ambliopes: Personas que presentan un déficit visual funcional, generalmente recuperable, por un sistema de trabajo médico – pedagógico bien dirigido desde las edades más tempranas.

1.5 Características particulares de la resistencia como condición física en los individuos.

Según el planteamiento de criterios abordado por diversos autores el concepto de resistencia se define en lo siguiente:

Se denomina Resistencia la capacidad de contrarrestar la Fatiga. En sujetos sometidos a igualdad de condiciones de una tarea motora dada, la fatiga aparece más tarde en los sujetos más resistentes.

Ozolin (1970) La capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar contra la fatiga.

Ariel Ruiz (1985) Capacidad condicional que se pone de manifiesto al realizar una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

E. Hahn (1988) Capacidad del hombre para aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos.

Forteza y Ranzola (1988) Capacidad de realizar un trabajo con efectividad.

F.Zintl (1990) Capacidad de resistir Psíquica y Físicamente a una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de la misma o de recuperarse rápidamente.

Weineck, (1992) Capacidad psíquica y física que posee un deportista para recibir la fatiga.

Renato Manno (1994) Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración.

Collazo, A. (2002) Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración y que está condicionada por factores externos e internos a él.

Fritz-zintc Hollman. (1990) "Características de las Capacidades físicas del individuo" Este autor rebela que la resistencia interactúa con diversos factores funcionales en los organismos del cuerpo humano señalando que el desarrollo de la RESISTENCIA se relaciona fundamentalmente con la coordinación motora y las funciones vegetativas, así como con la elevación de las posibilidades funcionales de los diferentes órganos y sistemas del organismo.

Ozolin (1970) Desarrollo cardio-respiratorio, aumento volumen sistólico y minuto, velocidad de difusión de O₂ y CO₂, aumento VO₂, aumento de intercambio energético, procesos aeróbicos y anaeróbicos, coordinación del movimiento y funciones vegetativas, velocidad de los procesos de regulación neuro humoral de la homeostasis, termorregulación.

Autores como Jesús mora, Fernando Navarro, Vinnesa y Colaboradores refieren que en la resistencia aerobia la intensidad del esfuerzo es moderada, y las necesidades de oxígeno para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad, es decir el oxígeno es suficiente para la oxidación de glucógeno y ácidos grasos.

La Resistencia tiene gran importancia para el organismo humano ya que le proporciona una serie de cambios favorables para la salud como por ejemplo: provoca una interrelación entre sus órganos y sistemas, favorece al corazón y por tanto mejora la circulación (capilarización), desintoxica riñones, hígado, mejora la respiración, el metabolismo es favorecido, etc.

Es por esto que el organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad, como son el aumento del ventrículo izquierdo, esto a su vez permite que haya un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuye las pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo, hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de O₂ por el organismo.

Ozolin (1970) señala en su criterio abordado que la resistencia se encuentra identificada en dos tipos la resistencia aerobia y la resistencia anaerobia que las mismas se definen en la primera con poca presencia de oxígeno y la segunda con presencia de oxígeno.

Tipos de Resistencia:

Anaerobia:

- Corta duración (10-20 segundos)
- Media duración (20-60 segundos)
- Larga duración (60-120 segundos)

Aerobia:

- Corta duración (3-10 minutos)
- Media duración (10-30 minutos)
- Larga duración (+ de 30 minutos)

Resistencia aerobia de corta duración

- Tiempo de duración oscila entre 3-10 min de trabajo
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicio con una duración superior a los 3 min de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo se utilizan generalmente ejercicios de carreras de resistencia aerobia, con carácter variable, invariable e interválicas.

Resistencia aerobia de media duración

- Tiempo de duración oscila entre 10-30 min de trabajo
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
 - Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicio con una duración superior a los 10 min de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
 - Para su desarrollo se utilizan generalmente ejercicios de carreras de resistencia aerobia, con carácter variable, invariable e interválicas.

Resistencia aerobia de larga duración

- Tiempo de duración superior a los 30 min de trabajo
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicio con una duración superior a los 30 min de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo se utilizan generalmente ejercicios de carreras de resistencia aerobia, con carácter variable, invariable e interválicas.

Basado en todos los criterios extraído por la bibliografía revisada la magnitud de los criterios de autores consultados pudimos recopilar los aspectos medulares con respecto a las características y particulares de la capacidad de resistencia y con mayor señalamiento en la resistencia aerobia el autor asume con mayor preponderancia los planteamiento del prestigioso escritor Ozolin (1970) llevando como base la contextualización de nuestra línea investigativa para contribuir al fortalecimiento de la resistencia aerobia en personas con discapacidad visual.

Según los fundamentos biomecánicos existen diversas formas para comprobar y medir la resistencia en los individuos

VARIANTES FUNDAMENTALES PARA LA MEDICION DE LA RESISTENCIA

Parámetro de la Tarea Motora Intensidad de la Tarea	Se mide		Ejemplos de tares motoras
a-) velocidad, m/s	Distancia recorrida, Metros	Tiempo, seg	a-) carrera o natación con una velocidad dada; por ejemplo, 6.0 m/s ó 1.2 m/s
b-) potencia, watts	Trabajo realizado, joules	Tiempo, seg	b-) rotación de los pedales del velo ergómetro con una potencia de 150 watts
c-) fuerza, newton	Impulso de la Fuerza, newton- s		c-) sostener un oeso de 10kg (98 newtons) con el brazo recto en posición horizontal

II Alternativa de actividades físico-recreativa para favorecer la resistencia aerobia en personas con discapacidad visual asociadas al ANCI en el Municipio de Mayarí.

2.1 Población y Muestra.

De un total de 32 débiles visuales asociados del ANCI en el consejo Popular de Mayarí Ciudad, se tomó una muestra de 16 para efectuar esta investigación los cuales representan el 50%, cumpliendo con los siguientes requisitos: comprendidos entre las edades de 30 a 50 años, el lugar de residencia en la zona urbana, estar de acuerdo en participar en la investigación, estar asociados a la ANCI con esto se facilita el trabajo, pues todas las actividades propuestas se van a realizar en áreas e instalaciones de Mayarí.

Patologías presentadas				Población	Muestra	%	sexo	
							F	M
Hipertensos	Obesos	Diabéticos	Débil visual					
Estadio (I)								
4	9	3	16	32	16	50	7	9

Características de la muestra:

- Situación económica promedio.
- El nivel escolar promedio es enseñanza media
- Dentro de las características funcionales del individuo se evidencian algunas afecciones patológicas tales como; obesidad, hipertensión y diabetes mellitus. Según el grado de implicación las patologías existentes no obstaculizan la implementación de la ejecución de las actividades físicas.
- Los débiles visuales están vinculados laboralmente al taller de discapacitados del municipio, al estudio, y a diferentes entidades, empresas y organismo del municipio.

Para la elaboración e implementación de la Alternativa de actividades físico-recreativas se tienen en cuenta tres **momentos**:

Primer momento: Diagnóstico.

Permite conocer el estado del problema que se investiga, poder trabajar en función de eliminar o disminuir las dificultades que se detectan. Además de

conocer las preferencias y necesidades de las personas con discapacidad visual en cuanto a actividades físico –recreativas, infraestructura con que cuenta el municipio y personal apto para aplicar la alternativa.

Para la realización del diagnóstico se sugiere la aplicación de métodos empíricos de la investigación (observación, entrevistas y encuestas), así como lograr la familiarización con las personas con discapacidad visual investigadas, romper barreras de comunicación, a la vez de establecer buenas relaciones sociales.

Es importante que el diagnóstico se realice antes de aplicar la alternativa, pues de ahí se derivaran las actividades a desarrollar. Los resultados del diagnóstico permitirán elaborar la alternativa acorde a las necesidades, preferencias y nivel de asequibilidad de las personas con discapacidad visual, así como erradicar las dificultades detectadas.

Segundo momento: Concepción y Elaboración.

En este momento es cuando se concibe la elaboración de la alternativa de actividades físico – recreativas a partir de:

- Los gustos y preferencias en cuanto a actividades físico – recreativas, de las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI de Mayarí.
- Tradiciones en cuanto a actividades físico - recreativas.
- Horarios y días de la semana más elegidos para la realización de dichas actividades.
- Inclusión de actividades y juegos propiamente para personas con discapacidad visual, con su metodología, formas de organización, variantes y reglas.
- Lugares preferidos para la realización de las actividades.

Tercer momento: Implementación.

En este momento se pone en práctica la alternativa elaborada a partir del

diagnóstico realizado, el mismo requiere motivación positiva y sistematización del proceso.

Es importante que el profesor de recreación o coordinador de las personas con discapacidad, estimulen a las personas con discapacidad visual para que participen en las diferentes actividades y juegos planificados, que mantengan buena comunicación y relación, esto permitirá que se eliminen las barreras que puedan crearse, crear un clima psicológico favorecedor y una transmisión más exacta y profunda de la información de los que se quiere realizar.

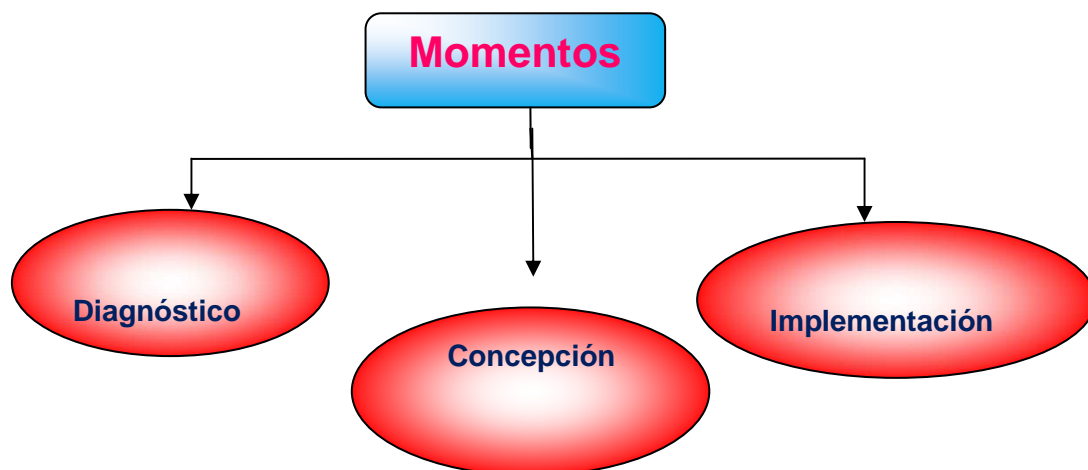
Para poner en práctica este momento el profesor o coordinador debe:

1. Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.
 - Ser cortés
 - No agredir
 - Dar valor a sus ideas
 - Comprender a las personas con discapacidad visual
 - Realizar observaciones adecuadas
 - No burlarse cuando las personas con discapacidad visual están realizando alguna actividad
2. Explicar las actividades o juegos a desarrollar de manera sencilla, lógica, comprensible y asequible.
 - Utilizar la comunicación como principal vía y si es necesario apoyarse en el sentido del tacto.
 - Ser preciso en la explicación.
 - Tener en cuenta las características psicológicas de los participantes.
3. Promover la dinámica participativa y de roles en las personas con discapacidad visual.

- Explotar las potencialidades físicas y cognitivas de estas personas.
 - Realizar varios juegos y actividades acorde a las características de cada participante.
4. Atender las individualidades de cada persona con discapacidad visual participante.

Es muy importante que durante este momento el autor esté al tanto de todo lo que está ocurriendo pues permitirá conocer como está siendo aceptada la alternativa para quien fue elaborada y brindar la medida del cumplimiento de lo planificado, además de conocer los cambios que se van produciendo durante el desarrollo de las diferentes actividades, hacer los señalamientos oportunos, precisando las tareas para elevar el estado de satisfacción de los participantes.

Es también indispensable que las personas con discapacidad visual expresen sus criterios y hagan valoraciones acerca del contenido de cada actividad y de su estado de satisfacción, así como valorar el criterio de las demás personas que están colaborando con la alternativa y de los especialistas en la materia mediante la realización de los fórum comunitarios.



2.2- Diagnóstico.

Al aplicar los diferentes métodos de la investigación se comprobó que:

El Municipio de Mayarí pasa a formar parte de los 14 municipios que conforman la provincia de Holguín en 1977 con la nueva división político administrativa; tiene una extensión superficial de 780,6 kilómetros cuadrados, ocupa 8,4 por ciento del territorio provincial y el segundo lugar dentro de los 14 municipios.

Limita al norte con el Océano Atlántico, al sur con el municipio de Banes, al este con el Océano Atlántico y el municipio de Antillas, al oeste con los municipios Cueto y Urbano Noris. Su población alcanza 115 300 habitantes, para una densidad poblacional de 103,3 habitantes por km². Cuenta con parte del potencial minero de la provincia, en todo el Atlántico Norte, se enmarca en playas, Bahías, Paisajes Naturales y Áreas Protegidas, Cotos de Caza, Zonas de Pesca, Paisajes Submarinos y Sitios de Interés Cultural.

En el estudio que se realizó con la muestra que se escogió se pudo comprobar que la mayoría poseen una situación socioeconómica promedio, que sus ingresos no satisfacen a plenitud sus necesidades, son personas que gracias a su integración a la Asociación de Ciegos y Débiles Visuales del municipio, reciben una ayuda del estado y de la seguridad social del municipio.

Para incrementar el desarrollo de los resultados de resistencia aerobia se tuvo en cuenta las diferentes áreas e instalaciones existentes en el municipio, se cuenta con:

1 Gimnasio de la Cultura Física

4 Instalaciones Deportivas iluminadas

1 Piscina

7 Instalaciones Deportivas al aire libre.

1 Playas

1 Estadio de Béisbol

Cuenta además con seis Combinados Deportivos con la siguiente fuerza técnica para apoyar el trabajo de la recreación en el municipio:

6- Coordinadores de Discapacitados: 1 por cada Combinado Deportivo

50- escuelas primarias

5- Escuelas Especiales

1- Escuela de Oficios

2- Taller de Discapacitados

El modo de vida en la zona urbana del municipio es promedio, el personal apto para laborar está vinculado en los diferentes organismos, instituciones y demás sectores que tributan a la economía del municipio, aunque se debe señalar que existe un amplio número de desvinculados laboralmente y de personas que han sido captadas por religiones, especialmente en la zona del Negro. El 30 % de las personas con discapacidad visual de la zona urbana, están vinculados laboralmente al taller de discapacitados, un 45% se encuentran ubicados en los diferentes organismos, empresas y entidades del municipio, un 15% está vinculado al estudio y un 10% se encuentra desvinculado, las personas con discapacidad que son ciegos no están vinculados laboralmente.

MATRIZ DAFO

Debilidades:

- 1- Poco dominio técnico metodológico de la fuerza técnica de recreación del INDER para trabajar con las personas con discapacidad
- 2- Escasez de Instalaciones Deportivas especializadas para trabajar con las personas con discapacidad (demasiadas barreras arquitectónicas)
- 3- Pobre divulgación de acciones recreativas sanas.
- 4- Deficiente cultura del tiempo libre.
- 5- Presencia de patologías crónicas no transmisibles.

- 6- Carencia de estudios investigativos sobre el trabajo con la recreación física para discapacitado.
- 7- Poco apoyo de organismos y entidades para el trabajo con las personas con discapacidad.

Amenazas:

- 1- Sedentarismo.
- 2- Captación de las personas con discapacidad por algunas religiones.
- 3- Tendencias negativas y pre-juiciosas sobre la sobreprotección a las personas con discapacidad.
- 4- Adquisición de vicios nocivos tales como: Tabaquismo y Alcoholismo.

Fortalezas:

- 1- Movilización de la comunidad en cuanto al apoyo para el trabajo con las personas con discapacidad.
- 2- Disponibilidad de recursos habilitados y universalización en el territorio favoreciendo el incremento de la fuerza técnica.
- 3- Vivir en un país socialista donde el deporte y la recreación es derecho del pueblo.
- 4- Buenas relaciones de los profesores del deporte y de los coordinadores de las personas con discapacidad de los Combinados Deportivos, con la dirección de las instituciones y organizaciones políticas y de masas.
- 5- El apoyo del gobierno y el partido al trabajo con las personas con discapacidad.

Oportunidades:

- 1- Consentimiento de la Asociación de personas con discapacidad visual del municipio para apoyar la realización de actividades deportivas con los mismos.
- 2- La aceptación de la comunidad.
- 3- La aplicación de la alternativa de actividades físico recreativas para favorecer la resistencia aerobia en las personas con discapacidad visual.
- 4- Integración de las personas con discapacidad a la sociedad, contribuyendo al empleo sano y educativo de su tiempo libre.
- 5- Revitalización del trabajo comunitario.
- 6- Interés del estado en la rehabilitación y la participación de las personas con discapacidad al deporte y a la recreación.

Con el objetivo de conocer las formas y vías novedosas para el incremento y mejora de los resultados funcionales en dichos individuos en diferentes instancias o niveles de actuación haciendo mayor énfasis en las actividades físicas recreativas con las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI de Mayarí y el horario y días más factibles para realizar dichas actividades. Se aplicó una primera encuesta (ver anexo 2) antes de elaborar la alternativa y luego se aplicó una segunda encuesta para corroborar la pertinencia de dicha alternativa (ver anexo 7), La misma reflejó la cantidad de personas con discapacidad estudiada por grupo de edades (ver anexo 7).

Valoración primera encuesta

En la primera encuesta (ver anexo), se comprobó que el mayor número de PCD visual encuestadas (51%) respondieron que muy pocas veces se realizaban actividades físico – recreativas y que muy pocas veces han participado en dichas actividades ofertadas por el INDER en conjunto con la asociación que satisfagan, sus preferencias y necesidades en las mismas.

También se constató que la mayoría (87%) de los encuestados refirieron que le gustaría participar en actividades de este tipo y no lo hacen porque existe poca variedad en las ofertas y las que existen no satisfacen sus necesidades y preferencias, coincidieron que se deben incrementar las ofertas.

Además se conoció las actividades físico - recreativas que ellos prefieren realizar, a través de opciones que se propusieron en la encuesta, las más seleccionadas por orden de prioridad, las personas con quienes desean compartir durante el desarrollo de las mismas, los días de la semana que prefieren, el horario más adecuado, los lugares escogidos y otros propuestos por ellos y también se conoció algunas actividades físico – recreativas propuestas por las PCD para incluirlas en la alternativa.

Por último se constató, por la gran mayoría de los encuestados (72%) que refirieron, se le debe dar más seguimiento en lo que respecta a la realización de actividades físico - recreativas con el objetivo de la búsqueda de una mejora en su calidad de vida hacia estas personas.

Valoración entrevista.

Se aplicó una entrevista (ver anexo 3) para conocer criterios y opiniones de directivos de la ANCI, Metodólogos del INDER y de la población en general, para PCD visual del municipio Mayarí, la misma constató lo siguiente: Al dialogar el profesor con los metodólogos, profesores y coordinadores de las PCD, coinciden que el Programa que rectoran no se cumple al 100 % de efectividad ya que las actividades no responden al fortalecimiento de sus condiciones físicas debido a que las actividades que se realizan en su mayoría tienen otro objetivo.

Interactuando con la muestra investigada 16, en la pregunta número 2 se pudo comprobar que el 43% de estos individuos presentan otras patologías asociadas como la hipertensión, obesidad y diabetes, por causas hereditarias y malos hábitos de vida.

En la pregunta número 3, referida a si considera que las actividades le proporcionan mejoras en su autovalidismo, el 40% expresan que sí, por la confianza que le proporciona para la vida diaria.

En la pregunta 4, dirigida al conocimiento de los beneficios que posibilita las actividades físicas recreativas para incrementar los niveles en la condición física de dichos individuos, donde el 80% alega que si por todo lo que el organismo permite al realizar estas actividades.

En la pregunta 5, según la experiencia acumulada por los entrevistados, el 100% coincidió que si pueden realizar actividades físicas recreativas.

En cuanto a la certificación si las actividades físicas recreativas mejoran la resistencia aerobia como una de las condiciones físicas adquiridas por los individuos en la pregunta 6, el 95 % coincidieron que si, por lo que desarrolla la realización de estas actividades.

Al dialogar con todos, sobre si conocían alguna variante o alternativa que favorezca a la resistencia aerobia como condición física en este grupo de personas el 100% coincidió que sí, desarrollando una alternativa de actividades físicas recreativas para la resistencia aerobia en los débiles visuales.

En la observación participativa que se realizó (Ver anexo 6), se comprobó lo siguiente:

- La muestra seleccionada presenta un alto grado de sedentarismo.
- Poco conocimiento de las actividades físicas recreativas en bienestar y la autonomía motora del organismo.
- Pobre esparcimiento del tiempo libre empleado hacia la búsqueda de un mejor funcionamiento vital que le proporcione beneficios en la calidad de vida.
- Poco interés que prestan las personas por el conocimiento de las actividades físicas recreativas.

- Los juegos y las actividades ofertadas no satisfacían las preferencias y necesidades de los participantes y no eran asequible para el tipo de discapacidad de los mismos.

Para conocer el estado de desarrollo de los individuos con respecto al comportamiento de la resistencia aerobia que poseían nos trazamos como objetivos aplicar un test que nos permitiera evaluar y conocer las condiciones reales de estas personas con respecto a la condición física señalada, auxiliándonos de esta manera con la aplicación del test de la caminata que el mismo nos permite conocer la capacidad de resistencia aerobia y el consumo máximo de oxígeno durante la actividad física

En este capítulo recopilaremos los datos obtenidos en los test pedagógicos aplicados, analizando de forma detallada la primera prueba, luego de aplicar la actividades físicas recreativas, validar de forma cuantitativa y cualitativa los resultados obtenidos en el último diagnóstico, comparando los efectos de los dos (2) exámenes que nos permita validar la investigación.

- Al observar la siguiente tabla (Anexo # 7), analizando en ella las **distancias recorridas** y la **intensidad** con que se desplazaron, podemos concluir lo siguiente:

No	E	S	Distancia		Intensidad	
			D 1	D 2	I 1	I 2
1	42	F	484 m	573 m	81 m/m	95 m/m

2	48	F	440 m	538 m	73 m/m	90 m/m
3	44	F	463 m	555 m	77 m/m	92 m/m
4	40	F	510 m	602 m	85 m/m	100 m/m
5	41	M	548 m	593 m	91 m/m	99 m/m
6	31	M	558 m	626 m	93 m/m	104 m/m
7	40	M	550 m	617 m	92 m/m	103 m/m
8	42	F	473 m	573 m	79 m/m	95 m/m
9	40	F	560 m	651 m	93 m/m	108 m/m
10	49	M	536 m	648 m	89 m/m	108 m/m
11	38	M	571 m	658 m	95 m/m	110 m/m
12	48	M	469 m	542 m	78 m/m	90 m/m
13	49	F	446 m	527 m	74 m/m	88 m/m
14	30	M	540 m	632 m	90 m/m	105 m/m
15	39	M	496 m	593 m	83 m/m	99 m/m
16	35	M	547 m	634 m	91 m/m	106 m/m

- De los 16 sujetos que componen la investigación, los 16 mejoraron la distancia recorrida en cada uno de los test pedagógicos, lo que representa el 100 % de la muestra tomada.
- En la intensidad con que recorrieron esa distancia, podemos observar que de los 16 pacientes encuestados, los 16 mejoraron la intensidad para realizar el recorrido, lo que nos reporta un 100 % de la muestra analizada.
- Al observar el Anexo # 10 (análisis del **Consumo Máximo de Oxígeno** en los 2 test pedagógicos), podemos percatarnos de que de los 16 pacientes encuestados, los 16 mejoraron el Vo2Max, lo que representa el 100 % de la muestra investigada.

No	E	S	Test Inicial	Test Final
			VO2Max	VO2Max
1	42	F	11,56 ml/Kg/min	13,05 ml/Kg/min
2	48	F	10,83 ml/Kg/min	12,46 ml/Kg/min
3	44	F	11,21 ml/Kg/min	12,75 ml/Kg/min
4	40	F	12,00 ml/Kg/min	18,55 ml/Kg/min
5	41	M	12,63 ml/Kg/min	13,38 ml/Kg/min
6	31	M	12,80 ml/Kg/min	19,15 ml/Kg/min
7	40	M	12,66 ml/Kg/min	18,92 ml/Kg/min
8	42	F	11,38 ml/Kg/min	13,05 ml/Kg/min
9	40	M	12,83 ml/Kg/min	19,77 ml/Kg/min
10	49	M	12,43 ml/Kg/min	19,70 ml/Kg/min
11	38	M	13,01 ml/Kg/min	19,95 ml/Kg/min
12	48	F	11,31 ml/Kg/min	12,53 ml/Kg/min
13	49	F	10,93 ml/Kg/min	12,28 ml/Kg/min
14	30	M	12,50 ml/Kg/min	19,30 ml/Kg/min
15	39	F	11,76 ml/Kg/min	13,38 ml/Kg/min
16	35	F	12,61 ml/Kg/min	19,35 ml/Kg/min

2.3- Concepción y Elaboración.

Alternativa Físico - Recreativa.

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico realizado se proponen las siguientes actividades con la metodología para la realización de las mismas, formas de organización, desarrollo, reglas y algunas variantes:

I) Realización de Festivales Recreativos Deportivos.

Fecha: Todos los Sábados de cada mes.

Hora: Los horarios comprendidos entre las 10.00 AM a 12.00 AM y de 4:00 PM a 6.00 PM

Objetivo: Vincular al débil visual a la práctica de actividades físico - recreativas aprovechando los beneficios en busca de favorecer la resistencia aerobia, teniendo en cuenta sus necesidades y preferencias, logrando así, su inserción a la sociedad y el mejoramiento de su relaciones sociales con las demás personas.

Lugares: Taller de PCD, Plaza Martí, Área Deportiva de la escuela José Tey, Cancha Paco Cabrera y Cancha de Tenis de Campo del municipio.

BATERÍA 1

Actividades a realizar:

Juegos de Participación:

1- El Baile de la Estatua.

Objetivo: Educar el ritmo y el sentido de la audición de las PCD, mejorar la rapidez de reacción.

Organización y Desarrollo: Se colocan los participantes en un círculo, comienzan a bailar al compás de la música, cuando la música se detenga, cada participante permanecerá inmóvil hasta que se le ordene moverse, el que se mueva antes de la señal, perderá y saldrá del juego y así sucesivamente hasta que quede un ganador.

Materiales a utilizar: Equipo de Música y Audio.

2- El Baile de la Escoba.

Objetivo: Educar el ritmo y el sentido de la audición de las PCD, mejorar la rapidez de acción.

Organización y Desarrollo: Se colocan los participantes en un círculo, comienzan a bailar al compás de la música mientras se van rotando una escoba, cuando se detenga la música el participante que tenga la escoba saldrá del juego y así sucesivamente hasta que quede un ganador.

Materiales a utilizar: Equipo de Música y Audio y una escoba.

En este juego el profesor o activista, que debe ser vidente, debe estar atento para que la entrega de la escoba se haga al próximo jugador sin ninguna dificultad.

3- Identificando el sonido.

Objetivo: Educar sentido de la audición, mejorar la concentración de la atención.

Organización y Desarrollo: Los participantes se colocaran uno al lado del otro formando una fila, el ejecutante del juego se colocará por detrás de los jugadores y realizará diferentes sonidos, ya sea una palmada, una patada en el suelo, verter agua en un vaso, martillar, etc. Los competidores deberán identificar los sonidos, ganará el que más sonido identifique.

Materiales: Objetos escogidos por el profesor para realizar los diferentes sonidos.

Juegos pre Deportivos:

1- Competencia de carrera de velocidad.

Objetivo: Desarrollar rapidez de reacción y de acción, seguridad y autoconfianza.

Organización y Desarrollo: Los competidores se ubicarán en dos hileras, a la señal de arrancada saldrán corriendo hasta una distancia de 15

metros, llegaran a un obstáculo que delimita la distancia y regresarán de la misma forma, se van eliminando por parejas hasta quedar un ganador.

BATERÍA 2

Actividades a realizar:

Juegos de Participación:

1- Siguiendo la melodía.

Objetivo: Educar sentido de la audición y del ritmo, concentración de la atención.

Organización y desarrollo: Los participantes se colocarán uno al lado del otro, se escuchará el sonido de varias canciones con diferentes melodías y los jugadores deberán seguir interpretando la canción a capela, cuando se haya detenido la música. El ganador de la competencia será elegido mediante aplausos del público espectador.

Variantes: También se puede seguir la melodía mediante silbidos, palmadas, etc.

Materiales: Equipo de música

2- Tracción de Sogas.

Objetivo: Desarrollar la fuerza, educar concentración, y trabajo en equipo para lograr un fin, validísimo, autoconfianza, seguridad.

Organización y desarrollo: Se conformarán dos equipos mixtos de todos los que quieran participar, cada equipo debe tener la misma cantidad de integrantes. Se colocará una soga tendida a lo largo, en medio del terreno de juego con una marca de color rojo que identifique la mitad, los equipos se colocarán cada uno en ambas mitades, el agarre se realizará a partir de 1 metro de donde está la marca que señala la mitad de la soga, en el terreno habrá dibujado una raya para dividir el área de competencia de cada equipo

participante, a partir de esa marca se medirá un metro para cada lado y se señalará también, a la señal de comienzo cada equipo comenzará a halar cada cual para su lado, ganará el equipo que primero logre remontar al otro, sobrepasando la marca de un metro que está a partir de la mitad del terreno de su banda.

Reglas: Se realizarán tres intentos a ganar dos. Cuando se agarre la soga, la mano debe permanecer en el lugar del agarre, o sea no se puede cobrar soga, no se debe tampoco enrollarse la soga en la mano y no se debe tocar el piso con ninguna parte del cuerpo por más de tres segundos, excepto los pies.

Materiales: Soga larga.

II) Realización de Encuentros Deportivos Recreativos de Goall Ball.

Hora: De 4:00 PM a 6:00 PM Fecha: viernes, Domingos.

Objetivo: Desarrollar trabajo en equipo, velocidad de reacción y de acción, autoconfianza, concentración de la atención y educar sentido de la audición. Colectivismo.

Lugar: Área Deportiva del Seminternado Frank País, Campo de Fútbol del Municipio y Estadio de Béisbol: Emilio Gómez Bermúdez

Organización y Desarrollo: Se conformarán equipos mixtos de hombres y mujeres, con cuatro participantes cada uno, se le vendarán los ojos. Se conformarán tantos equipos como jugadores hayan. Cada equipo escogerá un nombre que los identifique, para motivar más la competencia. La competencia será de forma eliminatoria, en un todos contra todos, hasta discutir el primer lugar.

Materiales: Sogas, pelota especial.

Reglas: Se regirán por las establecidas nacionalmente para este tipo de competencias.

III) Organización de Competencias de Pesca Recreativa de Orilla.

Objetivo: Mejorar relaciones sociales entre PCD, educar la tenacidad y perseverancia, autoconfianza, validismo, seguridad, destreza.

Hora: Todo el día. Fecha: Domingos

Lugar: Juan Vicente, Guatemala, Cayo Saetía, Nicaro, Felton, Cabonico

Organización y Desarrollo: Previa coordinación con algunos organismos y entidades para asegurar los recursos que posibiliten el traslado de las PCD hacia zonas costeras del municipio, se realiza este evento con todos las PCD que deseen participar de las tres asociaciones del municipio. Cada participante deberá llevar los aditamentos que le facilite la pesca desde la orilla. Ganará el que haya capturado más peces o el que lo haya capturado más grande y mejor. Deben participar varias personas videntes para cooperar con las personas ciegas.

IV) Competencias de Manualidades.

Objetivo: Desarrollar imaginación creadora, laboriosidad, validismo.

Hora: De 2:00 PM a 4:00 PM. Fecha: Domingo.

Lugar: Taller de PCD del municipio, Sede del ANCI y Academia de Ajedrez.

Organización y Desarrollo: Se realizará una vez al mes con los asociados de la ANCI. Se podrá presentar diversos objetos confeccionados por las PCD, así como se efectuará un debate para explicar cómo lo realizaron, materiales que utilizaron y cuál es su uso. El jurado estará compuesto por metodólogos, dirigentes de organismos invitados y la presidenta de la ANCI. Los trabajos seleccionados mensualmente podrán competir en un evento que se convocará trimestralmente, conjuntamente con los demás asociados del municipio.

V) Realización de Excursiones.

Objetivo: Despertar el amor a la naturaleza, cuidado del medio ambiente, conocer la historia, desarrollar autoconfianza, validismo, seguridad, mejorar relaciones sociales y forma de conducirse, colectivismo.

Hora: Todo el Día. Fecha: Sábados y Domingos.

Lugar: Playas del Municipio, Sitios Históricos y Museos dentro y fuera del municipio.

Organización y Desarrollo: Se realizará una vez al mes al lugar previamente escogido, solicitando apoyo a organismos y entidades para garantizar transporte y aseguramientos mínimos. Podrán participar familiares y amigos de las PCD.

VI) Realización de Acampadas.

Objetivo: Mejorar relaciones sociales y forma de conducirse, colectivismo. Desarrollar espíritu de compañerismo, laboriosidad, cooperación, autoconfianza, seguridad, validismo. Amor a la naturaleza y cuidado del medio ambiente.

Hora: Todo el día. Fecha: Un fin de semana mensualmente.

Lugar: Campismo de Puerto Rico, la Playa de Morales, Campismo de Cabonico, Mayarí, etc.

Organización y Desarrollo: Se realizarán mensualmente, un fin de semana escogido, al lugar previamente seleccionado, previa coordinación con organismos y entidades.

VII) Festivales Acuáticos.

Objetivo: Desarrollar autoconfianza, validismo, seguridad y aplomo.

Hora: Todo el día. Fecha: Sábados y Domingos.

Lugar: Piscina del municipio y playas del municipio.

Juegos a realizar:

1- Competencia de Natación.

Objetivo: Desarrollar fuerza de brazos, mejorar rapidez de reacción y de acción, autoconfianza, validismo, seguridad y aplomo.

Organización y Desarrollo: Los competidores se colocarán uno al lado del otro, a la señal de comienzo deben de salir nadando hasta una distancia aproximada de 30 metros, donde habrá una señal identificando la distancia, cuando lleguen a la marca, regresarán de la misma forma. Ganará el que primero llegué a la meta. Los nadadores ciegos deben ir acompañados durante todo el trayecto de un vidente que los vaya guiando.

2- Competencia de Apnea.

Objetivo: Desarrollar voluntad, perseverancia, seguridad, aplomo, autoconfianza, validismo.

Organización y Desarrollo: Los competidores se ubicarán dentro del agua que les llegará hasta los hombros, a la señal de comienzo, se sumergirán completos, un profesor llevará el tiempo mediante un cronómetro o reloj. Ganará el jugador que más tiempo soporte sin respirar debajo del agua.

Materiales: Cronómetro o reloj.

3- Juego ¿Quién llena primero?

Objetivo: Educar sentido del tacto y orientación, desarrollar agilidad, destreza, precisión, autoconfianza, seguridad, validismo.

Organización y Desarrollo: Los jugadores se colocarán fuera del agua, pero muy cerca de ésta, si están en la piscina se introducirán en el agua en un lugar donde puedan tocar el fondo con sus pies, al frente tendrán una cubito plástico

de medianas dimensiones, deben llenarlo de agua utilizando solamente sus manos, ganará quien logre llenarlo primero.

Materiales: Cubito a tanquetica plástica.

VIII) Maratones y Marchas Recreativas.

Objetivo: Educar sentido de la orientación, la voluntad, perseverancia, tenacidad, autoconfianza, validismo. Mejorar relaciones sociales.

Hora: De 8:00 AM a 10:00 PM. Fecha: Sábados o Domingos.

Lugar: Parque Martí, Área Deportiva escuela Frank País, Estadio de Béisbol: Emilio Gómez Bermúdez

2.4- Constatación de la alternativa de actividades físico – recreativas para las PCD visual asociados al ANCI del municipio Mayarí, que mejore la Resistencia aerobia.

Al aplicarse la alternativa elaborada se realizó una segunda encuesta y una segunda observación, además de dos fórum comunitarios, para constatar la pertinencia de la misma:

Análisis Fórum Comunitario Nº 1

El primer fórum comunitario (ver anexo 4) se realizó al cumplirse un mes de la puesta en práctica de la alternativa físico – recreativa elaborada, en el mismo participaron las siguientes personas: 3 presidentes de Consejos Populares, 5 delegados de circunscripciones, 7 presidentes de CDR, 4 presidentas de la FMC de las zonas donde se estaba desarrollando la alternativa, 4 miembros del ejecutivo de la ANCI, 5 directivos del INDER (Director municipal del INDER, Subdirector de Cultura Física, Subdirector de Actividades Deportivas, Jefe de Departamento de Cultura Física y Jefe de Departamento de Recreación), 4 metodólogos del INDER (2 metodólogos de Recreación, 1 metodólogo de Cultura Física y 1 de Atención a PCD), 6 profesores de Recreación, 3 coordinadores de PCD, 2 dirigentes de educación, 2 de comercio, 5 funcionarios del sectorial de salud pública del municipio, 1 representante del

gobierno, 16 PCD visual y 24 familiares de las PCD visual en el municipio, para un total de 91 personas.

El fórum arrojó lo siguiente:

El 100% de los participantes (91 personas) manifestó que están muy buenas las actividades físico – recreativas que se están desarrollando con las PCD en el municipio y que las mismas eran necesarias desde hacía tiempo atrás ya que las PCD visual necesitaban de algo diferente a lo que cotidianamente hacían, que los motivara y los incentivara para poder satisfacer sus necesidades físico recreativas. Los representante del sectorial de salud abordaron la importancia que presidían dichas actividades para el fortalecimiento de las condiciones tanto físicas como psíquicas de estas personas discapacitadas, agregó uno de los funcionarios especialista en cardiología de primer grado que se confiscaba la importancia de las actividades físico recreativas para compensar los niveles cardiovasculares e dichos individuos así como señalando otras patologías que pueden prevenirse. La presidenta de la ANCI en Mayarí (Mileisi Cuba García) afirmó que las actividades contenidas en la alternativa, desarrolladas hasta la fecha, cumplen con la expectativa de las PCD visual y que hacía tiempo no había visto un estado de satisfacción tan favorable en sus asociados, además de que ya otros asociados se estaban interesando por vincularse más con la asociación para participar también en las actividades. Esta opinión fue apoyada por el 100% de los presentes.

Todas las personas participantes en el fórum coincidieron que están dispuestos a apoyar en lo que esté a su alcance para que la alternativa continúe implementándose, los dirigente del gobierno en el municipio que estaban presentes, manifestaron que existe la posibilidad de apoyar el trabajo con diferentes recursos para elevar la calidad en las diferentes actividades ofertadas, así como garantizar un transporte para las que se vayan a realizar fuera del municipio, que cuando conocieron de la alternativa, antes de implementarse no pensaron que fuera tan importante, pero que en estos momentos están viendo los resultados tan positivos de la misma y el impacto que ha causado entre las PCD visual y la población en general.

Los familiares allí presentes afirmaron que antes de que se realizaran este tipo de actividades las PCD visual eran apáticas, se irritaban con facilidad, padecían de trastornos funcionales como: falta de oxígeno, estados depresivos y casi nunca se sentían motivadas a participar en las diferentes actividades convocadas por la asociación, sin embargo en estos momentos la realidad es otra, refieren que observan un mejor estado físico y fisiológico en sus familiares y sugieren que se debe continuar implementando la alternativa para lograr que adquieran mayor independencia y autoconfianza.

Análisis Fórum Comunitario N° 2

En la realización de este fórum(ver anexo5) participaron las siguientes personas: 3 presidentes de Consejos Populares, 8 delegados de circunscripciones, 5 presidentes de CDR, 8 presidentas de la FMC de las zonas donde se estaba desarrollando la alternativa, 3 miembros del ejecutivo de la ANCI, los presidentes de la ANSOC y de la ACLIFIM en Mayarí, 4 directivos del INDER (Director municipal del INDER, Subdirector de Cultura Física, Jefe de Departamento de Cultura Física y Jefe de Departamento de Recreación), 4 metodólogos del INDER (2 metodólogos de Recreación, 1 metodólogo de Cultura Física y 1 de Atención a PCD), 8 profesores de Recreación, 3 coordinadores de PCD, 1 dirigentes de educación, 1 de comercio, 1 de gastronomía, 1 de transporte, 1 representante del gobierno, 40 PCD visual y 10 familiares de las PCD visual en el municipio, para un total de 108 personas.

El fórum constató que la totalidad de los asistentes (108) coincidieron en que la alternativa elaborada fue de gran utilidad y recibió una gran acogida por las personas para quien fuera elaborada, pues se evidenció la satisfacción de las PCD visual que participaron, así como el aumento en número de los que asistieron a las actividades, sin contar con las demás personas que poseían otra discapacidad que participaron también, conjuntamente con los asociados a la ANCI.

Las PCD visual que se favorecieron con la alternativa, refieren que existió gran variedad en las ofertas, las cuales satisfacían la mayor cantidad de las

preferencias y necesidades recreativas de ellos, pues se habían realizado actividades tanto en instalaciones deportivas, áreas techadas, como al aire libre, en contacto con la naturaleza, pudiendo participar no como espectadores, sino como protagonistas directos de los juegos y actividades desarrolladas.

Los miembros del directivo de la ANCI, los profesores de recreación, así como los coordinadores de PCD que tuvieron incidencia directa en la alternativa refirieron que las relaciones entre las PCD visual se habían fortalecido, existiendo una vinculación más estrecha entre estos y la asociación y también con las PCD de las otras asociaciones, que se había evidenciado un aumento significativo en la asistencia de las PCD visual a las actividades convocadas por la asociación, relacionándose mejor y asistiendo personas nuevas que antes en muy pocas ocasiones se veían, todos motivados por el aumento y variedad de actividades ofertadas, las cuales responden a los intereses, necesidades y preferencias de ellos. Todos coincidieron en que sería de gran beneficio para las PCD en el municipio que se elaboraran otras alternativas que tuvieran en cuenta otras discapacidades, para así darles participación a los demás. En cuanto a la calidad, organización y desarrollo de las diferentes actividades, los asistentes de forma general aseguraron que se había evidenciado un notable aumento en estos parámetros ,y que los lugares escogidos para el desarrollo de las mismas, así como los horarios eran los más adecuados y propicios.

Los familiares de las PCD presentes se refirieron al cambio favorable que habían experimentado las PCD que participaron en la alternativa, manifestaron que se muestran más comunicativos, motivados, con un buen estado de ánimo, que han adquirido un mayor nivel de autoconfianza y de independencia, que ahora realizan actividades solos que antes no las realizaban y que ellos antes no se atrevían darles tareas por temor o sobreprotección, pero que en estos momentos esta situación ha ido cambiando gracias a la actitud que han asumido ellos, pues se muestran menos temerosos y con un gran optimismo referente a su discapacidad.

Los directivos del INDER, así como los metodólogos y miembros del ANCI acogieron con entusiasmo la utilización de medios y materiales empleados en

el desarrollo de varios juegos y actividades, plantearon que fue muy buena la idea y que muchos de estos medios son de bajo costo y de fácil confección y sobre todo asequible para la discapacidad que se está tratando, además de apoyar y mejorar la calidad de las actividades ofertadas, sugieren la generalización de los mismos para ser utilizados por más personas.

Según opinión de las personas asistentes al fórum, la alternativa tuvo gran aceptación por todos los que tuvieron incidencia en la misma, que resolvió un gran problema en el municipio, pues antes de aplicarse, la realización de actividades físico - recreativas con las PCD visual era prácticamente nula y ahora se veía un cambio en esta situación. También se refirieron al aumento significativo que hubo en la participación de las PCD visual en dichas actividades, que se vio y se cita textualmente: “caras nuevas de asociados que nunca habían asistido a este tipo de actividad”. Pero que todavía este tipo de actividades no son suficientes, pues las demás PCD, o sea las auditivas y las motoras todavía no cuentan con actividades propias para su discapacidad, sugieren que se continúe investigando para elaborar más alternativas físico – recreativa que abarquen otro tipo de discapacidad.

Los organismos y entidades que colaboraron con esta alternativa refirieron que se vio un despertar en el municipio en cuanto al trabajo con las PCD, que se debe continuar brindando este tipo de actividades para que el trabajo no decaiga y que estas personas puedan contar con diferentes opciones donde emplear su tiempo libre de forma saludable.

Al aplicar una **segunda encuesta** (ver anexo7), aportó los siguientes datos:

La mayoría de los encuestados (76 %) coincidieron que las actividades contenidas en la alternativa elaborada satisfacen estado funcional de la condición física tratada en la investigación en las PCD asociados de la ANCI del municipio y que existe variedad en las ofertas. Refieren que ha aumentado la vitalidad en estas personas, además de sentirse a gusto cuando participan en las mismas, que los lugares escogidos para la realización de las actividades son los más adecuados, así como el horario y los días de la semana.

En la segunda observación y final que se efectuó, abarcó una etapa de tres meses, la misma se realizó después de aplicarse la alternativa físico - recreativa, se pudo comprobar que las actividades diseñadas resultaron del agrado de las personas que participaban en la actividad además de favorecer a la condición física de resistencia aerobia.

La mayoría de los encuestados (95%) coincidieron que las actividades contenidas en la alternativa proporcionaron mejoras en su estado funcional; el 100% expresó haber adquirido mayor vitalidad en su desempeño laboral y social; se pudo comprobar además que el 93% dijo que las actividades le ocupaban bastante su tiempo libre de forma sana y mantener su forma física al mismo tiempo, se pudo constatar que el 100% las actividades no le imposibilitaron ejecutarlas, resultando de su agrado y favoreciendo la resistencia aerobia; de igual forma el 100% de los encuestados afirmó que estas actividades elevaron su nivel de autovalidismo y confianza en todos las áreas de la sociedad, además se observó una mejora significativa en los niveles de capacidad pulmonar en su sistema respiratorio facilitándole ejecutar cualquier actividad sin acusar cansancio alguno.

Además se observó un aumento significativo en el número de participantes, así como un incremento del nivel motivacional de profesores, activistas y demás personas presente en las actividades. Los lugares escogidos son de la aceptación de las PCD, los horarios variados y respondiendo a la necesidad de ocupar de forma sana y educativa su tiempo libre mismos.

La calidad y organización de las actividades aumentó notablemente, hubo una buena mejoría en el aseguramiento de recursos indispensable para el desarrollo óptimo de las diferentes opciones brindadas. Se evidenció también que en algunas actividades no solo estaban participando las PCD visual, si no también miembros del ACLIFIM y de la ANSOC.

Conclusiones.

Como resultado de esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

1. Se pudo conocer los antecedentes teóricos conceptuales en las personas discapacitadas.
2. Se pudo concebir una alternativa físico - recreativa acorde a las preferencias, necesidades y nivel de asequibilidad para las PCD visual asociados a la ANCI del municipio Mayarí, la cual favoreció la resistencia aerobia en dichos individuos.
3. Los elementos que conformaron la alternativa propuesta respondieron a favorecer la resistencia aerobia en los discapacitados visuales analizados.
4. La alternativa de actividades físico recreativa fue validada según los métodos aplicados certificando la solución de la problemática antes mencionada.

Recomendaciones.

Para dar por culminada esta investigación se recomienda lo siguiente:

1. Realizar otros trabajos investigativos relacionados con esta temática que abarque a las PCD en otras afecciones.
2. Tener en cuenta la aplicación de esta alternativa en otras comunidades que estén en correspondencia y que posean similares características.

Bibliografía.

1. Acosta, L (2002) La recreación: una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Kinesis.
2. Algar Barrón, J. (1982) Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid.
3. Arias Beatón, Guillermo (1980) La Educación Especial en Cuba. Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación.
4. Barbero Álvarez, José Carlos (2000) Los Juegos y deportes alternativos en Educación Física. Revista Digital. Buenos Aires.
5. Boullon, Molina y Rodríguez Woog (1984) Trabajo "Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos" (México, Trillas, 1984.
6. Cagigal, J. M. (1971) "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo Ed. Moscú,
7. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.

8. Casals, Nora (2000) La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
9. Casasola, J. (1998) La recuperación de las plazas públicas a través del baile. Curso sobre Las actividades físicas en los equipamientos no convencionales. I.A.D., Universidad de Almería, Junio 1998. Papers.
10. Castillo Sánchez, Mercedes (2003) Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia par estudiantes con necesidades educativas especiales sensoriales auditivas. Tesis de Maestría.
11. Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
12. Colegio Nacional de Educación (1990) Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
13. Daudinot Betancourt, Isabel (2003): Perspectivas psico-pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad y los valores. Ed: Chong, Lima, Perú.
14. De Miguel Badesa, S. (1995). "Perfil del animador sociocultural". Madrid. Narcea.
15. Duque, Claudia. Mosquera, Jarnanys. La importancia de la implementación de actividades recreativas para el manejo del tiempo libre de las personas con limitación visual. VIII Congreso Nacional De Recreación Vicepresidencia de la República. Coldeportes. Funlibre. 27 al 29 de Mayo de 2004. Bogotá. D.C. Colombia.
16. Esteva B, M (1993) Quieres jugar conmigo ed.: Pueblo y Educación Ciudad de la Habana.
17. Estévez Cullel, Migdalia. Arroyo Mendoza, Margarita. González Ferry, Cecilia (2004). La investigación científica: su metodología. Ciudad de La habana, Editorial Deporte.
18. Fernández Ordóñez, A. (1.995). "Los juegos de calle". Aula de Innovación Educativa, Barcelona: Graó Educación.
19. Fleitas Díaz, Isabel y otros. (2003). Teoría y Práctica general de la Gimnasia

20. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
21. García Bahillo, J. (1994). "¿Juegos alternativos o Deportes tradicionales?". La Pista, 1. Publicación informativa de ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física de Cantabria). Santander: Copisan
22. García de Mirgo, José Antonio (2000). Actividades físico-deportivas para minusválidos. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
23. García Fernando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
24. García Montes, E (2002) Tiempos recreativos, tiempos educativos. Tándem, 6
25. García Montes, ELENA, (1997) Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
26. García Montes, M. E. (1977) Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis doctoral. Universidad de Granada. (papers).
27. García Montes, M. E. (1986) Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
28. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
29. González Cabrera, Herminio V., Sosa Sosa, Berkis E. (2008) Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida, en Contribuciones a las Ciencias Sociales. www.eumed.net/rev/cccss/02/gcss.htm
30. Hernández Méndez, Antonio. (2000). Acerca del Ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista digital. Buenos Aires, Julio 2000. Año 5 No 23.
31. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apunts d'Educació Física. Barcelona. INEFC

- 32.López Andrada, B. (1982) Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
- 33.Loughlin, Alfredo J. (1971) Recreo dinámica del Adolescente (Motivación y tiempo libre). Editorial Buenos Aires.
- 34.Martínez del Castillo, J. (1985) Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico
- 35.Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts d'Educació Física. N ° 14, junio 1986.
- 36.Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- 37.Miranda, J. y Camerino, O. (1996) La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca
- 38.Monteagudo, M^a J y Puig, N (2003). Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar: Documentos de estudios de ocio, nº 27. Bilbao: Universidad de Deusto.
- 39.Molina Pino, Osvaldo (2001). Influencia de un conjunto de juegos en la rehabilitación de la escoliosis en niños retrasados mentales ligeros.
- 40.Munné, F. (1980) Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.
- 41.Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.
- 42.Murillo, J. (2002) ¿Por qué Recreación Laboral? Revisa Tiempo Libre y Recreación. México. http://mx.geocities.com/joseluis_murillogonzalez
- 43.Nasser, D. (1993) Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Principios y objetivos básicos de la Animación Deportiva, perfil y tareas del animador. Madrid. I.N.E.F.
- 44.Nocedo, Irma (1984) Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 45.Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
- 46.Ozolin, N(1970) Sistema Contemporáneo del entrenamiento deportivo.

- 47.Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes. Argentina.
- 48.Pérez Álvarez, Luis (2004). Ejercicios, deporte y recreación en el niño discapacitado. Proyecto Esperanza para los niños discapacitados. Camagüey 2004.
- 49.Pérez Oliveras, Enrique (1998) Juegos cooperativos: Juegos para el encuentro. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires.
- 50.Pérez, A. (1997) Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- 51.Petrosky, V. A. (1988) Psicología pedagógica y de las edades. Moscú. Editorial Pueblo Educación.
- 52.Ramos Rodríguez, Alejandro E. (2002) Trabajo Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local.
- 53.Resistencia. Folletos de teoría metodología. Impresión ligera. Instituto Superior de Educación Física"Manuel Fajardo", La Habana, s/a.

Anexos

Anexo N° 1

La Asociación Nacional de Ciegos y Débiles Visuales (ANCI) se crea el 20 de Julio de 1975.

Objetivo: Lograr la inserción de los invidentes a la vida social, a través de su incorporación al trabajo y a la educación, así como la práctica de diversas disciplinas deportivas, el acceso a la cultura y a la recreación.

La Asociación Nacional de Sordos e Hipo Acústicos (ANSOC) se crea el 3 de Enero de 1978.

Objetivo: Representar a la comunidad sorda, hipo acústica y sordo ciega de nuestro país, trabajando por una mayor integración a la sociedad, contribuyendo a elevar su calidad de vida y sirviendo como mediador con las instituciones gubernamentales y organizaciones sociales y de masas en la materialización de los anhelos, intereses y necesidades de sus miembros

La Asociación Cubana de Limitados Físicos Motores (ACLIFIM) se crea el 14 de marzo de 1980

Objetivo: integrar a las personas con discapacidad física motriz a una vida socialmente útil con iguales derechos y oportunidades, lograr el pleno acceso al trabajo, al estudio, a la participación en actividades deportivas, recreativas y culturales, coadyuvar a la eliminación de las barreras arquitectónicas, psicológicas y de cualquier otro tipo.

Anexo N° 2

Formato de Encuesta N° 1

Compañero (a): La presente entrevista se realiza con el objetivo de conocer el estado actual de los débiles visuales mediante sus niveles de condición física haciendo énfasis en la resistencia aerobia.

Edad: Sexo: Ocupación:

Marque con una X

- 1- Siente usted cansancio frecuentemente al estar en presencia de las actividades físicas cotidianas, tales como: caminar, subir escaleras, trasladar objetos entre otros. Si: _____ No: _____

- 2- Se fatiga usted con facilidad al realizar un trabajo prolongado en su ámbito laboral o social. . Si: _____ No: _____.

- 3- Cree usted que las actividades físicas recreativas le proporcionen dispersión de su mente y a su vez le ayude a mantener la forma física. . Si: _____ No: _____

- 4- Considera usted que pueda realizar actividades físicas recreativas sin presentar dificultad con respecto a su incapacidad presentada.

Si: _____ No: _____

- 5- Certificaría usted que al realizar actividades físicas de forma recreativa le ayudaría a mejorar su auto validísimo conociendo su estado de limitación visual.

- 6- Cree usted que las actividades físicas recreativas en un tiempo de realización prolongado le ayuden a buscar mejoras en su sistema respiratorio. . Si: _____ No: _____

- 7- Le gustaría participar en actividades físicas recreativas que les ocupe su tiempo libre de forma motivadora y espontánea. . Si: _____ No: _____

8- Dentro de las actividades que realizan dentro de la asociación, algunas de ellas les facilita bienestar para sus condiciones físicas. Si: _____ No: _____

Anexo N° 3

Formato de Entrevista

Objetivo: Conocer, criterios y opiniones del personal que interactúa de forma directa con los débiles visuales, acerca de los potenciales que brindan las actividades físicas recreativas de forma sana para el bienestar de la salud.

- 1- ¿Las actividades programadas en la asociación en el orden recreativo responden al fortalecimiento de las condiciones físicas de los débiles visuales?
Si: _____ No: _____
- 2- ¿Estas personas que presentan dicha afección poseen problemas con otras patologías asociadas? Si: _____ No: _____
- 3- ¿Considera usted que las actividades físicas les proporcione mejora en su autovalidismo? Si: _____ No: _____
- 4- ¿Conoce usted los beneficios que posibilitan las actividades físicas recreativas para incrementar los niveles en las condiciones físicas de dichos individuos?
Si: _____ No: _____
- 5- Según su experiencia en sus funciones los discapacitados visuales pueden realizar actividades físicas recreativas. Si: _____ No: _____
- 6- Certificaría usted que las actividades físicas recreativas mejoren a la resistencia aerobia como una de las condiciones físicas adquiridas por los individuos. Si: _____ No: _____
- 7- ¿Conoce usted alguna variante o alternativa que favorezca a la resistencia aerobia como condición física en este grupo de persona? Si: _____ No: _____

Anexo N° 4

Fórum Comunitario N° 1

Para dirigentes de las organizaciones de masas (CDR, FMC), dirigentes de organismo que apoyaron la investigación, directivos de las tres asociaciones de PCD en el municipio, metodólogos del INDER, profesores de recreación y coordinadores que trabajaron en la alternativa, familiares de las PCD y población que participó en la investigación.

Objetivo: Conocer la pertinencia de la alternativa físico - recreativa para las PCD visual del municipio Mayarí y opiniones de los implicados.

- 1- ¿Cuál es su opinión acerca de las actividades físico – recreativas que se están ofertando actualmente a las personas con discapacidad visual en el municipio?
- 2- ¿Considera usted que este tipo de actividades son necesarias en el municipio? ¿Por qué?
- 3- ¿Considera usted que alternativa que se implementa en el municipio cumple con la expectativa de las PCD visual del municipio? ¿Por qué?
- 4- ¿Está dispuesto(a) a colaborar para continuar implementando la alternativa elaborada?
- 5- ¿Cómo valoraría la participación de las PCD visual antes de aplicar la alternativa y en estos momentos de la aplicación?
- 6- ¿Cómo valora el estado de ánimo de las PCD visual que han participado en las diferentes actividades desarrolladas hasta el momento?
- 7- ¿Cree usted que se debería continuar implementando la alternativa de actividades físico – recreativa?
- 8- ¿Alguna sugerencia u opinión acerca de la alternativa?

Anexo Nº 5

Fórum Comunitario Nº 2

Para dirigentes de las organizaciones de masas (CDR, FMC), dirigentes de organismo que apoyaron la investigación, directivos de las tres asociaciones de PCD en el municipio, metodólogos del INDER, profesores de recreación y coordinadores que trabajaron en la alternativa, familiares de las PCD y población que participó en la investigación.

Objetivo: Conocer la pertinencia de la alternativa físico - recreativa para las PCD visual del municipio Banes y opiniones de los implicados.

- 1- ¿Considera usted que la alternativa físico - recreativa para las PCD visual asociadas al ANCI en el municipio, fue acogida por los mismos con satisfacción? ¿Por Qué?
- 2- ¿Piensa usted que existió variedad en las ofertas de las actividades para satisfacer las exigencias de las PCD Visual participantes?
- 3- ¿Cree usted que las actividades ofertadas satisfacen las necesidades y preferencias recreativas de las PCD visual asociadas al ANCI en el municipio y que son asequibles para su discapacidad?
- 4- ¿Considera usted que la alternativa físico - recreativa para las PCD visual asociadas al ANCI en el municipio los ha vinculado más con el trabajo de la asociación y ha favorecido las relaciones entre ellos, así como su comportamiento en la sociedad? Fundamente.
- 5- ¿Piensa usted que este trabajo se debe irradiar a las demás asociaciones de PCD en el municipio y de la provincia?
- 6- ¿Cómo ve usted la participación de las PCD visual asociadas al ANCI en el municipio en las actividades desarrolladas?
- 7- ¿Cómo valora la calidad de las actividades ofertadas, así como la organización y desarrollo de las mismas?

- 8- ¿Ha notado algún cambio favorable en las PCD visual que participaron en la alternativa?
- 9- ¿Cree usted que las PCD visual que han participado en la alternativa han adquirido un mayor grado de independencia y confianza en sí mismos?
- 10- ¿Qué le ha parecido la utilización de diferentes medios recreativos realizados por esfuerzos de los profesores para desarrollar algunos juegos?
- 11- ¿Cómo ha acogido la población la implementación de la alternativa en los diferentes lugares que se realizaron las actividades y cuál fue su actitud con respecto a las PCD visual que participaron?
- 12- ¿Alguna otra opinión que sea de interés?

Anexo N° 6

Formato de Observación Participativa.

Objetivo: Observar las principales actividades físico - recreativas, su variedad, calidad, organización y satisfacción de las preferencias recreativas de las PCD visual asociadas al ANCI en los diferentes espacios físicos recreativos del municipio.

Guía De Observación

- 1- Actividad, hora, fecha y lugar.
- 2- Número de participantes y de espectadores.
- 3- Valoración de los materiales y medios utilizados en las actividades.
- 4- Cantidad de actividades o juegos desarrollados
- 5- Valoración en cuanto a la calidad en las ofertas de las actividades
- 6- Condiciones existentes en el lugar
- 7- Aceptación por parte de las PCD visual, en las actividades y juegos ofertados.
- 8- Motivación
- 9- Variedad o no en las actividades y juegos ofertados.
- 10- Preparación del profesor de recreación o conductor de la actividad.
- 11- Organización, desarrollo y planificación de la actividad.
- 12- Tiempo de desarrollo de la actividad.
- 13- Estado emocional y de satisfacción de participantes y espectadores.

Anexo N° 7

Formato de Encuesta N° 2.

Compañero(a): La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer aspectos relacionados con la alternativa de actividades física - recreativa elaborada.

Edad: _____ Sexo: _____ Ocupación: _____

1- ¿Creé usted que las actividades físicas recreativas le permitieron mejoras en su capacidad funcional?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones: _____

2- ¿Considera usted entonces que la alternativa aplicada ayudo a mejorar su desempeño en el ámbito laboral y social?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones: _____

3- ¿Cree usted que la alternativa aplicada le ha proporcionado cambios positivos en la dispersión de su mente y a su vez le ayude a mantener su forma física?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones: _____

4- ¿Considera usted que la alternativa desarrollada les trajo imposibilidad en su complejidad a la hora de efectuarla?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones: _____

5- ¿Afirmaría usted que las actividades programadas surtieron efectos positivos en su validismo?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones: _____

6- ¿Cree usted que las actividades realizadas les proporcionaron mejoras en su sistema respiratorio?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones_____

7¿Considera usted que la alternativa aplicada incidió a que participara en ellos ocupando de su tiempo libre de forma sana y motivadora?

Si: _____ No: _____ En Ocasiones_____