



*Proyecto comunitario de
Actividad Física “Por la Vida”*

***Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación, Cuba***



Experiencia cubana de más de 25 años de aplicación de programas de actividad física en la comunidad con un mínimo de recursos y un alto impacto social.

El Proyecto beneficia a la población de todas las edades, con énfasis en los segmentos más vulnerables, estimulando y promoviendo la participación de las familias y las comunidades.

OBJETIVOS

- **Contribuir al mejoramiento de la atención social y la calidad de vida de la población en las comunidades y zonas seleccionadas, empleando un mínimo de recursos con programas que generan un alto impacto social.**
- **Disminuir los índices de violencia y abuso contra niños, niñas, adolescentes, jóvenes y la mujer.**
- **Reducir los índices de alcoholismo, drogadicción, prostitución y otras conductas sociales inadecuadas, principalmente en adolescentes y jóvenes; así como reducir el riesgo potencial de asumirlas.**
- **Ofrecer diversidad de opciones para la recreación sana, al alcance de todos, teniendo en cuenta sus gustos, tradiciones y preferencias.**
- **Prevenir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles y mejorar la calidad de vida de aquellos que las padecen.**

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

- **Actúa sobre toda la población, de forma inclusiva.**
- **Se realiza en la propia comunidad.**
- **Utiliza la infraestructura existente, adecuándose a las condiciones de cada comunidad.**
- **No requiere cuantiosos recursos materiales ni financieros.**
- **Tiene un carácter socializador e integrador**
- **Permite educar y formar, de manera amena.**

 **Aplicable en todos los países y comunidades**

Sus resultados dependerán de:

 **Voluntad política e institucional para su aplicación**

Basamento teórico

Actores que intervienen

Modo de aplicación

Capacidad de evaluación y retroalimentación

Motivar a los decisores para su aplicación.

Lograr la integración y alianzas entre los diferentes actores comunitarios e instituciones.

Lograr la participación de aquellos para los que ha sido diseñado el proyecto.



COMPONENTES

- **Diagnóstico**
- **Implementación**
- **Monitoreo y evaluación**
- **Retroalimentación**

PARA SU IMPLEMENTACIÓN

Soporte estructural

Recurso Humano calificado

Alianzas Estratégicas

Gobiernos locales

**Ministerios de Educación
y de Salud**

**Institutos de Deportes,
de Juventudes**

Universidades

Integración de esfuerzos

**Actores y líderes
comunitarios**

**Organizaciones y
redes juveniles**

PROGRAMAS ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

Gimnasia para embarazadas



Gimnasia con el niño y la niña



PROGRAMAS ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

Gimnasia básica



Gimnasia para el adulto mayor



Gimnasia asiática



PROGRAMAS ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

Aerobios



Musculación



Rehabilitación física

Gimnasia laboral y profesional



Programas Especializados

Hipertensos

Diabéticos

Obesos

Asmáticos

Insuficiencia venosa periférica

Cáncer de mama



Se visualiza a través de las siguientes actividades comunitarias:

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





ESTRUCTURA

En cada Departamento o comunidad seleccionada se implementa el programa de acuerdo con sus características, organización o estructura de base de los mismos.

FRECUENCIA Y HORARIOS

Diaria, y los horarios han de adecuarse a las características de cada comunidad.

PARTICIPANTES

Especialistas cubanos con experiencia en el trabajo comunitario junto con asistentes sociales, profesores deportivos y de Educación Física, promotores, ejecutores, coordinadores y/o personal de salud de la comunidad.

Papel importante para los líderes comunitarios, facilitadores y movilizadores de opinión y de masas

MEDIOS NECESARIOS

- **Los programas y actividades se realizarán en locales, instalaciones o áreas deportivas existentes, espacios públicos u otras áreas comunitarias que puedan utilizarse con este fin.**
- **Cada profesor debe tener un kit compuesto por: balones, medios e implementos deportivos y recreativos, así como un reproductor de música portátil para el desarrollo de las clases y actividades.**

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

- **Carácter científico**
- **Participativo**
- **Amplio espectro**
- **Inclusivo**
- **Integrador**
- **Educativo**
- **Formador**
- **Motivador**
- **Preventivo**
- **Multiplicador**
- **Renovador**
- **Dinámico**
- **Económico**
- **Movilizador de opinión**

RESULTADOS ESPERADOS

- ✓ **Mejoramiento de la calidad de vida de la población, especialmente de adolescentes y jóvenes.**
- ✓ **Reducción de comportamientos violentos y conductas antisociales.**
- ✓ **Fortalecimiento de la atención a la primera infancia, mujeres y adultos mayores.**
- ✓ **Educación en hábitos de vida saludable.**
- ✓ **Formación de valores ciudadanos, especialmente en niños, niñas, adolescentes y jóvenes.**

RESULTADOS ESPERADOS

- ✓ **Fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales y la convivencia solidaria.**
- ✓ **Prevención de riesgos.**
- ✓ **Fortalecido el papel de la familia y el sentido de identidad hacia la comunidad.**
- ✓ **Reducción del embarazo precoz y enfermedades de transmisión sexual, fomentando la maternidad y paternidad responsable.**
- ✓ **Opciones para la recreación en forma sana.**
- ✓ **Mejoramiento en el contexto social potenciando los valores universales del respeto a la vida, la libertad, la solidaridad, la tolerancia, la convivencia, los derechos humanos y la igualdad.**

**PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA
“POR LA VIDA”**

Cuba

Panamá

Perú

Ecuador

Timor Leste

El Salvador



CUBA



CUBA



PANAMÁ



PERÚ
Comunidades Abancay, Andahuaylas y Uripa



TIMOR LESTE



EL SALVADOR



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Excelentes herramientas educativas

Contribuyen al desarrollo socio-económico de las comunidades, regiones y países, a la paz y la prosperidad.

Potencia la realización de otros proyectos en la comunidad y la aplicación de políticas sanitarias y educativas, entre otras.

Repercute positivamente en acciones de voluntad colectiva y expresión ciudadana

Ha inspirado a muchos jóvenes a alcanzar nuevas metas y hacer su vida más plena y mejor.

“..... El deporte es uno de los pilares de una sociedad sana, que confía en sí misma, unida y diversa a la vez, basada en los derechos humanos y la igual dignidad de todos.....”

En todas las sociedades, el deporte nos hace soñar y es una fantástica fuerza de cambio positivo: tenemos que hacer todo lo que podamos para aprovechar esa fuerza.

Fragmentos del Mensaje de la Sra. Irina Bokova, Directora General de la UNESCO en ocasión del Día Mundial para el Deporte para el Desarrollo y la Paz. 6 de abril de 2015

MUCHAS GRACIAS

