

**REPÚBLICA DE CUBA  
UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”**

Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Título. Programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del Consejo Popular Urbano de San Juan y Martínez.

Autor: Lic. Guillermo Quintana León.

Tutor: MSc. José M. Vives Morejon.

**PINAR DEL RÍO, JUNIO DEL 2011**

**“Año del 53 de la Revolución”**

## **AGRADECIMIENTOS**

“La solidaridad es uno de los sentimientos más preciados que tiene la humanidad, gracias precisamente a ella he logrado culminar con éxito mi tesis, porque solo el que ha llegado hasta aquí es capaz de apreciar la magnitud del esfuerzo realizado”.

De ahí mis agradecimientos:

A la Revolución cubana, que me ha permitido formar parte de las conquistas más hermosas que pueda tener la sociedad, con el esfuerzo constante por su perfeccionamiento.

A mis hijas, por ser la razón de mis mayores alegrías y a quienes amo por encima de todo.

A la MSc Yudelkis por el tiempo que me ha dedicado, contribuyendo así a mi enriquecimiento profesional y espiritual.



## **DEDICATORIA**

**A mi Madre:** por su apoyo incondicional para poder estudiar y llevar a cabalidad todo lo aprendido hasta nuestros días.

**A Fidel:** El eterno Comandante en Jefe que nos entregó esta Revolución

**A mis hijas:** Mi mayor tesoro *Yany* y *Yunaisys*.

**AL Deporte:** Por constituir mi vocación preferida.

A todos los que de una forma u otra hicieron posible este sueño.

**Gracias.**

## **RESUMEN**

El correcto empleo del tiempo libre en la formación de la personalidad del hombre, se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provoca cambios en los hábitos, cultura e ideología. En esta investigación se propone un programa de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 12-15 años de la circunscripción # 3 del municipio San Juan y Martínez, pues en el proceso de instrumentación se detectó que estos poseen conductas que son proclives para el buen desarrollo humano, propiciando transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. La misma consta de varios grupos de actividades divididas en, juegos deportivos, recreativos, tradicionales, de mesa y danzarias. Es en esta oportunidad que por primera vez se ofrecen estos fundamentos como opción recreativa a partir de las necesidades, motivos e intereses de la población además de la contextualización en la práctica de actividades con carácter competitivo y recreativo, dirigidas a potenciar la socialización en la comunidad de adolescentes y los procedimientos para su aplicación.

**Palabras Claves:** Tiempo libre, Recreación y Adolescentes

## Índice

Contenido	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE EN LA COMUNIDAD.	9
1.1 La recreación física, su desarrollo en Cuba.	9
1.2 La Recreación como forma de aprovechamiento del tiempo libre.	13
1.3. El tiempo libre de los adolescentes.	15
1.4. Fundamentos Biológicos, psicológicos, sociológicos.	17
1.4.1. Fundamentos biológicos.	17
1.5. Relación entre tiempo libre y Recreación: una consideración necesaria.	20
1.6. El tiempo libre y su vínculo con el tiempo social.	24
1.7. Presupuesto de tiempo y el tiempo libre.	27
1.8. El trabajo comunitario: una vía para el aprovechamiento del tiempo libre.	28
1.9. Referentes teóricos y metodológicos acerca de las actividades recreativas en los adolescentes.	33
1.10. Criterios para la selección y el diseño de las actividades físico- recreativas.	37
1.11. Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.	39
CAPITULO II. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN LAS EDADES ENTRE 12 y 15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCION # 3 DEL CONSEJO POLPULAR URBANO DEL MUNICIPIO SAN JUAN Y MARTINEZ.	42
2.1. Características de la comunidad.	42
2.2. Análisis de los resultados de la observación..	43
2.2.1. Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana y fines de semana) de la muestra estudiada, según resultados del auto registro de actividades.	44
2.2.2. Principales actividades realizadas en el tiempo libre, según los resultados del auto-registro de actividades.	45
2.2.3. Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.	46
2.2.4. Programa de actividades físico- recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano de San Juan y Martínez.	47
2.2.5. Análisis de la entrevista realizada al jefe del sector (Ver anexo 5)	48
2.3. Fundamentos metodológicos de un programa de actividades físico -recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las edades entre 12 y 15 años.	49
2.4. Programa de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano de San Juan y Martínez.	52
2.5. Valoración teórico práctica de utilidad del programa de actividades y análisis de los resultados de la entrevista después de haber aplicado el programa de actividades por espacio de 30 días.	57
Conclusiones.	59
Recomendaciones.	60
Bibliografía.	
Anexos.	

## INTRODUCCIÓN

La autonomía de la población a tener opciones, potenciar la socialización, la participación de los pobladores de las comunidades en actividades, a partir de una reflexión individual con sus diversos intereses e imposiciones teniendo presente, en este caso el tiempo libre, además de las características sociales de la comunidad escogida, las costumbres, la necesidad de buscar alternativas en correspondencia con el desarrollo económico actual para el aumento de la calidad de vida y el desarrollo multilateral de individuos sanos, nos lleva a nuestra investigación.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Cada día el sistema de la cultura física y sus componentes del proceso se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad. Las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos indican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, adolescentes jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo de su personalidad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la juventud; la realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de sus programas recreativos, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población. Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se

dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten esto para la sociedad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pastaros de origen ruso en el año 1979 al referirse dice... "Es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad". El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social."

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. En estas condiciones la recreación como derecho del pueblo ha tenido que buscar diferentes variantes dentro de las que se encuentran: la utilización de juegos con carácter recreativo y la recreación como forma cultural que asegura las condiciones socioeconómicas, además esta llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo, debe llegar a convertirse en el socialismo, en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficiente instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo.

La comunidad objeto de investigación se encuentra enclavada: una parte dentro del consejo popular urbano y la otra en la zona rural por lo que existe una mayor inclinación a la vida cotidiana campesina por las manifestaciones que en ella se originan en la mayor parte del sector poblacional; constituyendo un sector priorizado por los acontecimientos que tienen lugar y no están acorde a los principios por los que se erige nuestro sistema socialista, además se relacionan con la realización de hechos delictivos tales como: la realización de juegos prohibidos preocupantes, porque en ello se encuentran involucrados el sector adolescente que no poseen una adecuada utilización del tiempo libre producto a que el programa de actividades

recreativas que se pone de manifiesto no está en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes.

Al encuestar a los adolescentes de 12-15 años de la comunidad, ellos plantean que las actividades del programa no satisfacen sus necesidades en su tiempo libre, igualmente otros refieren la preferencia de realizar actividades tradicionales del barrio como, jugar chinatas, dominó y cartas, así como pescar y pelear gallos.

Al entrevistar a los informantes claves de la comunidad plantean que existe un programa rectorado por la dirección de la escuela comunitaria , pero que las actividades programadas en reiteradas ocasiones son suspendidas, provocando la no sistematización de las mismas y a la vez el descontento de los adolescentes, considerando que el aprovechamiento del tiempo libre se ha convertido en uno de los problemas más factibles en esta comunidad ,destacando la necesidad de programar actividades físico recreativas, utilizando los recursos disponibles y las respectivas acciones.

Al revisar el programa de actividades propuesto que lleva a cabo la escuela comunitaria nos percatamos que estas carecen de la calidad necesaria para llevar a vías de hecho lo que se propone, lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos intereses y necesidades de los adolescentes de la circunscripción # 3.

Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado, la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida y por otro cumplen funciones educativas en estrecha vinculación con la vida social.

Todo lo antes expuesto, unido a la insuficiente planificación y variedad de actividades encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre para lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema,

tomando como centro a los pobladores de la circunscripción # 3 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Así mismo obtuvimos referencias que en la circunscripción objeto de análisis existe un alto nivel de alcoholismo y tabaquismo, riñas callejeras , tendencias a la deserción del estudio de los adolescentes de 12 a 15 años tanto del sexo masculino como femenino, además la maternidad precoz, cuenta con la presencia de 2 promotores y 3 activistas para las actividades que en conjunto desempeñan, aunque es oportuno señalar que han existido algunas irregularidades que han traído consigo el uso irracional del tiempo libre por parte de los adolescentes dentro de las cuales sobresalen: la no existencia de un fuerte trabajo por parte de los activistas producto a su escasa experiencia, falta de variedad en las ofertas recreativas, poca divulgación así como la poca gestión y poder movilizador de los factores vinculados en la actividad.

**Problema:**

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?

**Objeto de Estudio:** Proceso de recreación física comunitaria.

**Campo de Acción:** El aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

**OBJETIVO GENERAL**

Proponer un programa de actividades físico- recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12-15) años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

**Preguntas Científicas.**

1. ¿Qué antecedentes teóricos existen sobre el proceso de recreación comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes?
2. ¿Cuál es el estado actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?
3. ¿Qué características debe tener el programa de actividades físico - recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria de

los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?

4. ¿Cuál será la utilidad práctica del programa de actividades físico - recreativas propuesto para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez?

### **Tareas Científicas.**

1-Determinación de los sustentos teóricos existentes sobre el proceso de recreación comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

2- Diagnóstico del estado actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

3- Elaboración de un programa de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

4-Valoración de la utilidad práctica del programa de actividades físico - recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

### **Población y muestra.**

Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la circunscripción # 3 con 1370 habitantes, constituyendo la población tomada para la investigación los 145 adolescentes y la muestra 75 adolescentes representando el 51,7 %,El tipo de muestreo utilizado es probabilístico e intencional y aleatorio donde los seleccionados al azar tienen edades ente 12 -15 años.

### **Métodos Aplicados.**

Partimos del método general materialista dialéctico, para definir los demás métodos a utilizar.

#### **Teóricos:**

**Análisis y Síntesis:** en la determinación de las principales motivaciones recreativas a emplear así como la asimilación por parte de los adolescentes.

**Histórico – Lógico:** nos permitió partir del origen y evolución del proceso de recreación comunitaria y tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, características biológicas para establecer una propuesta de actividades que responda a los fundamentos teóricos y a las necesidades.

**Inductivo y Deductivo:** fue utilizado para elaborar el objetivo de la investigación en función de determinar las actividades físico - recreativas del programa para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en edades de( 12-15 años) de la circunscripción # 3 del municipio San Juan y Martínez, partiendo del presupuesto de tiempo libre, los gustos y las preferencias de estos.

#### **Métodos Empíricos:**

**Observación:** se realizaron a partir del 20 de octubre del año 2010 un total 15 observaciones de manera alterna donde se contó con la participación de varios especialistas pero con una guía única de trabajo totalizando 4 aspectos, con el objetivo de conocer el nivel de movilización de la población adolescente hacia las actividades, grado de interés de los mismos por las ofertas recreativas que se brindaban, motivación, propaganda, la intervención de los factores en la organización de las actividades entre otras.

**Encuesta:** fueron aplicadas a partir del mes de noviembre del año 2010 un total de 75 encuestas a los adolescentes de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez. Los mismos tienen como objetivo conocer criterios en cuanto a los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre y el contenido de las preguntas que contiene la misma tienen relación con el objetivo de la investigación..

**Entrevista:** se entrevistaron en el mes de diciembre y en enero del 2010 a 50 familias de la circunscripción # 3, donde se obtuvieron criterios y opiniones de los diferentes factores de la comunidad así como de los adolescentes residentes en la misma.

**Análisis documental:** es la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las edades comprendidas en la investigación.

#### **Instrumentos de trabajo comunitario.**

**Presupuesto de tiempo libre:** se realizó el **Autorregistro de actividades:** el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto

durante 24 horas, es en esencia, una auto observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 75 adolescentes en el mes de febrero del 2010.

**Trabajo con informantes claves:** nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes de la comunidad sobre las actividades recreativas y sus características, las actividades que han realizado y lo que necesitan atendiendo a sus gustos y el nivel de preferencia. (FMC, CDR, Delegado de la circunscripción, Coordinador de la zona, cultura, deporte y núcleo zonal.)

**Recolección de datos secundarios:** a través de **técnicas participativas o de búsqueda de consenso**. Participativas porque en todas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o el problema a estudiar; y de búsqueda de consenso porque presupone que las personas piensen y debatan entorno a una determinada situación que puede ser el punto de partida para la solución de la necesidad social estudiada.

En la **investigación-acción** participativa se utilizan el mismo problema. Además asegurar el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

Como complemento de esta técnica se participó en el **Forum Comunitario**, reuniones de coordinación de la comunidad, invitándose a las autoridades del lugar para que tuvieran conocimiento de la problemática y que a partir de ese instante pudieran dar opiniones para llegar a un acuerdo de cómo solucionar el problema en la comunidad sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes de la circunscripción # 3. Previa consulta con el Combinado Deportivo que atiende la comunidad.

### **MÉTODOS MATEMÁTICOS:**

En el procesamiento de los resultados se realizó la:

**Estadística descriptiva** que permite organizar y clasificar los indicadores cuantitativos obtenidos en la medición, revelándose a través de ellos las propiedades, relaciones y tendencias, que en muchas ocasiones no se perciben a simple vista de manera inmediata, para organizar la información se utiliza la

distribución de frecuencias representada a través de tablas e histogramas de frecuencias y como técnica estadística el análisis porcentual.

**Estadística inferencial** se emplea en la interpretación y valoración cuantitativa de las magnitudes obtenidas de los instrumentos que se utilizaron, en este caso se determinan las regularidades y relaciones entre propiedades sobre la base del cálculo de la probabilidad de ocurrencia.

El **aporte teórico** de la investigación radica en una fundamentación teórica del programa de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes que se debe cumplimentar por el organismo en materia de prevención y atención social como opción recreativa que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes orientados por la integración de criterios.

El aporte **práctico** es la aplicación de un programa de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes que funciona como una herramienta digital en la comunidad objeto de investigación.

**Pertinencia social:** es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes que se encontraban aprovechando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales, a la práctica de actividades físico recreativas de forma sistemática en la comunidad.

**Significación práctica:** se ofrece la contextualización en la práctica de dichas actividades y con carácter competitivo dirigida a potenciar la socialización en la comunidad de adolescentes y los procedimientos para su aplicación

### **Socialización**

Como referencia de la investigación este trabajo se presentó en eventos como:

- Forum Municipal mayo del 2010
- XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal de recreación
- Segundo Simposio Pedagógico
- Forum Ramal de ciencia y técnica.
- 2010- II Jornada Científica Pedagógica.

## **CAPITULO I: LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE EN LA COMUNIDAD.**

En este capítulo se exponen los fundamentos teóricos de la investigación, a partir de la sistematización de diversos criterios sobre el aprovechamiento del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria realizándose una caracterización de los adolescentes, sujetos con los que se trabaja en la investigación.

### **1.1 La recreación física, su desarrollo en Cuba.**

El trabajo de la Recreación Física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la Dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas al aprovechamiento del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, como parte de la batalla de ideas.

El objeto de la Recreación es, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la recreación, sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo, entre los que se encuentran:

- ❖ Encuentros de deportes populares (béisbol, boxeo, fútbol...)
- ❖ Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...)
- ❖ Juegos populares de mesa (dominó, damas, parchís, cartas...)
- ❖ Eventos novedosos (aerodelismo, deporte canino, cometas y objetos volantes...)
- ❖ Deportes extremos (paracaidismo, ciclo acrobacia...)
- ❖ Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)
- ❖ Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias...)
- ❖ Parques recreativos y naturales (zoológicos, campañas, rutas ecológicas...Siendo necesario tener en cuenta:

**La demarcación espacio-temporal:** establecer el preciso marco espacio-temporal en el cual han de promoverse las actividades físico recreativas conlleva a la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población. Salvo en los casos de ganchos recreativos capaces de movilizarlas a mayores distancias, las personas prefieren recibir esas ofertas en las cercanías de sus viviendas, y su participación estará en proporción inversa a la distancia que las separe de ellas.

Estas circunstancias determinan los siguientes objetivos:

- ❖ La creación de un gran número de áreas recreativas permanentes, como ludotecas públicas, peñas de dominó y/o damas, "Indercitos" (espacios públicos donde practicar alguna acción predeportiva), y otras ubicadas en los barrios y que funcionen con horarios bien identificados, en el tiempo libre de cada día y los fines de semana.
- ❖ El empleo de la escuela como marco para un área recreativa permanente en la comunidad donde existe, con Planes de la calle los fines de semana (como expresión del servicio móvil de Ludoteca pública), así como con el funcionamiento diario de la Ludoteca escolar.
- ❖ La planificación semanal de actividades centrales en cada consejo popular, mediante Festivales recreativos que se combinen con presentaciones artístico-culturales, ofertas de la gastronomía local, etc.
- ❖ La realización de planes asistenciales y especiales destinados a llevar las opciones físico recreativas a aquellos sitios de la comunidad donde no sea posible el funcionamiento estable de áreas permanentes (sobre todo por la ausencia de fuerza técnica calificada), lo que se realizará mediante programación coordinada por las comisiones de Recreación en los territorios y la participación de los Consejos Voluntarios Deportivos (CVD).
- ❖ La multiplicación de promotores de Recreación Física, entre los que figuran los técnicos de los restantes sub.-sistemas del INDER en los combinados deportivos, profesores de Educación Física, atletas en activo o retirados, y demás activistas.

**La sistematicidad en las ofertas recreativas:** la tarea más importante que tiene ante sí la Recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre, es decir, en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un

mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

La creación y puesta en funcionamiento de las áreas recreativas, adecuadas condiciones, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de activistas, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativa sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

**Las actividades estructuradas:** para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, además de las acciones comunitarias masivas la Recreación Física contempla un cierto número de actividades estructuradas como deportes recreativos, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones, asociaciones, filiales, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés físico-recreativo de la población, con una finalidad provechosa, reciba una atención adecuada con independencia de la cantidad de personas que lo promuevan.

Dos condiciones han de presidir esta esfera de trabajo: la capacidad de autogestión de dichas estructuras para buscar soluciones a las necesidades materiales de su actividad específica, y la efectiva labor de control que las direcciones de Deportes han de ejercer sobre ellas para garantizar el estricto acatamiento a sus respectivos objetos sociales.

**Los agentes de cambio** en la Recreación son la clave del éxito en todo proceso, es el hombre. Los profesores en los diferentes sub.-sistemas del INDER son los especialistas encargados de llevar a vías de hecho las acciones que aseguran esta misión a los diferentes niveles. Para su mejor desempeño es preciso observar los principios básicos siguientes:

- ❖ La herramienta de la planificación estratégica, mediante los proyectos recreativos para la atención a consejos populares y a otros objetivos a su cargo.
- ❖ La flexibilidad en la jornada laboral de los profesores de Recreación, que debe priorizar el tiempo libre de la población.
- ❖ La captación, capacitación y control de activistas, como auxiliares indispensable para el trabajo en la comunidad.
- ❖ La gestión material, para lo cual fabricarán medios recreativos y se apoyarán en todo cuanto esté al alcance para actuar, con iniciativa y creatividad.

- ❖ La preparación técnico-metodológica, a fin de elevar la eficiencia y eficacia del Profesor como educador del tiempo libre.
- ❖ La superación profesional, como vía de actualización de los conocimientos a través de la formación de postgrado, seminarios, encuentros, investigaciones, etc.
- ❖ El proceso de dirección y control, mediante las visitas temáticas a los diferentes niveles.
- ❖ El fortalecimiento de la autoestima, como resultado de una cabal comprensión de la importancia ideológica, política y social de esta labor, y una adecuada estimulación.

**Recreación** es por ellos un concepto que evoluciona con el ocio y que necesita de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre- y de una serie de actividades para ocuparlo, que se caracterizan fundamentalmente por ser una actitud personal. A sí, **Puig y Trilla (1985)** entienden el ocio como " tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren", como apunta Miranda (1998), "libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas".

El análisis sobre el ocio realizado por **Dumazedier (1964)** nos lo muestra como un "conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad".

Profundizando sobre este concepto, **Cagigal (1971)** afirmaba que " las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en el se desarrollan".

En el libro, Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares de **Pastor (1979: 80)** al realizar su definición sobre la recreación refiere que "todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia" muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, **Martínez del Castillo (1985)** el que define a esta "como aquella condición emocional interior del individuo

que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.

En definitiva y en palabras de **Miranda (1998)** “la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales”. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

## **1.2 La Recreación como forma de aprovechamiento del tiempo libre.**

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. También constituye una verdad, que la sociedad solo puede conseguir la reproducción ampliada de su fuerza espiritual a partir del fomento de la cultura, el aprovechamiento del tiempo libre y su organización racional.

A continuación se profundiza en aspectos significativos del tiempo libre como parte del tiempo social.

En relación con el concepto de tiempo libre se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento.

B: GRUSHIN; afirma que por tiempo libre se entiende, “aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.)

Otro de los conceptos utilizados en la literatura, plantea que “el tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”. (Pérez, 2003)

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea “el tiempo libre es aquel que resta luego restar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural 24 horas y que se agrupan bajo los indicadores, trabajo, transportación tareas domesticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social Además como tiempo libre se conoce el espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domesticas fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados”.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se base, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Es necesario impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, así como la riqueza incalculable de la creatividad popular. Es decir, una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo mediante la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro -de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés- debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que -incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda

racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica- se base en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta propios de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

### **1.3 El tiempo libre de los adolescentes.**

Los estudios empíricos realizados en Cuba y en el extranjero han constatado la decisiva incidencia de la variable sexo en la determinación de la magnitud del tiempo libre, en este hecho se evidencia un conjunto de hábitos que confieren a las mujeres de forma diferente de acuerdo a la edad, el peso fundamental de las labores propias de la economía doméstica y que están fundamentados en los factores objetivos de índole económica y material y los subjetivos creados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta el trabajo doméstico y de una conjunta labor educativa dirigida a lograr la redistribución mas racional entre todos los miembros de la familia de las tareas que genere.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades respecto al tiempo libre, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o hetero condicionadas.

Para el argentino Pablo Waichman (1986) el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de Libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no

siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen”.

Por la importancia que tiene el tiempo libre y la actividad física, debe llegar a ellos en forma de empírica, ya que dan la posibilidad de desarrollar y perfeccionar diferentes movimientos, habilidades, capacidades, al exigir actividad de los músculos grandes y pequeños; al mismo tiempo mejoran la circulación sanguínea, la respiración, aumentan la vitalidad del organismo, el desarrollo neuro-psíquico del niño(a), la formación de las cualidades fundamentales de la personalidad, así como provocan emociones positivas individuales y colectivas.

Por estas razones, se considera una herramienta fundamental en propósitos educativos y en este trabajo, como una alternativa en el desarrollo y educación de los adolescentes mediante actividades físicas en la sociedad. Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo.

Son los adolescentes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre debido a que “ la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina” (**Álvarez E.L., 2005**). La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la “Organización Mundial de Salud” que define “la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años”.

#### 1.4 Fundamentos Biológicos, psicológicos, sociológicos.

Teniendo en consideración los criterios de **A. Amador Martínez (1989)**, se realizó la caracterización de los adolescentes de 12 a 15 años, resumiéndolas en los siguientes aspectos:

- **Vocabulario:** el vocabulario en estas edades se va ampliando con la ayuda de los textos.
- **Motivación ante el estudio:** en esta etapa la motivación por aprender algo nuevo es elevada, al igual que por conocer aspectos que atañen a la vida y trabajo de los adultos.
- **Nivel de inteligencia:** en todas las comunidades existen adolescentes con diferentes índices de inteligencia. Aquellos que su desarrollo promedio son aceptables, son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y asimilar conocimientos complejos, más aún si están concebidos didácticamente y van acompañados de ilustraciones que facilitan su comprensión.
- **Reacción ante estímulos morales:** los adolescentes sienten placer cuando se les reconoce que hicieron algo bien hecho, o cuando aprenden rápidamente.
- **Reacción ante la novedad:** el nivel de reacción ante lo novedoso es alto, se motiva ante lo nuevo y lo interesante.
- **Rasgos de la personalidad:** en estas edades los adolescentes comienzan a definir rasgos importantes de su carácter y personalidad. Tienen características de ser inteligentes, perseverantes, seguros, francos y sinceros, independientes, alegres y con pensamiento lógico.
- **La memoria:** adquiere un carácter más consciente y lógico, vinculándose cada vez más con el pensamiento, lo que hace al adolescente más apto para apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos usando para ello procedimientos lógicos.
- **La imaginación:** se desarrolla considerablemente.
- **El pensamiento:** puede alcanzar un desarrollo elevado, apareciendo el pensamiento teórico y utilizando formas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas, etc.

##### 1.4.1. Fundamentos biológicos.

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los adolescentes.

Entre las de marcado carácter tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos **Vigosky (1988)** consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

**La caracterización psicológica** de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad

afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido al hablar. Del tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio psicológico sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye la necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Para Mendoza (2000), " el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre". Al referirnos a ocio, no lo hacemos a mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Me refiero a un concepto de ocio directo a cualquier perspectiva actual y futura, así mismo teniéndolo como parte del desarrollo humano y dentro de un encargo social

Es sumamente importante la observación con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y que esta personalidad desarrollada participe en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina "Auto desarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social, mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre., conociendo la caracterización de las comunidades y la población que conviven en ella

### **1.5 Relación entre tiempo libre y recreación: una consideración necesaria.**

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y sus esfuerzos por crear una población más culta y preparada para la vida, no se puede dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental, ya que se debe lograr que los adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

En los últimos años se han visto aparecer investigaciones en el campo de la sociología del deporte. García Fernández (1998) muestra cómo la práctica del deporte está alcanzando una importancia relevante entre las actividades de los adolescentes en su tiempo libre (4, p. 12-13). También proliferan los estudios sobre la ocupación del tiempo libre mediante la actividad físico-recreativa en el contexto comunitario.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, pues la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferente forma.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad este término se refiere, ante todo, a una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

El análisis del concepto remite a su origen en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres. La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo; esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista de la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un

sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Para Dumazedier, Joffre. (1964) "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo". (18, p. 20)

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Overstrut, Harry A. (1983). Plantea que "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (50, p. 40).

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particular que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

En Argentina, durante una convención realizada en 1967 se consideró a la Recreación como " aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad" (p 10).

Partiendo del hecho que si se quiere revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

**La Recreación** representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (del latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

El término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

“La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición” (63 p. 18-22)

La tarea mas importante que tiene la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población, donde la clave en todo proceso es el hombre”.

La recreación “es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. En este concepto se aborda de una forma más lograda, aquellos elementos que a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, ósea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora”.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Es considerada por los teóricos, desde el punto de vista técnico - operativo como la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, físico y social.

Resumiendo este aspecto se puede plantear que, por lo general, los estudiosos, profesores o promotores de la recreación consideran que esta no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. La recreación está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los adolescentes. Entre las de marcado carácter biológico están: estabilización o recuperación de la salud; compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida; regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa; perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud; optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

### **1.6 El tiempo libre y su vínculo con el tiempo social.**

Se considera el tiempo social como la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad, que resultan una condición necesaria para el desarrollo y el cambio consecuente de las formaciones socio – económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Así, de forma general, el tiempo humano se puede dividir en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Debe sostenerse la unidad de estos tiempos porque producción y reproducción, como miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor

De la propia estructura del tiempo extralaboral ha sido extraído el concepto de tiempo libre, que constituye por tanto, una parte específica del tiempo de la sociedad.

Para abordar el concepto de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio – psicológica.

Los autores cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1983), resaltan el criterio de Marx acerca de que la producción es el verdadero punto de partida y por lo tanto el factor predominante. (63, p. 2 - 10)

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Para algunos autores la variable central pasa por la objetividad o por la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad.

Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (denominada reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Se puede afirmar entonces -coincidiendo con el investigador Aldo Pérez- que desde el siglo XIX se determinaron certeramente las funciones del tiempo libre, al enunciar Marx que:..” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...” (Citado por Pérez, A.1997)

Uno de los autores que ha escrito bastante sobre el tema es el sociólogo Dumazedier. El afirma que el ocio cumple tres funciones:

- El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
- La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- El desarrollo (intelectual, artístico y físico) que se opone a los estereotipos y a

las limitaciones laborales.

Por su parte V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre considera que... "es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente". Sin este tiempo la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresa más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.

También O.G. Petrovich en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad" lo consideró como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, con lo que se eleva el potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Zamora, R. y García, M. plantean que tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y, en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas." (63, p. 10)

Debe destacarse que la existencia de un nivel básico de satisfacción, de las necesidades humanas, es la condición que permite al individuo optar y elegir libremente, las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre la brinda el destacado sociólogo soviético Grushin, B. (1983), quien afirma: "**Por tiempo libre se entiende** pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones." (4, p. 48)

Nuevamente los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1983) aluden al tiempo libre como "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo con la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior".

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad". (63, p. 5 - 8)

Estos autores también plantean una definición de trabajo: "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades Biofisiológicas". (48 p. 10 - 11)

Además consideran una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas." (63, p. 11)

Se ha considerado que la estructura y variedad de las actividades del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

### **1.7 Presupuesto de tiempo y el tiempo libre.**

Según Maritz García y Rolando Zamora (1988) el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

Analizando este concepto, se aprecia cómo el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y, estas a su vez, son específicas en dependencia de su tipo. Por lo que el registro de actividades no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo, lo que se convierte en el presupuesto del tiempo.

El estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, el cual se refiere al carácter individual de las actividades realizadas.

Así, el estudio del presupuesto de tiempo aporta una información muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura,

que permiten profundizar en su conocimiento y poder estudiar el contenido del tiempo libre, las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir, representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales: trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social

### **1.8. El trabajo comunitario: una vía para el aprovechamiento del tiempo libre.**

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio.

En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la Geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos.

Las definiciones estructurales, que tienen un carácter más descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales tenemos los siguientes:

Kingsley (1965). "Es el más pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social, es un grupo local lo bastante amplio, como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad "(38 p. 66)

El concepto de comunidad en este sentido, también se utiliza para referirse a:

- Un sistema de relaciones sociopolíticas y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.
- Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores, los cuales se relacionan a continuación:

Para Comte., Augusto (1942) "la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales." (16 p, 2-10).

Giner Salvador (1995): define a las comunidades como "formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía" (33 p, 38).

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.(2 p 13-20).

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones, el autor asume el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba (2004), quien define la comunidad como...”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno” (8. p. 66-67).

Las definiciones anteriores presuponen atender al término grupo, entendido como número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente, yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia, de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal.

Homans, G. (1983) Considera que “un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.” (30 p 33)

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional, en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Para Makarenko, A. S. (1920), Platonov, K. y otro, grupo pequeño “ es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad” (8 p 105).

A su vez Jiménez Salvador dice que es “Número de individuos los cuales se hayan en una situación mutua, integración relativamente duradera con cierto grado de conciencia, de pertenencia, actúen de un modo que revela existencia grupal, su conducta solo se explica internamente, supone su pertenencia a una conciencia.” (8 p 106).

La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.” (44 p 105).

El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que se podría llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como de las características de su entorno social. Unos de los elementos estructurales más importantes, es la de demarcación de la comunidad, la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación.

La muestra de la investigación se ubica dentro de la clasificación del grupo dada por Fuentes, M., que se caracteriza por ser un grupo social con intereses y fines comunes en el que se encuentran en contacto directo entre sus miembros durante la actividad fundamental en esta etapa distinta por sus características biológicas, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas sin menospreciar la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o acentúan los rasgos adultos.

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) "Comunidad": Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como": El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico., Por lo que la familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

El trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual llevará al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, donde se ha de considerar especialmente los elementos subjetivos.

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los adolescentes el grupo poblacional, que requiere mayor atención

Por lo tanto el autor del trabajo asume la comunidad como una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social vinculado a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes, alimentación ,vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores, ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole de lo anterior se derivan tareas y acciones que van acompañada de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.

### **1.9. Referentes teóricos y metodológicos acerca de las actividades recreativas en los adolescentes.**

En relación con el concepto de tiempo libre se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos psicólogos y otros mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas, no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento.

Según (Pérez A. (1997) la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debe superarse tal idea para comprender que la actividad física es 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 conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades físico-recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda, entre otras, que

ocupan su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre; las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Martínez del Castillo (1985, 9-17) define la actividad física recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.

En tal sentido este autor relaciona la recreación con actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por gaceta electrónica técnica especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes, bien de habilidades y/o técnicas, bien de Actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, cuándo.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades físico - recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad físico-recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

Las actividades físico- recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes por lo que pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional.

La actividad físico - recreativa de manera organizada es generadora de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de actividad física y de ejercicio físico

es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones Olímpicos Mundiales, es hablar de plenitud, de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física en lo tradicional y como una vía para optimizar al ser humano. Para nosotros las actividades físico- recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes es factor educativo, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes, facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer la práctica de actividad física como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte.

Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de Cultura Física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física.

Relación necesidad-satisfacción.

Las necesidades asociadas a la práctica de la actividad física y el deporte generan lo que conocemos como demanda de actividad física y deporte.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física.

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física.

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado.

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda

o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

### **1.10 Criterios para la selección y el diseño de las actividades físico-recreativas.**

Blázquez (1992) comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos/actividades pero sin saber porque los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego/actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar un juego/actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

- ¿Es motivante?
- ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿ Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ¿ Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

- Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos.
- Modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego/actividad y no al revés.

En consonancia con lo que acabamos de exponer, Virosta (1995: 10), haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades físico-recreativas y en concreto lo que él denomina “deportes alternativos” propone los siguientes criterios:

- *“Variar las reglas en función de las características de los participantes (intereses, capacidad física).*

- *Promover la participación del mayor número de personas.*
- *Promover la participación de todos los jugadores en juego.*
- *Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes.*
- *Evitar todo tipo de contacto corporal brusco.*
- *Destacar la habilidad sobre los factores físicos.*

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.

- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

### **1.11 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.**

El sistema de cultura física y deporte se estructura para dar cumplimiento a un encargo social o conjunto de objetivos generales, los cuales pueden quedar explícitamente formulados en documentos oficiales o simplemente demostrables a través de los impactos o resultados finales de los procesos que lo caracterizan.

El cumplimiento de los objetivos del sistema depende de la interacción de los elementos componentes, de su dinámica interna y las relaciones externas. Como resultado se originan salidas, respuestas del sistema, lo cual constituye su cualidad resultante.

No en pocas oportunidades el funcionamiento del sistema origina desviaciones de los objetivos promulgados debido a diferentes causas. En estos casos la cualidad que resulta de la interacción de los componentes y procesos del sistema difiere de sus objetivos y es necesario revisar los elementos, las dinámicas y procesos internos y las relaciones con el medio externo para corregir el funcionamiento del sistema y así la cualidad resultante tenga correspondencia con su razón de ser u objeto social.

La definición de los objetivos generales, propósitos o encargo social del sistema organizativo de cultura física y deporte es condición imprescindible para determinar los elementos componentes, sus relaciones internas, dinámica, procesos, relaciones con el entorno que en su interacción den como resultado una cualidad (salidas) que satisfaga dichos objetivos.

El encargo social, los objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de cultura física y deporte como indistintamente suelen denominarse, surgen de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte.

El concepto de necesidad trata de explicar el porqué y como surge una actividad, una acción y un movimiento, o visto desde otro ángulo, explicarse el objetivo de la acción.

Al hablar de las necesidades, motivos, motivaciones y objetivos de la actividad física y el deporte se hace necesario considerar este proceso como algo dinámico, sometido tanto en el orden individual como en el social a influencias condicionantes como la educación, el desarrollo socioeconómico, la tecnología, etc., lo cual ha permitido ir conformando diferentes “modelos” de satisfacción de esas necesidades. Un aspecto importante que se agrega a lo ya analizado, referido a las necesidades o motivos asociados con la práctica de la actividad física y el deporte lo constituyen por una parte el carácter social de dicha práctica y por otra la propia existencia de un sistema organizativo que regula la práctica de la actividad física y el deporte. Ello determina que el conjunto de interrelaciones entre diversos sistemas agreguen objetivos sociales y de orden interno, ajenos a la naturaleza misma de la actividad física, pero que se convierten en parte de su razón de ser.

Por tal motivo al hablar de la cualidad resultante del sistema de cultura física y deporte se hace imprescindible referirnos también al contenido de los objetivos generales, finalidades, propósitos etc.

Algunos autores identifican los objetivos generales del sistema de cultura física y deporte como sus finalidades refiriéndolas de la forma siguiente (Rossi Mori Bruno, 1981):

Características positivas a la personalidad.

- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

En tal sentido la programación de las actividades físico- recreativas tiene que tener un concepto integrador de varios elementos que son necesarios en el momento de su programación.

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

Resulta indiscutible que la concepción del concepto de la recreación, así como tiempo libre ha sido concreto y preciso referido por los autores y cada uno de ellos manifiestan un grupo de condiciones, sociales, volitivas y psicológicas de acuerdo a los diferentes grupos de edades. Los adolescentes poseen una forma específica de comportarse de acuerdo a sus particularidades de cómo emplear su tiempo libre,

conocido por varios autores a través de instrumentos sociológicos que los adolescentes forman parte de un grupo social de mayor riesgo en la comunidad.

## **CAPITULO II. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN LAS EDADES ENTRE 12-15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCION # 3 DEL CONSEJO POLPULAR URBANO DE SAN JUAN Y MARTINEZ.**

Se realizó una exploración acerca del aprovechamiento del tiempo libre y los fundamentos teóricos, resulta experimental porque se aplicaron varios instrumentos que nos dio la posibilidad de obtener una información mas precisa del problema objeto de investigación, y descriptivo porque va a la búsqueda de los causales a partir de los criterios de los diferentes especialistas y autores que constituyen hoy la problemática, por ello que en este capítulo nos proponemos como objetivo conocer de manera concreta el resultado de los diferentes métodos investigativos aplicados en nuestra investigación.

### **2.1. Características de la comunidad.**

La circunscripción #3 cuenta con un total de 1370 habitantes, de ellos 145 adolescentes, la muestra seleccionada es de 75. La comunidad donde radican estos adolescentes linda a la derecha con el consejo popular Las Alturas. El estado de las viviendas rurales y con los solares es aceptable puesto que existe un programa para la limpieza de estos barrios llevado a cabo por la empresa de comunales y por salud pública. En cuanto al nivel de escolaridad se puede decir que la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas que tiene en práctica la revolución como por ejemplo el del adulto mayor, la universalización municipal, cursos de habilitados y otros .Además zona priorizada .

El consejo popular esta estructurado de la siguiente forma:

1 presidente del consejo popular, 9 circunscripciones, 1 delegados, 354 viviendas, 9 CDR, 8 bloques de la FMC, 1 núcleo zonal con 30 militantes del PCC.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos y de fumadores.
- Mejorar el abasto de agua.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.
- Creación de círculos de abuelos en las comunidades.
- Creación de un gimnasio al aire libre.

El consejo popular cuenta con los siguientes recursos:

-En la parte educacional: 2 escuelas primarias.

-En la parte universitaria: Cuenta con 1 CUM.

.En la parte cultural cuenta con: 1 Círculo Social.

Por la parte del INDER cuenta con:

**Levantamiento de las áreas ó instalaciones rústicas:**

No	Instalaciones	Cantidad
1	Voleibol	1
2	Fútbol	1
3	Baloncesto	1
4	Área permanente de recreación	1
5	Círculo Social	1

1 Estadio de Béisbol rústico.

Por la parte de salud pública cuenta con:

2 consultorios médicos.

Por la parte de comercio cuenta con 1 unidad comercial, 1 carnicería.

Por la parte de la gastronomía cuenta con: 2 puestos de ventas.

Otros de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta circunscripción han ido sufriendo cambios muy favorables ya que se asiste a las actividades políticas por el 21 de febrero día de la dignidad sanjuanera, así como otras actividades de carácter político e ideológico.

**2.2. Análisis de los resultados de la observación.**

Después de haber transitado por una etapa de 10 meses de trabajo en la comunidad objeto de investigación, donde la intención era conocer de manera directa que actividades se desarrollaban durante el tiempo libre de estos adolescentes, arribamos a los siguientes resultados (ver anexo # 1).

-En lo que refiere a la motivación que se explica en la pregunta número 1 se pudo apreciar de manera concreta que están motivados por las actividades que tradicionalmente se realizan en el barrio como jugar dominó y cartas, como complemento se pudo apreciar el juego de domino en el horario de la tarde, en

cuanto a la participación de la población adolescente se pudo observar que es poca y que en ocasiones se manifiesta el carácter esporádico sobre todo los fines de semana, igualmente en lo relacionado con la tercera pregunta objeto de observación que no existe la formalidad de los grupos por edades o sexo lo que implica un desconocimiento de que se puede hacer en su tiempo libre, mostrando también que no hay cultura de actividades y que sólo se motivan por algo que tradicionalmente se hace, o sea al existir esta problemática y no haber intereses comunes no hay la posibilidad de formar los grupos etarios.

En esta observación se tuvo como parámetro la distracción de las actividades que realizan, aspecto este que se vio bastante significativo en las edades comprendidas en la investigación pero de aquellas actividades que forman parte de la cultura de esa comunidad.

Una herramienta fundamental de nuestra observación lo constituyó ver si en algún momento se convocaron actividades de carácter recreativo en su tiempo libre y según el resultado de la observación fue positivo, o sea se hace la convocatoria por parte del promotor deportivo hacia estas actividades y la participación de la población no causa los efectos deseados, corroborando la falta de cultura recreativa en el aprovechamiento del tiempo libre de estos adolescentes.

### **2.2.1. Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana y fines de semana) de la muestra estudiada, según resultados del auto registro de actividades.**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada arrojó, en primer lugar, la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, en los días entre semana y fin de semana, en cada uno de los rubros o actividades, tal y como se puede apreciar en la anexo # 3.

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades de la muestra de adolescentes, se pudo observar que el tiempo libre como promedio los días entre semana y fines de semana es de 6 horas y 52 minutos. Se aprecian en primer orden las necesidades biológicas con 9 horas y 28; después el trabajo o estudio con 5 horas y 42 minutos; le sigue la transportación con 0,43 minutos, las actividades de compromiso social con 0:17 minutos, ya que su compromiso social es estudiar; por último las tareas domésticas con 0:58 minutos.

**Tabla 5 –Resultados del presupuesto de tiempo de los adolescentes.**

MUESTRA	ACTIVIDADES GENERALES	TIEMPO PROMEDIO
75	Trabajo o Estudio	5:42
	Transportación	0:43
	Necesidades Biológicas	9:28
	Tareas Domésticas	0:58
	Actividades de Compromiso Social	0:17
	Tiempo Libre	6:52
	<b>Total</b>	<b>24h</b>

**2.2.2. Principales actividades realizadas en el tiempo libre, según los resultados del auto- registro de actividades.**

Como se refleja en la tabla siguiente, las principales actividades a realizar en las 6 horas y 52 minutos del tiempo libre promedio son: participar en actividades deportivas, 2 horas; ver televisión, 1 hora; escuchar música, 1 hora; conversar con los amigos, 30 minutos, al igual que estudiar; ir a fiestas, 40 minutos; participar en juegos de mesa, 22 minutos; por último, dedican 30 minutos a otras actividades. De manera general los adolescentes invierten el mayor tiempo en realizar actividades físico- recreativas, ver televisión y escuchar música.

**Tabla 5 -Resultados del auto- registro de actividades.**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
75	Participar en juegos de mesa	0.22
	Ver televisión	1.00
	Escuchar música	1.00
	Estudiar	0.30
	Participar en actividades deportivas	2:00
	Conversar con los amigos	0:30
	Ir a fiestas	0.40
	Otras actividades	0.30
	<b>Total: 6:52</b>	

### **2.2.3. Análisis de los resultados de la encuesta a los adolescentes.**

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada (anexo 3) llegamos a los siguientes resultados:

La pregunta número 1 relacionada con el nivel de escolaridad de la muestra tomada para nuestra investigación arrojó que 43 de los 75 encuestados sólo poseen el sexto grado, con un nivel escolar de primario lo que significa que el nivel escolar es bajo, significando un 42.7 %; encontrado en los demás encuestados que significan 32 que están en la etapa de tránsito de primaria para secundaria dando un porcentaje de 57.3 % lo que se hace necesario un determinado nivel de conocimiento sobre determinadas cuestiones necesarias.

Referente a la segunda pregunta que cita la existencia de un programa de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes el 30.7 %(23) tienen conocimiento, alegando que dentro de la actividades se encuentran el béisbol como la de más práctica en la comunidad, el 69.3 % de los encuestados plasmaron no conocer de un programa de actividades para estos fines Dentro de las actividades que más se practican o disfrutan en el tiempo libre que constituye la tercera pregunta de la encuesta 16 de ellos plantean correr a caballo, y pescar que representa el 21.3 %, 34 prefieren correr a caballo y dominó representando el 45,3 %, el restante 33.3% de la muestra que representan 25 su conformidad con el béisbol y la pesca, significando que de los encuestados ninguno tiene como preferencia la caza.

La pregunta numero 4 que pretende conocer el significado de los encuestados por las actividades en su tiempo libre 59 plantean que si tienen conocimiento que avala el 78,7 %, 16 , o sea el 21,3 % no tienen plenitud de conocimiento de lo que significa la practica de actividades recreativas en su tiempo libre, añadir además que para el enriquecimiento de esta pregunta los encuestados que se refirieron de forma positiva alegaron que les permite distraerse , que son actividades que les permite relajar después de terminar el trabajo.

Relacionado con la quinta pregunta que puntualiza el horario de práctica de los mismos el 64 % que son 48 de los encuestados plantean que en horario de la tarde, sólo 27 se deciden por el horario de la noche que plasma el 36 % de efectividad; hay resaltar que la opción del horario de la mañana no se hizo referencia alguna.

La sexta pregunta encaminada a conocer el objetivo de realizar las actividades recreativas el 81,3 % que equivale a 61 plantean que el objetivo fundamental para

ello es distraerse, no siendo así por los restantes encuestados 14, que representa el 18.7 % que se refieren a que la desarrollan por placer, no reflejando la opción por la salud.

Analizando la séptima pregunta que cita la frecuencia dentro de su tiempo libre el 100% de los encuestados plantean que prefieren los fines de semana o que muestra un nivel absoluto de aceptación en este importante parámetro; no obstante en la pregunta número 8 que manifiesta el gusto de otras actividades dentro de su tiempo libre 63 se inclinan por peleas de gallo, juegos de cartas exhibiciones de karate, que representa el 84 % , solo un 16 %, 12 de los encuestados prefieren otras actividades tales como bailes, música grabada, jugar ajedrez.,carreras en saco, tesoro escondido, tracción de la soga, excursiones.

#### **2.2.4. Análisis de los resultados de la entrevista a las familias de los adolescentes.**

La entrevista fue realizada a un total de 50 familias de la circunscripción objeto de análisis donde los resultados fueron los siguientes (ver anexo #4)

La pregunta número 1 que tiene la intención de conocer la referencia que se tiene sobre el tiempo libre donde el 76 % de los entrevistados(38) plantean que es un tiempo en que tienen para estar descansando y en función de otras actividades de carácter relajante hasta incluso aquel tiempo que uno tiene para sí y poder dedicarse a otras cosas de la casa y ocuparse de su familia, sólo el 24 % que significan 12 consideran que el tiempo libre es para disfrutar de otras actividades en que uno pueda liberar energías, estar tranquilos en un lugar distante, alejado de los problemas.

Plantean 43 de ellos que dentro de las actividades que les gusta desarrollar se encuentran: el dominó los fines de semana, pescar en el horario de la tarde, jugar parchís y jugar al béisbol, evidenciando un 86 % de aceptación, sólo un 14 % manifiesta que hay otras actividades como cazar y jugar las cartas en el horario de la noche, así como correr a caballos.

Referente a la tercera pregunta realizada a los entrevistados el 100 % plantea que les gustaría realizar las actividades antes mencionadas los fines de semana una vez de recesar del trabajo ya que se encuentran tranquilo para poder dedicarle tiempo, lo que significa un parámetro a favor para nuestra investigación.

La cuarta pregunta de la entrevista estuvo intencionadamente en conocer si se planifican actividades para los adolescentes y 40 de ellos que significa el 80 %

manifiestan que en ocasiones y no siempre causan el efecto deseado y la comunidad no participa, sin embargo el 20 % restante que son 10 plantean su conformidad con que las veces que se han planificado sobre todo los fines de semana la comunidad participa.

Referente a la quinta pregunta realizada a los entrevistados donde se mencionan los horarios donde se desarrollan estas actividades el 90 % plantea que depende del día de la semana que se trate, ejemplificando los fines de semana como los días propicios para esto donde el horario es más abierto. Sólo se puntualiza en los restantes 5 entrevistados que representa el 10 % que en el horario de la tarde se puede hacer cualquier cosa luego que la población culmine su labor.

sobre el beneficio de las actividades en el tiempo libre para los adolescentes , 37 de los entrevistados que ilustran el 74 % refieren a que es bueno porque así tienen en que distraerse y sobre todo si la dirección de la comunidad les planifica algo para que ellos puedan participar y ocupar ese tiempo sería lo ideal, el resto de los encuestados 13 que representa el 26 % manifiestan que el beneficio que le reportan es que pueden dedicarse a las actividades que más les gusta y que mayoritariamente son las que el barrio desarrolla de manera diaria.

#### **2.2.5. Análisis de la entrevista realizada al jefe del sector (ver anexo 5)**

Los resultados fueron los siguientes, en la pregunta número 1 relacionada con el comportamiento de los adolescentes en su tiempo libre se refiere a que en múltiples ocasiones se ve una inclinación hacia actividades propias de la comunidad, siempre en aquellas que los padres tiene influencia directa en ellos, se destaca la practica de la pesca y la monta a caballo y hasta incluso los domingos se trasladan hacia otras comunidades cercanas buscando distracción u otras vías en que entretenerse.

Se refiere en la segunda pregunta que estos adolescente a pesar de ser una comunidad urbana su participación es pobre en las actividades que realizan de manera planificada que en ocasiones no son las que más le gustan y es por ello que las actividades de carácter social tienen que intensificarse más para que ellos se sientan motivados por la misma.

La tercera pregunta relacionada con la conducta es muy positiva, aunque resalta que en estas edades de desarrollo el adolescente tiende mucho a captar aquellas cuestiones de interés que hasta incluso se practican en la familia y en ocasiones se desvían y adoptan una posición no adecuada, también se refiere a que se enmarcan en un determinado juego.

Se refiere además a que la familia juega un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre de los adolescente y como medida preventiva es velar como lo emplean partiendo de que es una edad bastante difícil y que hay que conducirlos de manera correcta hacia un fin determinado y sin determinados vicios que pueden entorpecer su desarrollo como en ocasiones se han manifestado y se han palpado en la comunidad.

### **2.3. Fundamentos metodológicos de un programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las edades entre 12 y 15 años.**

Para conceptualizar un programa se analizan los criterios dado por el autor Cerda. G., H. (1994) el que establece:

1. Conjunto de proyectos con metas y objetivos de un plan que deberá cumplirse dentro de un tiempo determinado.
2. Cualquier plan de procedimientos pre-trazados; una secuencia organizada de hechos.
3. Una presentación unificada que ocupa un período de tiempo discreto y tiene un comienzo, una parte media y un final.
4. Término general que ocupa entretenimiento, arte, interés general e instrucción.
5. Se refiere al contenido de un medio y generalmente consiste en un mensaje expresado en los términos y técnicas de un medio

El programa debe cumplir determinados principios, asumiéndose los planteados por Amaro, Rosa y Maryann Hanson (1985) estos principios son:

- ✚ **Es flexible**, en la medida que pueden hacerse modificaciones de acuerdo al desarrollo del curso en su proceso de enseñanza aprendizaje.
- ✚ **Claridad y precisión**. Ha de ser lo más claro posible para que oriente al alumno en el desarrollo de sus actividades.
- ✚ **Generalidad**: A manera general expone lo que se realizará a lo largo del curso.

✚ **Pertinente:** Pues debe ajustarse a las necesidades reales de tiempo, lugar y espacio, etc.

Un programa de actividades físico-recreativas según Aldo Pérez(2003) debe al tener fijados los objetivos de la programación, proceder con los datos que se poseen para seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en este es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

**a. Enfoque tradicional:** se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de actualidad:** está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de opinión y deseos:** se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

**d. Enfoque autoritario:** está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa.

**e. Enfoque socio-político:** basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las **áreas de expresión** de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

\_ Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

#### **POBLACIÓN.**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

#### **CONTENIDO.**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

#### **PROGRAMA RECURSOS.**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

#### **METODOLOGÍA.**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

#### **OBJETIVOS.**

- Generales
- Específicos

\_ Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.

\_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Debe cumplir las características siguientes:

#### **EQUILIBRIO:**

- Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.

- Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

#### **DIVERSIDAD:**

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

#### **VARIEDAD:**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

#### **FLEXIBILIDAD:**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales

### **2.4. Programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano de San Juan y Martínez.**

**Introducción:** la implementación del programa de actividades físico-recreativas se hace con el propósito de aprovechar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción en las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social y de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente saludable.

**Título.** Actividades físico-recreativas para la recreación comunitaria.

Este Programa se **fundamenta** en la búsqueda de aquellas actividades deportivas-recreativas que constituyen gusto y placer para los adolescentes a la hora de su realización y que están sustentadas en los diferentes instrumentos de trabajo que se materializaron en el curso de la investigación para conocer sus preferencias. Se estructura para los adolescentes porque es el sector poblacional que tiene mayor cantidad de tiempo libre y lo invierten en actividades no convencionales como son: montar a caballo, juego de dominó, y jugar a las cartas con carácter ilícito, entre otros.

El programa actual de la comunidad posee pocas actividades planificadas y no constituyen preferencias para estos adolescentes.

**Objetivo General.** Crear una cultura comunitaria a través de un programa de actividades, recreativas, culturales y deportivas, donde la población goce del disfrute de las mismas encaminadas a elevar la autoestima de la población adolescente de la circunscripción.

**Objetivos específicos.** Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vínculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo.

**Generalidades del programa.** El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo en el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo, por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

### Programación de las actividades

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Periodo
1	<b>Actividades bailables</b> - Sanabanda, - Gimnasia aerobia.	Área de la zona		x	l	mensual
2	<b>Juegos de mesa</b> - Dominó, - Dama, - Ajedrez.Parchis	Área de la zona		x	x	Permanente
3	<b>Festival deportivo recreativo</b> -tracción de la soga, -minifutbol, - voleibol recreativo, -exhibición de gimnasia musical aerobia.	Área de la zona		x		Semanal
4	<b>Planes de la calle.</b> -carrera en sacos, -carrera de relevo, -conduciendo el balón, -cambio de objetos, -palo encebado.	Estadio de béisbol		x		Semanal
5	<b>Juegos tradicionales.</b> La Argolla, - correr a caballo, -papalote, -quikquimbol.	Áreas recreativas de la comunidad		x		Semanal
6	<b>Excursiones.</b> -Turismo Deportivo, -Carreras de Orientación.	Lugares seleccionados	x			quincenal
7	<b>Encuentros deportivos.</b> -béisbol, -fútbol, -voleibol, -Sofbol, - Bolas criollas, competencia de cabullería.	Estadio Escuela	x			Quincenal

## **Estructura y metodología**

Se estructura en 7 actividades físico-recreativas, con diferentes mensajes para la acción personal y social combinándose metodologías tradicionales y metodologías activas que parten de los gustos y las preferencias de cada uno, donde la participación personal en cada encuentro permita sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto con el fin de aprovechar satisfactoriamente el tiempo libre y contribuir a su realización personal, al mismo tiempo que le permita estar presente y activo en la marcha de los diferentes contextos sociales donde habitan, aportando de cada uno lo mejor de sí mismo.

### **Descripción de las Actividades**

**Actividad 1.** Actividades bailables.

**Objetivo.** Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades, ya que se logra una combinación del arte con el deporte.

**Desarrollo.** Todos los participantes formarán en círculo en parejas o solos, al sonido de la música comienzan a bailar y adoptarán las respuestas adecuadas a cada actividad en dependencia de la misma, se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad o sexo.

**Reglas.** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar. Música nacional solamente.

**Medios.** Equipo de música, sillas, videos y micrófono.

**Actividad 2.** Juegos de mesa

**Objetivo.** Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

**Desarrollo de la actividad.** Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas, en grupo siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

**Reglas.** No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

**Medios.** Mesas, fichas y tableros.

### **Actividad No 3.** Festivales deportivos recreativos

**Objetivo.** Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

**Desarrollo de la actividad.** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

**Reglas.** Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

**Medios.** Pelotas, silbato, net, sogas y banderitas.

### **Actividad 4.** Planes de la calle.

**Objetivo.** Lograr que los adolescentes se sientan protagonista de las actividades que se está exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices.

**Desarrollo de la actividad.** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, donde tiene implícito la participación de diferentes edades y sexo.

**Reglas.** Los equipos que se conformen tienen que tener la misma cantidad de participantes y las actividades que se apliquen tienen que ser de fácil ejecución.

**Medios.** Sacos, pelotas, batones.

### **Actividad 5.** Juegos tradicionales.

**Objetivo.** Sensibilizar a la población adolescente sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

**Desarrollo de la actividad.** Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

**Reglas.** El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

**Medios.** Sacos, pelotas, cordeles.

### **Actividad 6.** Excursiones

**Objetivo.** Distraer y aprovechar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

**Desarrollo de la actividad.** Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad

**Reglas.** El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad.

**Medios.** Señales, banderas.

### **Actividad 7.** Encuentros deportivos

**Objetivo.** Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.

**Desarrollo de la actividad.** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo al cumplimiento de lo que está reglamentado por cada deporte que se convoque a realizar.

**Reglas.** El reglamento para estas actividades estará enmarcado según la actividad a realizar siempre en función recreativa.

**Medios.** Bates, pelotas, sogas o cuerdas.

### **Orientaciones Metodológicas**

Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo: la escuela y el representante de cultura de la comunidad, así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha de los diferentes programas deportivos y recreativos, o sea es importante que los planes de la calle, los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos, así como los juegos tradicionales en el momento de aplicarse se rijan por la metodología que establece el Programa de la Recreación Física.

## Control y Evaluación del programa

El control del programa se realizará de manera sistemática y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y la efectividad del mismo, se tendrá como premisa la observación diaria.

### 2.5 Valoración teórico práctica de la utilidad del programa de actividades y análisis de los resultados de la entrevista después de haber aplicado el programa de actividades por espacio de 30 días.

Una vez puesta en práctica un grupo de actividades se pudo comprobar que (ver anexo # 7) .La pregunta número 1 que se refiere al conocimiento de un programa de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, 75 de los encuestados respondieron afirmativamente que representa el 100%. Seguidamente y refiriéndome a la segunda pregunta según el resultado de la entrevista arrojó que el mayor porcentaje de los entrevistados que significa el 74.7 % plantean que sí prefieren las actividades los fines de semana o sea 56 de ellos, no siendo así en los restantes 19 que representa el 25.3 % que las prefieren diarias. Referida a la tercera pregunta relacionada con el gusto y la preferencia arrojó que 73 adolescentes respondieron positivamente que significa el 97.3 % y sólo 2 respondieron negativamente que significa el 2.7%

Relacionado con las actividades de mayor preferencia que ejemplifica la pregunta # 4 se comportó de la siguiente forma:

F.D.R.- 12 que representa el 16 %. Excursiones- 4 para un 5.3%. Planes de la calle.- 4 para un 5,3%. Actividades bailables.-15 para un 20%. Juegos de mesa 10 para un 13,3%. Juegos tradicionales - 4 para un 5,3% y Encuentros deportivos - 26 para un 34,7%.

### 2.6. Valoración crítica de los especialistas.

Nombre del especialista	Años de Experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Jose A. Piñero	30 28	FCF Nancy Uranga	Metodólogo municipal

				de Recreación.
Edy Burón Hdez	31	11	FCF Nancy Uranga	Metodólogo de recreación
Luís Hernández Portal	34	23	FCF Nancy Uranga	Metodólogo Provincial de Recreación

La valoración final que refieren los especialistas del programa de actividades físico-recreativas que se propone coinciden que es factible su aplicación partiendo del contenido que está implícito dentro del programa, así como los objetivos que están bien definidos, plantean dentro de la clasificación descrita en la entrevista realizada que estas actividades son adecuadas y se ajustan a la edad adolescente objeto de análisis, afirman la factibilidad y los efectos positivos en el aprovechamiento del tiempo libre de estos adolescentes, puntualizan el principio de la relevancia, condición en la transformación de las formas y estilos de vida, así como la aplicabilidad de las actividades en específico que va a tener la participación de la comunidad de manera espontánea y sistemáticas.

### **Conclusiones Parciales del Capítulo II.**

Valorando estos resultados, podemos apreciar cómo en la programación que se lleva a cabo en la comunidad está deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.

La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

## CONCLUSIONES

1. Los estudios teóricos en relación al aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en los adolescentes, evidencian la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promueven la participación de los adolescentes en las actividades físico –recreativas.
2. El estado actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 3 del municipio San Juan y Martínez, no es adecuado, pues se constató, que las actividades que se realizan no satisfacen sus intereses y necesidades.
3. El programa de actividades físico- recreativas se confeccionó, a partir de los intereses y preferencias de los adolescentes de 12 a 15 años, dirigido al aprovechamiento de su tiempo libre.
4. El programa de actividades físico- recreativas aplicado demostró su utilidad para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad, permitiendo la participación dinámica y recíproca entre los adolescentes de 12 a 15 años.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar profundizando en los estudios con el proceso de recreación comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes.
2. Divulgar, con la participación en eventos de investigación, la propuesta del programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 3 del consejo popular urbano del municipio San Juan y Martínez.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). ***Muévete y Vive...Saludable..*** Convención Anual
3. Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
4. Álvarez de Zayas, C.M. (1994). La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba.
5. Álvarez de Zayas, C.M. (1995). La pedagogía como ciencia. . La Habana. Cuba.
6. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
7. Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
8. Ander-Egg, E. 1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
9. Andrade de Melo. V. Y de Drummond, e., (2003). Introducción al ocio. Editora menole Ltda., Barueri Brasil.
10. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003). Introducción al ocio.
11. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
12. Arias Herrera, H. (1995) La comunidad y su estudio. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, .134p.
13. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
14. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
15. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.

16. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
17. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
18. Barriéntos, j. (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala. Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, junio del 2005.
19. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
20. Bermúdez Serguera, R. (1996). Teoría y metodología del aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
21. Betancourt Morejón j. (1997) .Pensar y crear. Educar para el cambio.La Habana. Editorial Academia.
22. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 .
23. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008.
24. Blancher, H. (1977) Recreación. Russell Sage Foundation. New York.
25. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-( 1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
26. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
27. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
28. Brancher, H. (1977). Recreación. Rusell sage foundation. New york.
29. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
30. Buenos Aires.
31. Buenos Aires: Editorial PW.
32. Butler, g. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Editorial gráfica Omega, Buenos Aires.

33. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
34. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,.
35. Cagigal, j m. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, altius, fortius*.- Tomo XIII, fascículo 1-4: 79-119.
36. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortiu* Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
37. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed Kapeluz.
38. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
39. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona
40. Camerino, o. Y Castañer, m. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo.
41. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo
42. Cancio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. *El Mundo* (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975.
43. Caride, j., (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, j. (coord.) Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel s.a., Barcelona. Págs. 41 – 60.
44. Caviano, f. (1987) El ocio en Toni Puig (drto) cultura y ocio. Estudio de project jove de Barcelona, ayuntamiento, pp.373-389.
45. CD de la Maestría
46. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
47. Cervantes, j. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México.
48. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
49. Citma. Proyecto de trabajo comunitario integrado. La Habana, 1996.
50. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "Plan Nacional de Recreación" (Bogotá, Colombia).

51. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
52. Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de
53. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
54. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
55. Cuenca, M (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao.Ed. Universidad de Deusto.
56. Cuétara López, R(1999). Didáctica de los estudios locales En: pedagogía '99.La Habana.
57. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
58. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
59. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
60. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
61. Davis, M. (1971)Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
62. de la Población Cubana, La Habana.
63. del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996
64. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
65. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes.
66. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
67. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
68. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
69. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
70. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paídos, Buenos Aires.

71. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kopeluz, Buenos Aires.
72. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
73. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.80.
74. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
75. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
76. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
77. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
78. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
79. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
80. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
81. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes.(2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N°23 - Julio SITIO: <http://www.campogrupal.com/comunidad.html>.
82. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
83. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
84. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
85. 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.81

86. 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. Editorial Orbe, La habana.
87. González, Martín (año) Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular.
88. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE “Graciela Bustillos”. Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
89. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
90. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
91. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
92. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
93. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
94. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex
95. Hernández Mendo, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
96. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
97. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:” En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.

98. [http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas\\_IP.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm)
99. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
100. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
101. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
102. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
103. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
104. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
105. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico
106. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
107. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
108. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
109. Meléndez Brau, Nelson (1999). **Introducción al Estudio de la Recreación** (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
110. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
111. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

112. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
113. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
114. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). - Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
115. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
116. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
117. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
118. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
119. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
120. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
121. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
122. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
123. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
124. Petrovsky, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
125. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

126. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
127. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
128. Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
129. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
130. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
131. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
132. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
133. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física
134. Vendaño, R. M. (1988). Una escuela diferente La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
135. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
136. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
137. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología
138. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
139. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
140. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Gráfico. 1

### Encuesta a Adolescentes

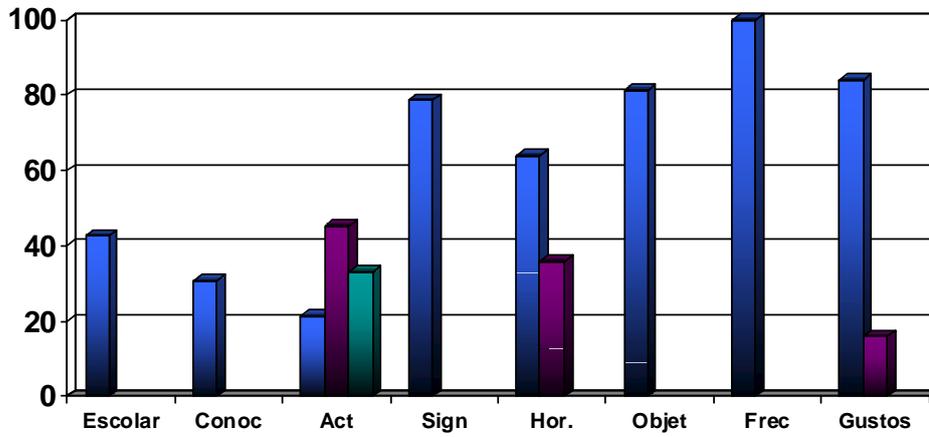


Gráfico. 2

### Actividades preferenciales

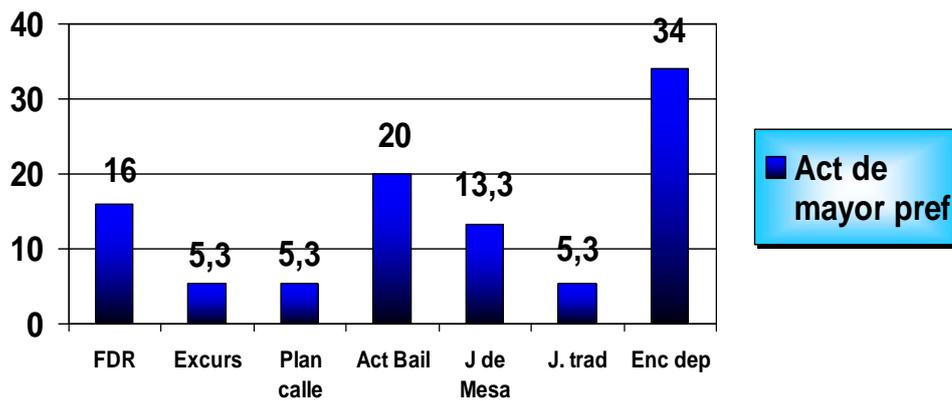
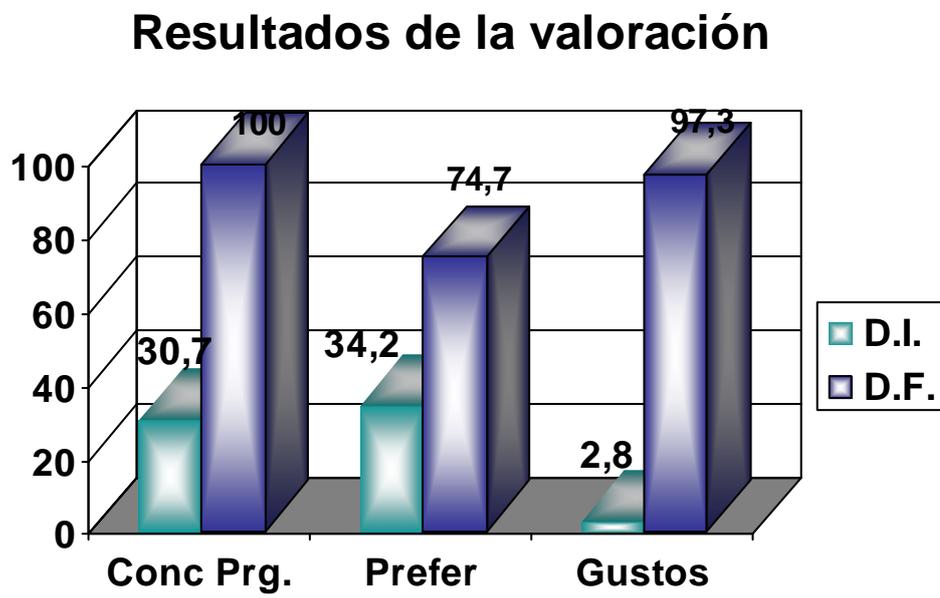
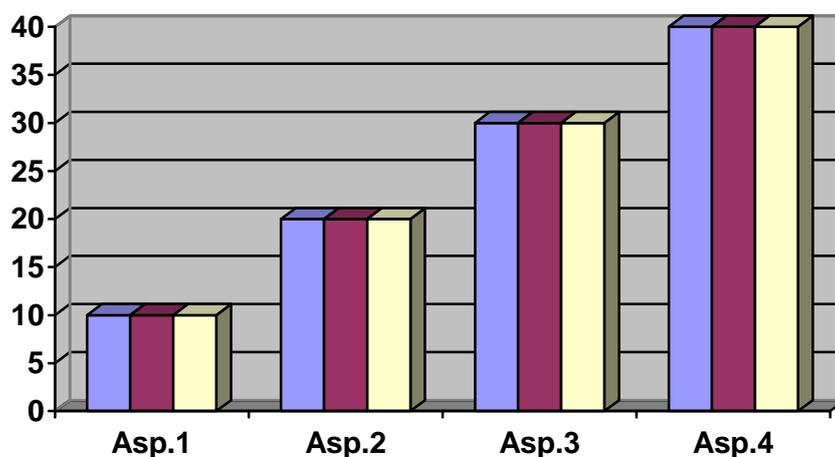


Gráfico. 3



## Anexos #1. Resultados de la observación.



### Principales Actividades que desarrollan

Aspecto #1: Cazar, peleas de gallos, juegos de dominó, que forman las actividades tradicionales del barrio donde se observó una estabilidad por parte de la población.

Aspecto #2: Poca participación en las actividades que se convocan y hasta incluso se observa poca motivación de estos adolescentes con las mismas.

Aspecto #3: Se observa que no existe cultura hacia las actividades, así como existe poca concentración de los grupos de diferentes edades ocasionando que no hay interés hacia otras actividades que se organizan en la circunscripción.

Aspecto #4: Dedicar gran parte de su tiempo a pescar y correr a caballo como vía de distracción.

Nota: Se pudo observar que muchas de estas actividades las realizan con carácter ilícito.



Anexo #3. Encuesta a los adolescentes de la circunscripción # 3, del Consejo Popular Urbano.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta el siguiente cuestionario, ya que con ello está ayudando a los resultados de la investigación

Objetivo. Valorar el grado de dominio que tienen los adolescentes a cerca de las actividades físico- recreativas y la sistematicidad con que se realizan.

Cuestionario:

- Conoce usted de algún programa que se le aplique para satisfacer las necesidades recreativas.

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

- Se realizan actividades recreativas con frecuencia en la comunidad.

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

- Existe diálogo sistemático entre usted y los profesores de Recreación de su área.

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

Anexo # 4. Entrevistas a profesores.

Total de profesores de recreación   2  

Cuestionario.

¿Posee usted control sobre los adolescentes que viven en su circunscripción?

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Participan los adolescentes en las actividades físico-recreativas que se ofrecen en la circunscripción?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Se encuentran motivados los adolescentes para la participación en las actividades recreativas?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

¿Posee usted conocimiento sobre las actividades que más les gusta desarrollar a los adolescentes?

Sí \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

Anexo # 5. Entrevista al jefe de sector.

1. ¿Conoce usted sobre el comportamiento de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción en su tiempo libre?

Sí----- No -----.

2. ¿Como es la participación de los adolescentes en las actividades planificadas en la circunscripción?

Bien.----- Regular.----- Mal. -----.

3. ¿Conoce usted la conducta mantenida por los adolescentes en la circunscripción?

Sí----- No.-----.

4. ¿La familia de los adolescentes juega su papel protagónico en el desarrollo de las actividades físico-recreativas de los mismos en su tiempo libre?

Sí.----- No.-----

Anexo # 7. Entrevista a los adolescentes después de haber aplicado las actividades físico-recreativas

1. ¿Conoce usted sobre la nueva programación físico-recreativa que se está desarrollando en la circunscripción?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿En que tiempo le gustaría que se desarrollaran las actividades físico-recreativas?

Diarias \_\_\_\_\_ Fines de semana \_\_\_\_\_

3. ¿Le gustan las actividades físico-recreativas que se están aplicando por parte de los profesores de recreación y los activistas?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

De las actividades aplicadas mencione las de mayor preferencia.

F.D.R. \_\_\_\_\_ Excursiones \_\_\_\_\_ Planes de la calle \_\_\_\_\_ Actividades  
Bailables \_\_\_\_\_ Juegos de Mesa \_\_\_\_\_ Juegos tradicionales \_\_\_\_\_ Encuentros  
Deportivos \_\_\_\_\_

## Anexo # 6. Protocolo de encuesta a profesores

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario, ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo. Valorar el grado de dominio que tienen los profesores a cerca de las características de las actividades físico-recreativas y la sistematicidad con que la realizan.

### CUESTIONARIO

1. ¿Conoces a cerca del tipo de actividad físico-recreativas que realizan los adolescentes?

\_\_\_\_\_Mucho      \_\_\_\_\_Poco      \_\_\_\_\_Nada

2. La finalidad que cumplen las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes

\_\_\_\_\_Profilácticas      \_\_\_\_\_Recreativas      \_\_\_\_\_Físico – Deportivas

3. ¿Se orienta usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas para los adolescentes?

\_\_\_\_\_Si      \_\_\_\_\_No

4- ¿Qué importancia le atribuye usted desde el punto de vista médico- biológico a la realización de las actividades físico-recreativa que realizan los adolescentes?

- Aplicaciones de los métodos de Encuestas y Entrevistas con carácter de diagnóstico.