

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO**

**TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

TÍTULO: Programa de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, de la circunscripción 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el Municipio San Juan y Martínez.

AUTOR: Lic. José Antonio Piñero Valladares

TUTOR: DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez

**San Juan y Martínez
“Año del 53 de la Revolución.”**

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo a mis padres que han sido mi ejemplo a seguir, a mis hermanos, sobrinos y amigos que me han inspirado ha ser cada día mejor persona y mejor profesional, a mi esposa e hija y muy especial a Cristian mi hijo del alma.

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a todas las personas que de una forma u otra han tenido que ver con mi formación profesional, a los profesores de esta última etapa que han llevado a mí una cantidad inapreciable de conocimientos, gracias a sus dedicaciones y enseñanzas.

A mi tutor por su tiempo, su ayuda desinteresada y esa energía positiva que irradia a todos.

RESUMEN

Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas, acerca de como emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. La presente investigación se enmarca en dicha temática, centrándose en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, de la circunscripción 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el Municipio San Juan y Martínez, para cuya solución se propone un programa de actividades físico recreativas, en el marco del trabajo comunitario. En la realización fueron empleados diferentes métodos (teóricos y empíricos), técnicas e instrumentos investigativos, entre los que se destacan, el estudio de presupuesto tiempo (de estos adolescentes), la observación, la encuesta (a la muestra de adolescentes) y una entrevista (a informantes claves y personas relacionadas con el desarrollo de la recreación en dicha comunidad), además de otros métodos de intervención comunitaria. Como resultado final se propone un programa de actividades físico recreativas, concebido a partir de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. Su implementación ha permitido una mayor variedad y sistematicidad en la oferta de actividades, propiciando un incremento en la participación de los adolescentes en las actividades planificadas, revelando la objetividad y aceptación de las mismas.

ÍNDICE

Contenido

	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I- Fundamentación teórica acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes.	10
1.1 La adolescencia: aspectos generales.	10
1.2 Actividad físico recreativa en los adolescentes.	20
1.3 Ventajas de la actividad físico recreativa para los adolescentes.	22
1.4 La ocupación del tiempo libre mediante actividades físico recreativas en la comunidad.	24
1.5 La comunidad, características.	27
1.6 Presupuesto de tiempo y el tiempo libre.	32
CAPÍTULO 2: Caracterización del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años. Actividades físico recreativas.	34
2.1 Características de la comunidad.	34
2.2 Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.	37
2.3 Análisis de los resultados de las observaciones.	38
2.4 Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los adolescentes.	39
2.5 Análisis del resultado de las entrevistas aplicadas a los informantes claves	41
2.6 Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada, según resultados del auto registro de actividades.	43
2.7 Programa de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, de la circunscripción no. 1 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.	44
2.8 Valoración de la utilidad del programa de actividades físico recreativas.	54
2.8.1 Valoración por criterio de especialistas.	54
2.8.2 Validación de la implementación del programa de actividades.	55
Conclusiones	57
Recomendaciones	58
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual y como consecuencia de la revolución científico técnica, se producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre, dadas en su actitud frente al trabajo y a la vida en general, en los procesos de comunicación a distancia, masificándose los gustos, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios. En este contexto cobra valor el concepto de tiempo libre, extraído del tiempo extralaboral, por lo que constituye una parte específica del tiempo social (estructurado en tiempo de trabajo y tiempo extralaboral),

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 indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras actividades que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.), el tiempo que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, constituye el tiempo libre.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de la sociedad cubana. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativas ayuda a la formación de la personalidad, además de tener un carácter preventivo ante algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La recreación física potencia la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando valores

humanos fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad. Esta se define como toda actividad de contenido físico, deportivo y turístico a la que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal. (Ramos, A. et. al. 2005).

De hecho "...el deporte refleja los valores culturales básicos del marco cultural en que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o transmisor de cultural" (Pieron, M. 1988).

La actividad físico recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ella es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos; no es referirse a campeones olímpicos mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto lleva a considerar la actividad física y el deporte como una vía para optimizar al ser humano.

Asumir la actividad físico 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" Martínez del Castillo, J. (1985) , conlleva relacionar la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo. Así, las actividades físico recreativas como forma de cultura, están llamadas 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 eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. La planificación de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que se debe lograr que sus miembros estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas...

En el análisis bibliográfico realizado se evidenció que existen dificultades en la realización de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los

adolescentes, problema de gran relevancia en la actualidad por los momentos especiales que vive el país.

Los adolescentes de 13 a 15 años no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan, al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades que, de ser posible, deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, pues es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

Partiendo de lo anterior, la presente investigación, que responde a la línea investigativa de la maestría: validación de programas de actividad física comunitaria que respondan a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, se enmarca en la circunscripción no.1“El Marabú“, del consejo popular Urbano, en el municipio San Juan y Martínez, en la que se efectuó un estudio exploratorio de la situación, en el que se aplicaron métodos como la observación a actividades, entrevistas, el análisis de los resultados de visitas temáticas y de la aplicación del Proyecto Integrador Recreativo. Esta circunscripción fue categorizada por el gobierno municipal en el año 1998 como barrio priorizado. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son: mejorar el alumbrado público y abasto de agua, creación de áreas deportivas recreativas, así como de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los adolescentes y la población en general, mejoramiento de las vías de acceso y del fondo habitacional. Se constató además que requiere una atención priorizada por ser proclive a actividades delictivas, al alcoholismo, juegos ilícitos y prostitución, y no ha recibido el tratamiento requerido desde el combinado deportivo.

Se encontraron irregularidades como la escasa ocupación del tiempo libre en actividades físico recreativas que presenta el grupo de adolescentes de 13 a 15 años, dado entre otras causas por la no existencia de una oferta sistemática que parta de programaciones específicas que respondan a las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, lo que conlleva a que gran número de estos adolescentes dediquen su tiempo libre a otras actividades que van en detrimento de su formación integral.

Por tanto, tomando en consideración los resultados anteriores y la experiencia del autor como profesional de la recreación física, fue necesario dirigir la investigación

hacia la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 y 15 años de la circunscripción referida, a partir de la formulación del siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1, “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano, en el municipio San Juan y Martínez?

OBJETO DE ESTUDIO:

Proceso de la Recreación en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN:

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años.

OBJETIVO

Proponer un programa de actividades físico- recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No.1 “El Marabú “, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos existentes sobre el tiempo libre y su ocupación en el marco de la recreación comunitaria en la adolescencia?
- 2- ¿Cual es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1 “El Marabú “, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez?
- 3- ¿Qué actividades físico recreativas se pueden elaborar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1 “El Marabú “, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez?
- 4- ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico- recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1 “El Marabú “, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez?

TAREAS CIENTÍFICAS

- 1- Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos existentes sobre el tiempo libre y su ocupación en el marco de la recreación comunitaria en la adolescencia.
- 2- Diagnóstico del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano, municipio San Juan y Martínez.
- 3- Elaboración del programa de actividades físico recreativas a ofertar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano, municipio San Juan y Martínez.
- 4- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción No. 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La investigación se enmarcó en la circunscripción no.1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez, considerándose una población constituida por los 102 adolescentes comprendidos entre 13 y 15 años que habitan en dicha circunscripción.

Muestra: se seleccionó una muestra aleatoria de 34 adolescentes, de ellos: 20 masculinos y 14 femeninas, los que representan el 33,3 % del total.

Forma de selección: Aleatoria simple, utilizándose el criterio: de cada tres, uno. Además se consideró una muestra secundaria constituida por 11 personas relacionadas de una forma u otra, al desarrollo de la recreación en dicha comunidad, la que se desglosa como sigue:

- 1 presidente de Consejo Popular
- 1 delegado de circunscripción
- 1 director de Combinado Deportivo
- 2 profesor de Recreación Física

- 4 activistas
- 2 presidentes de CDR

METODOS DE INVESTIGACIÓN

Partiendo de un enfoque general histórico dialéctico materialista, en esta investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos para obtener información, su procesamiento y valoración.

Histórico y lógico: Permitió estudiar la trayectoria del problema de investigación, desde los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas hasta la caracterización actual del objeto en la realidad práctica, y con ello poder proponer el programa de actividades y aplicarlo, para lograr el objetivo de la investigación.

Análisis y síntesis: Permite la descomposición de la situación problemática e ir relacionando sus diferentes elementos entre sí y vincularlos con el problema como un todo. Posibilita además la fundamentación de los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas que sustentan la investigación. También el análisis de los datos para llegar a valorar los resultados.

Inducción-deducción: Se utilizará en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción no. 1 "El Marabú", del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez. Permite establecer cuáles son las dificultades esenciales en las actividades y después llegar a consideraciones más generales.

Enfoque sistémico y estructural: Se empleó, durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual del empleo del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años, el presupuesto de tiempo libre, la oferta de actividades brindada en la comunidad, por parte del personal encargado de la recreación y el programa de actividades físico-recreativas que se propone.

Métodos empíricos

Observación: A las actividades recreativas organizadas en la comunidad estudiada, con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización y realización. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación.

Encuestas: Se aplicaron a la muestra de adolescentes de la circunscripción no. 1 “El Marabú”, la primera, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre, con 6 preguntas relacionadas con el objeto de investigación. La segunda, se realizó a partir de la aplicación de las actividades concebidas en el programa, con el fin de conocer el estado de opinión y satisfacción en relación a las mismas.

Consulta a especialista: A un total de 5 profesores con más de 20 años de experiencia en la recreación, para la valoración crítica del programa elaborado.

Análisis documental: A través de la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera aportar información con respecto a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez y la propuesta de programa a instrumentar.

Métodos sociales y de intervención comunitaria.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el auto registro de actividades.

Entrevista con rango de informante clave: A los factores vinculados con la problemática en la circunscripción, en busca de criterios y opiniones sobre los adolescentes, sus particularidades, la ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas que desarrollaban.

Investigación-Acción participativa

Permitieron conocer toda la información necesaria para la constatación del problema existente en la zona, así como valorar la efectividad del programa de actividades en los adolescentes de la circunscripción no.1 “El Marabú” del consejo popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, atendiendo a sus necesidades, gustos y preferencias.

Intervención Acción Grupal: Se utiliza para la realización del trabajo en la comunidad, combinar la investigación social y la simultaneidad del proceso para conocer e intervenir sobre la ocupación del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de que los grupos puedan reflexionar sobre su quehacer, proporcionando la interrelación grupal, llevándolos a la toma de conciencia de la importancia de la realización de las actividades físicas recreativas para aumentar la calidad de vida de toda la comunidad.

Métodos estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo resultantes del estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre; el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y las encuestas, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Contribución a la teoría: Partiendo de los referentes teóricos se sustenta, sobre la base del enriquecimiento de las concepciones acerca de las actividades físico-recreativas y el uso de los impactos comunitarios en un grupo de adolescentes para ocupar el tiempo libre.

Aporte práctico: Se implementará un programa de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción no. 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez, que traerá consigo un beneficio social y con ello el mejoramiento la calidad de vida de la

población, promoción de salud, el empleo sano y productivo del tiempo libre, y la elevación de la cultura general integral.

Pertinencia social: Logrará incorporar a los adolescentes a la práctica de las actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, pues los mismos se encuentran realizando otras actividades que no se corresponden con las normas éticas de nuestra sociedad socialista.

Actualidad científica: Estará basada en principios científicos para resolver una situación social de carácter especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes, representando un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Estructura de la Tesis.

El trabajo se ha estructurado en una Introducción, donde se recoge la importancia y actualidad del tema, la situación problemática, así como el diseño teórico metodológico y dos capítulos:

Capítulo I: Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo II: Se presenta el diagnóstico de la comunidad y el grupo poblacional estudiado, siguiéndole los resultados de los instrumentos aplicados.

Se expone el programa de actividades físico recreativas elaborado.

Se argumenta la valoración teórica por el criterio de especialistas, así como la constatación práctica del programa de actividades implementado.

Además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

CAPITULO I - Fundamentación teórica y metodológica acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes.

1.1. La adolescencia: aspectos generales.

Ha sido común en diferentes sociedades y culturas que el tránsito entre ser niño y la edad adulta esté marcado por un cambio en las expectativas en relación no solamente con las funciones sexuales y reproductivas, sino también con el status social, conociéndose una amplia variedad de ritos y creencias que ha pretendido diferenciar socialmente esta etapa entre la niñez y la adultez.

Como es conocido, la adolescencia es una etapa particular de la vida, en la que se producen notables y rápidos cambios físicos y psicológicos. Es una etapa compleja, de reafirmación individual y a la vez, de interacción dinámica con el entorno social. En toda sociedad, las y los adolescentes constituyen una parte importante de la población y se debe prestar atención especial tanto a ellas y ellos como a las condiciones familiares y sociales que influyen en la formación de su personalidad.

La adolescencia es un concepto relativamente moderno; fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo XIX, estando ligado este hecho a los cambios políticos, económicos, culturales, al desarrollo industrial y educacional.(Colectivo de autores;1999. P.1)

En las últimas generaciones es manifiesta la aparición cada vez más temprana de la maduración sexual y la participación activa de los jóvenes en la esfera social, cultural y económica, por lo que representa un desafío importante para los países y en particular para el sistema de la Cultura Física, cómo contribuir que esta etapa transcurra exitosamente, con la satisfacción de la calidad de vida y de sus necesidades de salud, bienestar y desarrollo.

El interés por la protección y el desarrollo de los niños y jóvenes y la demanda para que los países adopten una serie de acciones en favor de la niñez y la adolescencia, reflejado en la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989, la 1era Cumbre Mundial en Favor de la infancia en 1994, en el Cairo, han contribuido también a que se consideren los niños y adolescentes como un grupo particular de la sociedad, con derecho al disfrute del más

alto nivel de salud física y mental, educación y desarrollo, a ser atendidos y en el caso de los adolescentes a participar en la identificación y solución de sus problemas.

Concepto.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. (Colectivo de autores, 1999. P.16).

Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo con los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). (Colectivo de autores, 1999. P.16)

Características de la adolescencia.

Características de la adolescencia temprana (10 a 14 años).

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres secundarios. Preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, marcada curiosidad sexual, búsqueda de autonomía e independencia por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos son más marcados. Es también frecuente el inicio de cambios en su conducta y emotividad.

Características de la adolescencia tardía (15 a 19 años).

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. Se ha alcanzado un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven.

Conceptos afines: la pubertad y la juventud.

La pubertad es un término empleado para identificar los cambios somáticos dados por la aceleración del crecimiento y desarrollo, aparición de la maduración sexual y de los

caracteres sexuales secundarios, no es un proceso exclusivamente biológico, sino que está interrelacionado con factores psicológicos y sociales.

La juventud comprende un período entre 15 y 24 años de edad, es una categoría sociológica que coincide con la etapa post-pubertad de la adolescencia, ligada a los procesos de interacción social, de definición de identidad y a la toma de responsabilidad; es por ello que la condición de juventud no es uniforme, varía de acuerdo con el grupo social que se considere.

Características del desarrollo motor, anatómico-fisiológicas del organismo en los adolescentes (13-15 años).

Según el análisis realizado por María Elisa Sánchez Acosta (2005) “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

En su estudio plantea además, que en correspondencia con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuada la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

La autora también refiere que de acuerdo con estas particularidades motrices, y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de

las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y en las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las actividades cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo.

Los cambios en el desarrollo físico que tienen lugar en la adolescencia poseen como característica común para ambos sexos la aparición del llamado “estirón del crecimiento”, una aceleración seguida de una desaceleración del crecimiento en muchas dimensiones esqueléticas y muchos órganos internos, conjuntamente con cambios en la composición corporal: modificaciones en la cantidad y distribución de las grasas y el desarrollo del tejido muscular.

La particularidad del segundo estirón es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, pues el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso, diámetro torácico).
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- El proceso de maduración en los varones a los (13-15 años). Aumenta la fuerza muscular, que aun no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un

trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca aumento de la energía:

De ahí que el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

La elevada irritabilidad.

La hipersensibilidad.

La fatiga.

La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo.

Desajuste del sueño.

Aumenta la fuerza muscular.

La masa del corazón aumenta dos veces más y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea por lo que aparecen las palpitaciones, mareos, dolores de cabeza.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menos preciar por supuesto, 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 que acentúan los rasgos adultos.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo, las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos. En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo.

En este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo, interés por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

Características psicológicas de los adolescente de 13 a 15 años

Si consideramos la comunidad como un grupo humano, donde se entretajan relaciones interpersonales y donde por supuesto, ocurren procesos en los que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo psicológico y socio – psicológicos en la intervención comunitaria, para lograr la verdadera participación.

De ahí la necesidad de tener en cuenta las particularidades psicológicas inherentes a los diferentes grupos de edades para optimizar el programa de Recreación Física en la comunidad. Por ello se debe profundizar en la caracterización de los aspectos psicosociales de los adolescentes de 13 a 15 años, para la planificación y aplicación de actividades físico-recreativas en el contexto comunitario.

Es bueno destacar que no en todos los y las adolescentes se producen dichos cambios de la misma forma, es observable diferencias desde el punto de vista anatomofisiológico y psicosexual tanto en hembras como en varones, algunos ya han alcanzado rasgos típicos de la edad, otros conservan aún características de la edad de la niñez en sus rasgos físicos y en su conducta. Lo anterior entraña el reto para los profesores de Recreación Física de asumir su trabajo con el grupo de adolescentes de forma diferenciada e individualizada. A un trabajo frontal grupal debe acompañar un trabajo individual. Cada adolescente es portador de las influencias de su ambiente comunitario y familiar, de rasgos y características psicológicas que están en un período de cambios, de consolidación de la autoconciencia, la auto imagen y la autoestima.

En un breve lapso de tiempo el y la adolescente se transforman físicamente en un adulto, aunque psicológicamente no hayan alcanzado la madurez plena, esto se evidencia en la inestabilidad afectiva que experimentan, surgen nuevos sentimientos y contradicciones, temores, ya dejan de ser niños o niñas pero aún no son adultos, esto determina que la adolescencia sea también considerada como una etapa Intermedia, de transición entre la niñez y la adultez.

Lo anterior condiciona la necesidad de valorar estos cambios y nuevas adquisiciones a partir de la situación social del desarrollo que tipifica la edad adolescente, entendiendo por ello a la combinación de condiciones externas e internas de cada etapa evolutiva, que condiciona la dinámica del desarrollo psíquico durante el período así como aparición de nuevas condiciones internas cualitativamente superiores.

Es necesario detenerse en el análisis de la situación social del desarrollo en general y su particularidad de período de desarrollo ontogenético en la edad adolescente.

Es insoslayable comprender cuáles son las interrelaciones que se establecen entre las influencias y estímulos externos que interactúan con el mundo interno, con la subjetividad del sujeto y cómo estos actúan en la edad adolescente. Las influencias externas, los estímulos externos están condicionados por el medio ambiente en el que está situado el y la adolescente, en el cual transcurre el desarrollo de su personalidad, están dadas por las condiciones de vida que ejercen influencias en la y el adolescente, los diferentes contextos en los que este actúa y recibe influencias, tales como: la comunidad en que vive, el ambiente familiar que lo rodea, la escuela y el ambiente escolar donde estudia, así como el sistema de influencias sociales que actúan sobre él a través de los medios masivos de comunicación, las instituciones sociales de su entorno, etc. Todas ellas son condiciones externas que se constituyen en fuente del desarrollo psíquico de la personalidad del y la adolescente, a partir de este sistema de influencias interiorizan y se apropian de la experiencia histórico social. Esta es asimilada por el y la adolescente en dependencia del desarrollo psíquico que hayan alcanzado, justamente este desarrollo conforma las condiciones internas que se dan en cada personalidad adolescente y que conforman, caracterizan su individualidad única e irrepetible.

Cuando se habla de vida psíquica, de subjetividad del sujeto se hace referencia a su forma peculiar de pensar, sentir, actuar, a su sistema de posibilidades (esfera de regulación ejecutora o cognitiva-instrumental) a sus emociones y sentimientos, sus procesos metacognitivos (esfera de regulación motivacional afectiva o inductora) forman parte de lo interno los cambios y transformaciones anatomofisiológicas, biológicas de los y las adolescentes. De la interrelación de lo externo (medio) y lo

interno (psiquis) surgen nuevos niveles de desarrollo. Esta interrelación de lo externo y lo interno que se da de manera especial en cada sujeto conduce a la Situación Social del Desarrollo (SSD) de cada adolescente. Es necesario precisar que en todos los y las adolescentes se da la SSD, independientemente que existan condiciones favorables o desfavorables; así como que también existen influencias que son comunes y que dan lugar a características psicológicas individuales similares en los adolescentes. El conocimiento de estas particularidades de la personalidad adolescente debe ser punto de partida del trabajo del profesor de recreación física para, desde su rol profesional, poder planificar actividades físico recreativas dirigidas a una mejor ocupación del tiempo libre de las y los adolescentes, que contribuyan al desarrollo integral de su personalidad.

La SSD posee dos componentes (L: Y: Boszhovich, 1976) la posición social y la posición interna, la primera está dada por la posición de el y la adolescente en el sistema de relaciones sociales en la que se encuentran; la posición interna está conformada por la actitud que asume el y la adolescente ante dicho sistema de relaciones y las influencias que de él surjan; actitud que se ha ido conformando en etapas precedentes. En el caso de el y la adolescente la posición social del desarrollo, se condiciona por las exigencias que emanan de su ambiente familiar (padres, hermanos, abuelos, etc.) del ambiente social (comunidad, compañeros, amigos) la posición interna del desarrollo se condiciona por la postura que asume el adolescente ante ese Programa de influencias (positiva, de aceptación, agresiva, respetuosa, etc.) Las características que adquiera la interrelación entre la posición social del desarrollo y la posición interna del desarrollo, determina el modo en que se produce el desarrollo del adolescente.

Cada adolescente recibe un programa de exigencias externas que son generales para la edad, dígame: estudiar, ser disciplinado, participar en actividades curriculares y extracurriculares, actividades físico-recreativas comunitarias, etc., otras exigencias están determinadas por su ambiente familiar que puede ser: permisivo, autoritario, democrático etc.

Ante este sistema de influencias cada adolescente de manera peculiar y en correspondencia con sus características psicológicas individuales (condiciones internas, posición interna) es decir conocimientos, experiencias, necesidades, aspiraciones, intereses, motivaciones, expectativas etc. adopta una postura positiva o negativa, en ocasiones indiferente. En esta interrelación entre lo externo y lo interno juegan un papel rector la actividad y la comunicación como procesos que dinamizan esta interrelación.

Las actividades que despliegan el y la adolescente en sus diferentes contextos de actuación en el que se interrelacionan con otros establece códigos de comunicación que le permiten adquirir, asimilar experiencias. Las actividades y formas de comunicación se constituyen en fuente de su desarrollo psíquico. Paralelamente con el desarrollo del pensamiento ocurre el del lenguaje y es precisamente en las diferentes actividades donde adquiere importancia vital la comunicación que establece con sus coetáneos, con los miembros de su grupo con los cuales desarrolla actividades académicas, políticas, recreativas, culturales, deportivas, sociales, comunitarias, laborales, etc. Estas actividades y formas de comunicación permiten que se enriquezca su esfera motivacional afectiva, fortaleciéndose sentimientos y valores éticos como la amistad, el colectivismo, la solidaridad, el patriotismo, la responsabilidad social.

Para los adolescentes los criterios y opiniones del grupo tienen mayor fuerza que la de los adultos que lo rodean. Para los adolescentes la posición social que ocupan en el grupo es esencial.

En su grupo los adolescentes encuentran comprensión, intereses comunes, los criterios y valoraciones de los miembros del grupo son vitales para la formación de la autoconciencia, autovaloración, autodeterminación, de los adolescentes, a través del trabajo de orientación del grupo se puede ejercer una influencia educativa en los adolescentes, aspecto que el profesional debe tomar en consideración y manejarlo adecuadamente en función de la formación de la personalidad adolescente.

En las condiciones actuales, el contexto comunitario se erige en espacio ideal de interacción profesor-adolescente para una mejor ocupación del tiempo libre mediante la realización de actividades físico-recreativas. Por ello deben conocerse cuáles son los

principales problemas y perturbaciones en la formación de la personalidad de los adolescentes.

Principales problemas que enfrenta la personalidad adolescente.

- .-Problemas familiares.
- .-Problemas sociales.
- .-Problemas vinculados con la sexualidad.
- .-Problemas vocacionales-profesionales.
- .-Problemas de relación consigo mismo.

En el Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la salud del adolescente (Colectivo de autores, 1999, p 17) se resume una serie de características psicosociales y comportamientos que en menor o mayor grado están presentes durante esta etapa, que son:

- Búsqueda de sí mismo y su identidad, necesidad de independencia.
- Tendencia grupal.
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.
- Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separarse de los mismos.
- Actitud social reivindicativa de este período, los jóvenes se hacen más analíticos comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo.
- Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

La utilidad de conocer estas características universales de la adolescencia, está dada en que permite identificar la normalidad de dichas manifestaciones y evitan el error de que sean consideradas como aspectos o conductas patológicas.

1.2. Actividad físico recreativa en los adolescentes.

Martínez del Castillo (1985) define la actividad físico 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 físico recreativas, 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, cómo 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 dan la posibilidad de utilización de estas actividades con 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. Pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional; en este sentido, las actividades físicas recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

La actividad física recreativa de manera organizada son generadores 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, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física como 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.

Y el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

1. 3- Ventajas de la actividad físico recreativa para los adolescentes.

La actividad físico-recreativa y el ejercicio se utilizan para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores. Los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos períodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. A algunas les resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio- respiratoria.

Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos y el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

Los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumentar la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que quema el cuerpo en 24 horas al día, mejorar la circulación sanguínea, la función cardiaca y pulmonar, aumenta el sentido del autocontrol, reducir el nivel de estrés y la depresión, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

Por lo tanto desde el punto de vista fisiológico, los participantes en las actividades físico-recreativas reciben beneficios como:

- Disminución del colesterol total, triglicéridos.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular.
- La actividad física prolonga más la vida, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad enzimática.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.
- Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los cambios bioquímicos durante la actividad física son:

- Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.
- Aumenta la concentración de Hemoglobina.
- Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- Mayor hipertrofia del músculo cardiaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico y una disminución de la frecuencia cardiaca en reposo.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas se debe destacar la necesidad de conocer e identificar las acciones de carácter físico en consecuencia con las particularidades de cada individuo. De ahí que el enfoque de toda programación recreativa vaya dirigida al bienestar y satisfacción, pero que persiga profundamente los logros individuales y sociales, dirigidos hacia el auto-desarrollo de la personalidad del adolescente.

1.4. La ocupación del tiempo libre mediante actividades físico- recreativas en la comunidad.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

En ese contexto cobra valor el concepto de tiempo libre, vinculado a la actividad físico recreativa. Hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Seguidamente se plantean algunas definiciones al respecto:

Grushin O. (1966), afirma: "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 domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a 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 obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.”

A su vez, el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

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 las actividades de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace conlleve una connotación política e ideológica.

Nuestra revolución, con el interés de formar una población más culta y preparada para la vida, pone especial cuidado en la atención de las y los adolescentes como cantera del futuro, 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.

Ante el desafío que supone el asumir la compleja dinámica social actual, la intervención comunitaria deviene en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

Hoy en materia comunitaria el problema está planteado ya no en el querer, el saber o el poder actuar sobre este ámbito, de hecho reconocer la necesidad de enfrentar esta situación no es una ausencia en la agenda política de las naciones y organismos internacionales; el reto más bien gira en torno a cómo lograr implementar mecanismos de intervención eficaces que reviertan la situación; sin embargo, en proyectos de esta naturaleza muchos son los presupuestos a tener en cuenta y frecuentes han sido sus

fracasos. Buen liderazgo colectivo, autonomía, herramientas adecuadas, participación activa de la comunidad en la toma de decisiones que le afecten, entre otros, son requisitos esenciales en todo proyecto comunitario.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades físico-recreativas

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter.

Finalidades a escala de masas:

- Desarrollo de la unidad psicosomática a través de la organización del componente motor del aprendizaje.
- Empleo del tiempo libre creativo, lúdico y promoción del estado de salud entendido como parte integrante del desarrollo cultural.
- Superación de la hipocinesia escolar, del trabajo, residencial etc.;
- Integración social de los ancianos.
- Terapia de alteraciones parciales, rehabilitación psicomotora e integración social de los disminuidos motores, sensoriales y del lenguaje.
- Desarrollo del proceso de socialización y participación colectiva 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 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 propia actividad física y el deporte.

1.5- La comunidad, características.

El término **comunidad** es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, el término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la de la comunidad, a los intereses investigativos que ha tenido cada uno, a la experiencia individual de quienes abordan el tema, así como el tratamiento que ha tenido el mismo desde distintas ciencias. Héctor Arias, (1994).

La teoría sociológica marxista parte del principio materialista de reconocer al hombre como un ser social, esto es, que vive y trabaja en comunidad; la pertenencia a ese grupo humano es consustancial a su existencia, de tal forma que resulta inconcebible la supervivencia del sujeto totalmente aislado de sus semejantes y de hecho haría imposible la continuidad de la especie.

El grupo humano puede asumir diversas formas, la familia es una de ellas en consonancia con su forma de integración, sus objetivos, su durabilidad, etc. Otro tipo específico de grupo social lo constituye la comunidad.

El concepto **comunidad** proviene del latín *comminis*, que significa hombres conviviendo juntos en un espacio, compartiendo algo, convivencia, comunicación, unidad. Por lo tanto, podemos en principio decir que es un sistema de relaciones sociales en un espacio definido, integrado en base a intereses y necesidades compartidas.

Hasta aquí la definición presenta dos elementos fundamentales:

- a) el espacio en el que transcurre la vida o parte de la vida de un Programa de personas, y en el que se producen,
- b) interacciones.

El espacio es el continente de todos los objetos que coexisten en un lugar o sitio. Comúnmente se lo delimita por un obstáculo natural (río, montaña), fronteras administrativas, radio de influencia de las escuelas, centros de salud, clientela de comercios, etc. Pero esa delimitación es siempre relativa, pues no hay población herméticamente cerrada. La delimitación del espacio obedece más a necesidades de concretar una práctica, que de un hecho real, objetivo.

Pero si bien es necesario vivir en un espacio, esto no es por sí suficiente para que exista comunidad. Es imprescindible la interacción, la conciencia de la posibilidad de alcanzar la satisfacción de alguna necesidad, de compartir una serie de intereses comunes. Por lo tanto, hay que dejar de hablar de áreas geográficas como comunidades. Tampoco parece ser que la aproximación espacial determine esas interacciones.

Así pues, la comunidad no es un *apriori*, sino un proceso de construcción y su producto. Un área de trabajo comunitario, es una estructura integrada por una forma histórica de producción, un sistema de estratificación social y un Programa de instituciones y valores sociales, todo lo que configura una unidad social en un espacio geográfico.

Por tanto, la **comunidad** constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general, se entiende como **comunidad** tanto el lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todas ellas.

La pertinencia a una colectividad definida como **comunidad** no excluye que, al mismo tiempo, el individuo pertenece a una clase social determinada que se define por el lugar que ocupa dentro del sistema de relaciones de producción establecido; como también pertenece a un grupo social más pequeño y estable, la familia, al que está unido por lazos de parentesco. Esta diversidad de pertenencias implica un serio problema para la investigación sociológica, por cuanto los intereses de unos y otros grupos no siempre

resultan coincidentes, como tampoco los sentimientos de pertenencia o identificación se manifiestan con igual intensidad.

Pese a esto la Sociología reconoce el extraordinario papel que desempeña la comunidad en el proceso de socialización de los niños, adolescentes y jóvenes, lo que se puede resumir en que:

1. A través de ella se reciben, simultáneamente y sistemáticamente las influencias sociales inmediatas.
2. En su seno el sujeto actúa tanto individual como colectivamente, asimilando y reflejando los condicionamientos sociales más generales.
3. En su entorno se encuentran grandes potencialidades educativas en cuanto a la auto transformación y el desarrollo de los sujetos.

Según Martín González, en su tesis doctoral, **la comunidad** puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones.

Para Rappapord (citado por colectivo de autores cubanos en Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social .2006, p 12), la **comunidad** es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Otro criterio lo manifiesta Pratt, citado en el libro referido, al plantear que la **comunidad** es el área territorial donde se asienta la población con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.(Colectivo de autores, p 12)

Citado por colectivo de autores cubanos en Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social (2006), plantea que la **comunidad** la constituye un grupo humano, que comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico, donde tienen una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un Programa de actividades

económicas sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, que desarrolla un amplio Programa de relaciones interpersonales, donde integran un sistema de interacciones de índole sociopolítico y sostienen su identidad e integración sobre la base de la comunidad, de necesidades e intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memorias históricas.

También se plantea que la **comunidad** “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados 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 comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad” (Martínez, Osvaldo. 1999)

Relacionado con el criterio anterior, Héctor Arias considera que “la **comunidad**, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

Para La Psicología Comunitaria, la **comunidad** está definida estructuralmente por cinco componentes a los que de algún modo se ha hecho referencia en las definiciones anteriores: Localidad geográfica (vecindad), Estabilidad temporal (duración), Estructura y sistemas sociales, Instalaciones, servicios y recursos materiales, Componente psicológico (sentido psicológico de comunidad) (Sánchez, Alipio, Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de Intervención .1991).

Criterios confluyentes acerca del concepto de comunidad están presentes en autores cubanos como María de los A Tovar, N. Díaz, M. Fuentes , M. Sorín, R. Arteaga, H. Árias, H. Arranz, M. Uriarte y otros cuyos trabajos se vinculan al desarrollo comunitario.

Los diferentes autores coinciden en sentido general en que la comunidad:

.Se constituye como un grupo humano.

. Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.

. Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.

- Desarrolla un amplio programa de relaciones interpersonales.
- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- Sostiene su integridad e interacción sobre la base de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales, memoria histórica, y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad.
- Es parte de sistemas sociales mayores.
- No es estática, está sujeta a cambios como toda institución social.

La existencia en comunidad emergió entonces como una nueva necesidad de los hombres, pues esta se validó como la única alternativa posible para garantizar la producción material y los bienes requeridos para vivir. La aparición del lenguaje como instrumento comunicativo para el trabajo colectivo, propició que la coexistencia no sólo tuviera valor material en sí, sino que además la vida en comunidad comenzara a reportar al hombre significaciones, símbolos, sentidos que constituyen el núcleo dinámico y móvil de las raíces de la cultura contemporánea. De tal modo, hablar de sociedades obliga a referirnos a los individuos y comunidades que la integran y la construyen; así como hablar de individuos es posible sólo si retomamos la comunidad y la sociedad que los trasciende y determina. La comunidad juega un papel mediador en la integración del individuo a su sociedad. En el espacio comunitario los sujetos interactúan de forma estable y sistemática generando una única e irrepetible identidad compartida que forma parte activa de la red social; y a su vez la comunidad constituye un canal que nutre dicha identidad absorbiendo de la sociedad que la engloba normas, valores y tradiciones que trasmite a sus miembros. Es en la comunidad donde se hacen

más tangibles y concretos para el hombre sus vínculos sociales y donde la sociedad encuentra los recursos más diversos para influir sobre los hombres.

En el contexto cubano la importancia de la comunidad se ha multiplicado con el impacto del período especial, ya que la comunidad permitió, con el sostén solidario inmediato de su red de apoyo y su fuerte capacidad de aglutinamiento en cuanto a tradiciones y valores históricos, sortear obstáculos y vencer en la lucha por sobrevivir y desarrollarse del pueblo cubano. Además, siempre ha estado presente como garantía y continuidad del proyecto socialista cubano, asociado a la movilización y participación de las masas desde las comunidades y al logro de su transformación cualitativa.

A los profesionales de la Recreación Física les es imprescindible el conocimiento de las complejidades de la vida colectiva de los hombres. "Conocer la realidad no es entonces propiamente conocer una zona, los índices de desempleo, analfabetismo, enfermedad o crecimiento, aún cuando ellos puedan dar una idea generalizada que traduce, de alguna manera, algunos aspectos de la realidad. Conocerla, es conocer al hombre que vive en ella, las relaciones que lo vinculan a otros hombres, la forma como piensa, como trabaja..." (Porzeczanski, T., p.82) Ello permitirá ,en el ámbito de la ocupación sana del tiempo libre mediante actividades físico-recreativas comunitarias, satisfacer las exigencias, las demandas y las expectativas profesionales-sociales de nuestro tiempo.

1.6 Presupuesto de tiempo y el tiempo libre.

Según Maritza 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, este contenido se refiere al carácter individual de las actividades realizadas.

Así, 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.

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.

CAPÍTULO 2: Caracterización del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años. Actividades físico recreativas

Este capítulo ofrece los resultados de los instrumentos aplicados. Durante el diagnóstico inicial en la circunscripción no. 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez donde se enmarca la investigación. Se brindan actividades físico-recreativas para dar solución al problema constatado en un grupo de adolescentes de 13 a 15 años, relacionado con la ocupación de su tiempo libre.

2.1- Caracterización de la comunidad.

El desarrollo histórico de esta comunidad ha estado aparejado al propio desarrollo del municipio San Juan y Martínez al cual pertenece, cuya fundación se sitúa en la primera mitad del siglo XVIII, entre 1740 y 1745.

Puede establecerse que el poblamiento del territorio estuvo determinado por factores socio económicos fundamentalmente los relacionados con la ganadería (en menor escala), el cultivo del tabaco, la emigración interna de vegueros desde los alrededores de La Habana (siguiendo el curso de los ríos), la existencia de un centro productor de tabaco en Guane y la posibilidad de un movimiento que tendiese a llenar los espacios entre ambos centros productores.

La comunidad “El Marabú” que debe su nombre al predominio en el lugar de esta planta, comenzó como asentamiento marginal, en la periferia del casco urbano.

Desde sus inicios estuvo marcada por la existencia de un tejtar que contribuyó a dar empleo a obreros pertenecientes, por lo general, a la misma familia. Su producción mensual comprendía ladrillos, sacos de cal y tejas. Estuvo relacionada esta industria con el desarrollo urbanístico del pueblo.

En investigación realizada mediante entrevistas al Secretario del Consejo de la Administración del municipio, así como al Presidente del Consejo Popular Urbano, al Delegado de la circunscripción, y a otros factores de la zona se conocieron las características actuales de la comunidad que se pretende investigar. Es una zona urbana, está electrificada, prevalece el sexo masculino, el nivel escolar es medio. Tiene

una extensión territorial de 4.5 Km². y se ubica en la parte noroccidental del pueblo, colinda por el norte con el Río San Juan; al sur con los Barrios la Pedrera y El Laurel; al este con el barrio Alturas de San Juan y al oeste con el cementerio municipal y el barrio Las Delicias.

Presenta una población de 1906 habitantes, de ellos 1062 masculinos y 840 féminas, hay 102 adolescentes (42 féminas y 60 masculinos).

Las actividades económicas que más abundan o practican los habitantes de esta zona son: agricultura tabacalera y producción de alimentos, forestal, la construcción y los servicios.

La comunidad cuenta con la siguiente infraestructura:

- Una escuela primaria, que cuenta con un área deportiva. Esta área es la única que existe en esa comunidad y sirve para que toda la población acuda a ella y así ocupar su tiempo libre en la práctica de actividades físico-recreativas. Además en el curso (2009.2010) se creó un área permanente de recreación.

- Dos consultorios del médico de la familia.

- Un almacén de industrias locales.

- Una carpintería.

- El cementerio municipal.

- Dos bodegas.

- En la parte cultural se cuenta con: un grupo musical de aficionados, que es atendido por un promotor cultural, responsable del desarrollo de esa esfera en la circunscripción.

- Un Combinado Deportivo perteneciente a la Dirección Municipal de Deportes atiende esta comunidad, donde se practican 15 deportes, actividades de promoción de salud y de recreación física. La zona se atiende con una fuerza técnica de:

Profesores de recreación: 1

Profesores del deporte: 4

Profesores de Educación Física: 2

Profesores de cultura física: 1

Activistas: 6

Los deportes que más se practican en la zona son: el Béisbol (cuentan con un equipo de 2da categoría), la Lucha (de aquí salió el campeón mundial de lucha libre Guilfredo García); el Judo, y el Boxeo.

Las áreas recreativas, se crean de forma espontánea o improvisada, abundan las casas donde se juega dominó.

Levantamiento del módulo recreativo:

-Juegos de domino: 3

-Juegos de dama: 6

-Juegos de ajedrez: 4

-Pelotas de trapo 10

-Suizas 6

-Sacos 4

- Sogas 1

- Conos 15

Esta circunscripción se categorizó por el gobierno municipal en el año 1998 como barrio priorizado. Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

-Mejorar el alumbrado público y abasto de agua.

-Creación de áreas deportivas recreativas, así como de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los adolescentes y la población en general.

-Mejoramiento de las vías de acceso.

-Mejoramiento del fondo habitacional.

Entre los principales problemas subjetivos que le afectan están: alcoholismo, drogadicción, prostitución y juegos ilícitos.

Aun con la presencia de estos males afectando el quehacer de la comunidad (muchos de los cuales se han erradicado o están en proceso), contamos con unos habitantes combativos, revolucionarios, con sentido de pertenencia, que participan en la solución de problemas comunes; solidarios entre ellos y con otras comunidades, esforzándose al máximo para que su comunidad cambie para siempre y sea un modelo a seguir en el municipio.

Convenios de trabajo de la circunscripción con los organismos e instituciones del municipio:

Organizaciones de pioneros José Martí (OPJM)

Comité de Defensa de la Revolución (CDR)

Federación de Mujeres Cubana (FMC)

Asociaciones de combatientes (ACRC)

Cultura

Unión de Jóvenes Comunistas (UJC)

Educación

Sectorial municipal de Deportes.

La realidad exige una buena planificación, para lograr el desarrollo óptimo de las actividades físico recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades de salud, esparcimiento y bienestar, cada vez más crecientes en la población.

Levantamiento de las áreas ó instalaciones rústicas:

No	Instalaciones	Cantidad
1	Voleibol (Área de la escuela)	1
2	Fútbol (Área de la escuela)	1
3	Baloncesto (Área de la escuela)	1
4	Área permanente de recreación	1

2.2- Características y estructura del grupo de adolescentes motivo de investigación.

La muestra escogida corresponde a 34 adolescentes representativos de la circunscripción no. 1 “El Marabú”, del Consejo Popular Urbano, los cuales oscilan entre las edades de 13 a 15 años. De ellos, 20 del sexo masculino y 14 del sexo femenino, que representan el 33.3 % con relación a la población adolescente.

El desarrollo físico de estos adolescentes está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud; su higiene personal es buena.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez; son vulnerables al

peligro pues no le temen a este. Todos estudian fuera de los límites del consejo popular y se relacionan con otras personas de comunidades aledañas.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios; se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas; se motivan con las actividades que se les orientan. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones rústicas del perímetro de la circunscripción.

2.3 Análisis de los resultados de la Observación (primer momento).

Se observaron 5 actividades organizadas para los adolescentes de la circunscripción no. 1, del Consejo Popular Urbano, estas se enmarcaron en actividades tradicionales como: un Festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un juego de voleibol (con participación limitada, pues participaron solo dos equipos de la zona) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos competencias de dominó. Todas las actividades fueron realizadas en la sesión de la tarde, días entre semana.

Se constataron dificultades como:

- Las condiciones del lugar fueron evaluadas de regular en el 60% y mal en 40%.
- La participación en las actividades físico recreativas fue evaluada de regular en un 60% y mal en un 40%.
- La organización de las actividades se comportó buena en un 20%, regular en el 60 % y mal en el 20%.
- La aceptación de estas actividades fue evaluada de buena en un 20 %, regular en un 40%, mal en un 40%

Por tanto, como aparece reflejado en la tabla 1, las condiciones del lugar, la participación, la organización y el nivel de aceptación de las actividades por parte de los adolescentes fueron evaluadas de regular.

Solo el área para la realización del juego de voleibol reúne las condiciones establecidas para el desarrollo de las actividades. El 60% de las actividades se realizaron en áreas rústicas, pero sus condiciones aunque fueron evaluadas de regular,

no impidieron el desarrollo de dichas actividades. El 20% se realizó en áreas improvisadas con malas condiciones. La calidad de estas actividades también se vio afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Tabla 1- Resumen de las actividades observadas:

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del lugar			3	60	2	40
	b-Participación			3	60	2	40
	c- Organización	1	20	3	60	1	20
	d-Aceptación	1	20	2	40	2	40

2.4- Análisis del resultado de la encuesta realizada a los adolescentes.

La encuesta (anexo2) se les aplicó a 34 adolescentes que representan el 100% de la muestra seleccionada, los resultados obtenidos se describen a continuación:

Pregunta #1: El 75%, (26 encuestados) dice que no y el 25% (8 encuestados) respondió afirmativamente.

Pregunta #2: De manera general se pudo apreciar que:

- 9 de los encuestados, que representan el 25 % del total de la muestra, prefieren participar en los festivales deportivos recreativos.
- 17 de los encuestados (que representan el 50 %) seleccionaron los juegos de mesa.
- 21 de los encuestados (que representan el 62.5 %) prefieren participar en actividades deportivas recreativas.
- 14 de los encuestados que representan el 41.17 % del total de los adolescentes encuestados, prefieren los juegos tradicionales.

- 6 de los encuestados (que representan el 15 %) prefieren juegos pre-deportivos.
- 14 de los encuestados (que representan el 40%) prefieren participar en bailables con música grabada.
- 15 de los encuestados (que representan el 45%) prefieren participar en juegos acuáticos.

Tabla 2- Resumen de las actividades de preferencia.

Actividades	Muestra	preferencia	%
Juegos predeportivos	34	6	17.6%
Planes de la calle		-----	-----
Actividades deportivas recreativas		21	61.7%
Festivales deportivos recreativos		9	26.4%
Actividades culturales(bailable con música grabada)		14	41.17%
Juegos de mesa		17	50%
Maratones		-----	-----
Juegos tradicionales		14	41.17%
Juegos acuáticos		15	44.1 %

Pregunta # 3: En esta pregunta, 29 (que representan el 85%) dicen que no y 5 dicen que si (que constituyen el 15%).

Pregunta # 4: Responden Semanal 2, que representan el 5.8%; Mensual 12, que representan el 35.2%; Ocasional 20, que representan el 58.8%. En estas respuestas resalta la poca sistematicidad de las actividades en la zona, no cumpliendo lo establecido por parte de los profesores.

Pregunta # 5: Los 34 adolescentes prefieren la tarde y la noche, lo que implica que el horario no es impedimento para realizar las actividades.

.Pregunta # 6: El 85% (29 de los encuestados) plantea que las actividades que se realizan en la circunscripción no se divulgan con sistematicidad, lo que limita la participación de los adolescentes en las mismas; 5 de los encuestados que representan el 15% del total de adolescentes encuestados plantean que las actividades se divulgan.

Pregunta # 7: El 75 % (26 de los encuestados), valora de Mal el trabajo de la dirección de la circunscripción no. 1 en la recreación; 5 de los encuestados, que representan el 16% lo valoran de Regular, y 3 de los encuestados, que representan el 9%, lo valoran de Bien.

Estas respuestas están condicionadas por las insuficiencias detectadas anteriormente, en cuanto a las malas condiciones de los terrenos, la insuficiencia de medios deportivos, la poca sistematicidad en la realización de las actividades, así como la escasa motivación y la falta de calidad, etc., que atentan contra el buen aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción.

Pregunta # 8: Referida al tiempo disponible para la realización de las actividades, 29 de los encuestados, que representan el 85 %, consideran que tienen mucho tiempo disponible para la realización de las actividades; 5 de los encuestados, que representan el 15 %, consideran que tienen poco tiempo disponible para realizarlas.

2.5 Análisis del resultado de las entrevistas aplicadas a los informantes claves.

Se realizó una entrevista a los informantes claves, cuyos resultados se evidencian en los aspectos relacionados con el conocimiento, participación en las actividades físico-recreativas, frecuencia de actividades, medios con que cuenta, las insuficiencias detectadas en la observación relacionada con la organización, calidad, participación en las actividades físico-recreativas, aceptación y condiciones del terreno.

En la misma se pudo comprobar que:

- 9 informantes, que representan el 81.8% de la muestra seleccionada, plantean tener desconocimiento del plan de actividades físico-recreativas.
- 2 de los informantes, que representa el 18.2%, domina el plan de actividades físico-recreativas.
- 9 informantes, que representan el 81.8%, plantean que las actividades que se realizan no son de interés para los adolescentes, pues no están en correspondencia con sus características psicopedagógicas
- 2 informante, que representa el 18.2%, plantea que las actividades que se realizan son de interés para los adolescentes.

- 7 informantes, que representan el 63.6%, plantean que no participan en la organización de las actividades físico recreativas.
- 4 informantes, que representan el 36.4%, plantean que participan en la organización de las actividades físico recreativas.
- 9 informantes, que representan el 81.8%, plantean que la frecuencia con que se realizan las actividades no es adecuada.
- 2 informantes, que representan el 18.2%, plantean que las actividades físico-recreativas se realizan de manera ocasional.
- 7 informantes, que representan el 63.6%, plantean que la comunidad no cuenta con los medios necesarios para la realización de las actividades físico recreativas.
- 4 informantes, que representan el 36.4%, plantean que los medios con los que cuenta la zona para la realización de las actividades físico recreativas son insuficientes, lo que provoca desorganización y falta de interés en los adolescentes.

Tabla 4 -Resultado de las entrevistas realizadas a los informantes claves.

Muestra	Interrogantes	CRITERIO			
		Si	%	NO	%
11	-¿Conoce el plan de actividades físico recreativas que se oferta?	2	18.2	9	81.8
	¿Se realizan actividades de interés para los adolescentes?	2	18.2	9	81.8
	¿Participa en la organización de las actividades físico-recreativas?	4	36.4	7	63.6
	¿Considera usted que la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas es adecuada?	2	18.2	9	81.8
	¿Cuenta la zona con los medios suficientes para la realización de las actividades?	4	36.4	7	63.6

2.6 - Distribución del presupuesto de tiempo (días entre 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, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades, tal y como se puede apreciar en la tabla 5.

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 es de 5 horas y 10 minutos. Se aprecian en primer orden las necesidades biofisiológicas con 10 horas; después el estudio con 7 horas y 30 minutos; le sigue el traslado al lugar de residencia con 0.30 minutos, esto está dado porque los adolescentes deben trasladarse desde la escuela al lugar de residencia a una distancia de 2 Km. las actividades de compromiso social con 0:30 minutos, ya que su compromiso social es estudiar; por último las tareas domésticas con 0:20 minutos.

Tabla 5 –Resultados del presupuesto de tiempo de los adolescentes

MUESTRA	ACTIVIDADES GENERALES	TIEMPO PROMEDIO
34	Estudio	7:30
	Transportación (traslado)	0:30
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0:20
	Actividades de Compromiso Social	0:30
	Tiempo Libre	5:10
	Total	24h

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 5 horas y 10 minutos del tiempo libre promedio son: participar en actividades deportivas, 1 hora; 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, 10 minutos; por último, dedican 20 minutos a otras actividades de tiempo libre. De manera

general los adolescentes invierten el mayor tiempo en realizar actividades físico recreativas, ver televisión y escuchar música.

Tabla 6 -Principales actividades de tiempo libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
34	Participar en juegos de mesa	0.10
	Ver televisión	1.00
	Escuchar música	1.00
	Estudiar	0.30
	Participar el actividades deportivas recreativas	1:00
	Conversar con los amigos	0:30
	Ir a fiestas y bailables	0.40
	Otras actividades de tiempo libre	0.20
	Total:	5:10

2.7- Programa de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, de la circunscripción no. 1 del Consejo Popular Urbano en el municipio San Juan y Martínez.

Título: “Muévete”.

Fundamentación.

El programa ha sido concebido a partir de las necesidades, gustos y preferencias de estos adolescentes. Está en correspondencia con los programas y las orientaciones metodológicas de Recreación. Cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

Participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diversas actividades como: actividades físicas, culturales y tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación en ambos sexos, tanto de los adolescentes como del resto de la población.

- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos, preferencias y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de las mismas. (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive. (Variedad).
- La propuesta permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

Estas actividades físico recreativas se sustentan en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la recreación como proceso, desde la base de la pedagogía como ciencia, viendo su objeto como el proceso formativo de la personalidad. Estos son:

1. Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico: Este principio permite que el Programa de actividades físico recreativas esté en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo.
2. Atención diferenciada: Para el cumplimiento de este principio se tienen en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos.
3. Principio de la actividad: Cualquier tipo de actividad (proceso consciente) que se analice por su contenido y procedimiento de realización es producto del desarrollo histórico social del hombre. En este caso los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado, diario y sistemático de las mismas; garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

Objetivo general: Ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 13 -15 años en el proceso de recreación comunitaria, contribuyendo a la formación de su personalidad.

Objetivos específicos:

- a) Mejorar de forma consciente la salud y el bienestar de los adolescentes.
- b) Aumentar el número de participantes en las actividades físico recreativas.
- c) Disminuir los factores de riesgo en la circunscripción.
- d) Contribuir al fortalecimiento de los valores éticos y morales desde la realización de actividades físico recreativas.

Programación de las Actividades.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Torneos de Deportes Populares (Voleibol, Fútbol)	Áreas rusticas deportivas	Mañana y tarde	Fin de semana
2.	Festivales de juegos de mesa	Bodegón(área permanente)	tarde	mensual
3.	Festivales de juegos acuáticos	Río San Juan (entorno)	tarde	Mensual, en Verano
4.	Festivales de juegos tradicionales	Área permanente	Mañana y tarde	mensual
5.	Actividades socio culturales	Comunidad	Tarde, noche	Quincenal
6.	Festivales Deportivos Recreativos	Área permanente	Mañana	mensual
7.	Programa “ A Jugar”	Área permanente	mañana	mensual
8.	Acampadas	Entorno	Tarde, noche	mensual
9.	Encuentros con Glorias Deportivas	Comunidad	Mañana, tarde	trimestral

Descripción de las Actividades**Actividad No. 1 Torneos Deportivos Populares**

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Organización: Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias de deportes populares, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana,

en las instalaciones deportivas de la escuela primaria enmarcada en la circunscripción (en los deportes de voleibol y fútbol), según las preferencias, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno existente.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de la circunscripción, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos, el sistema y las reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en la circunscripción, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No. 2 Festivales de Juegos de Mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización: Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en el área permanente de la circunscripción, variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Dama Española y Parchí.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

ACTIVIDAD No 3 Festivales de Juegos Acuáticos

Objetivo: Desarrollar cualidades y destrezas físicas, adquirir conocimientos, solidaridad, favorecer la integración, los hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación entre los participantes.

Organización: Se desarrollaran con frecuencia mensual en los meses de Verano, en el lugar conocido como Juan Devia, en el río San Juan, donde no presenta peligro alguno para la seguridad de los adolescentes, ya que el nivel del agua es adecuado para la realización de juegos acuáticos. De un mes a otro se podrá variar los juegos en que se competirá, entre ellos estarán: Luchas acuáticas, carreras en balsas, natación, postas relevos, entre otros que sean de iniciativa de los adolescentes.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

Los participantes se organizaran según el juego, individual, en parejas o en equipos, podrán participar otros grupos de edades interesados. El capitán de cada equipo le pondrá un nombre alegórico al mismo. Estas actividades se realizarán en conmemoración o saludo alguna fecha histórica tanto internacional, nacional o local.

Actividad No. 4 Festival de Juegos Tradicionales

Objetivo: Brindar a los adolescentes diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco de la comunidad, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales, haciendo posible el rescate de muestras tradiciones.

Organización.

Esta actividad, comprendida como una de las fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido

con una frecuencia mensual, a efectuarse por las mañanas o tardes, en el área permanente, pudiéndose aprovechar otros espacios de la comunidad, según sea el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán los participantes de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: objetos volantes, bolas, entre otros.
- El trompo.
- Hula hula.
- La suiza.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, a objetos, a bolo, papel a una papelera, fusil de pellet.

Competencias en equipos. Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Tracción de la soga.
- Carrera en chancletas gigantes colectivas.
- El Tocado.
- El Pegado.
- Burrito 21.
- Pelota a mano.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No. 5 Actividades socio culturales.

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización: Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la circunscripción. Además de los adolescentes participaran el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos, competencias de Todo el Mundo Canta, Para Bailar, se leerán poesía, cuentos; presentación de arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades de participación; presentación del grupo musical aficionado de la comunidad, concursos; exhibición de manifestaciones culturales y actividades físico recreativas.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No. 6 Festivales Recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, los vecinos y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de la integración familiar, la estructuración de vínculos sociales, la cooperación, la solidaridad, la aceptación de las diferencias entre grupos de edades, sexo y razas.

Organización: Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de

un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar será toda la circunscripción, pudiéndose llevar a otras zonas ubicadas dentro de la Comunidad, con condiciones favorables, previa coordinación y aseguramiento.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- Juegos de mesa.

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís y otros Juegos Lúdicos.

La participación y realización serán libres, a opción de los participantes.

Área No.2- Juegos predeportivos.

Ida y vuelta, Relevé, Pase del balón, drible entre obstáculos, El canguro saltador, Ensalada Olímpica, Ajedrez. Las baterías del Programa "A Jugar", se planificarán según los intereses de los adolescentes (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3-Juegos tradicionales.

Carrera en saco, carreras de relevé (sacos, carretilla, zig-zag), peregrina, tracción de la soga, la suiza. Competencias de Juegos de ocasión, Tesoro escondido etc.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile, etc.

Área No. 5- Actividades deportivas.

Fútbol, Voleibol recreativo, Bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales etc.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, de la propia circunscripción.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el Combinado Deportivo No. 2, la estructura organizativa de la circunscripción, Cultura Municipal, la PNR, gastronomía (pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluyendo las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada festival.

Actividad No. 7 Programa A Jugar

Objetivo: Desarrollar cualidades, habilidades deportivas y destrezas físicas, mediante la realización de juegos predeportivos, de los deportes motivo clase, adquiriendo conocimiento de los mismos, fomentando hábitos de salud, disciplina, compañerismo, solidaridad y cooperación entre los participantes

Organización: Los Programas A Jugar se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en el área serán seleccionados según los deportes motivo clase de la enseñanza media: juegos predeportivos de atletismo, baloncesto, fútbol, voleibol y ajedrez.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides internacionales, nacionales y locales.

La competencia se organizara por equipos que se conformarán por cuadradas, zonas, vecindarios, según el gusto de los participantes, deben estar compuestos por varones y niñas, no es obligatorio tener la misma cantidad por sexo, a los mismos se le dará un nombre, la cantidad de juegos serán según la cantidad de equipos, los medios con que

se cuenten, la preferencia de los participantes y la importancia de la fecha que se este celebrando.

La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades de los juegos que se desarrollen, dándole la puntuación parcial de la competencia cada vez que se termine un juego y estimulando los ganadores y mejores competidores en cada juego y al final del programa.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados en participar y para completar equipos.

Actividad No. 8 Acampada iluminada

Objetivo: Fomentar la relación afectuosa, el compañerismo, la disciplina, la ayuda mutua y la solidaridad entre los adolescentes de la circunscripción.

Organización: Consiste en la realización de una caminata en el horario tarde-noche hasta el muro de la presa de San Juan, que se encuentra a una distancia de 2 Km de la circunscripción, donde se acampará.

Se dividirá el grupo en tres equipos, los cuales realizarán una competencia donde ganará el que más leña reúna para la fogata, en la misma, se desarrollarán las actividades de nudos y amarres, así como actividades culturales por ejemplo: actividades culinarias, cuentos, dramatizaciones, poemas, mímicas, etcétera, las cuales se realizarán alrededor de la fogata.

Ganará el equipo que acumule más puntos en las diferentes actividades.

Actividad No. 9 Encuentro con glorias deportivas.

Objetivo: Fomentar el conocimiento de los adolescentes en cuanto la historia deportiva de atletas de la localidad y sus resultados deportivo a niveles internacionales, nacionales y provinciales a través de la interrelación con glorias del deporte sanjuanero.

Organización: Se prevén dos formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las glorias y figuras del deporte sanjuanero a la realización de los Festivales Deportivo Recreativos, como parte de la actividad.
- Encuentros con figuras y glorias deportivas sanjuaneras, en saludo a fechas históricas en el marco de circunscripción como son: Día de los CDR, de la FMC, de la UJC y los Pioneros, el Día de la Cultura Física y la creación del INDER, entre otras de interés de los adolescentes.

El responsable de la actividad coordinará previamente con el jefe del programa de Atención a Atletas de la Dirección Municipal de Deportes, en San Juan y Martínez, para el aseguramiento de las actividades convocadas

Se realizará una introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

2.8- Valoración de la utilidad del Programa de actividades físico recreativas.

2.8.1 Valoración por criterio de especialistas.

Para la valoración teórica del programa de actividades físico recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 20 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del programa de actividades propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del programa de actividades propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye el empleo y aprovechamiento del tiempo libre en el marco del trabajo de la recreación comunitaria, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con lo planificado anteriormente, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y practica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado, en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

2.8.2 Validación de la implementación del programa de actividades.

La implementación del programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 7, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 7 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec (2) Fest.Jueg.Trad. Fest.Jueg. Acuat Act.soc.cultural	a- Condiciones del lugar	3	60	2	40	-	-
	b- Participación	3	60	2	40	-	-
	c- Organización	4	80	1	20	-	-
	d- Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 8.

Tabla No.8- Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2/10%	13/ 65%	0,0009	Altamente Significat.
	De Regular	11/ 55%	7/ 35%	0,2114	No existe
	De Mal	7/ 35%	0	0,0060	Altamente Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del programa de actividades físico recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una segunda encuesta, de estado de opinión y satisfacción (Anexo 7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad en cuanto a la oferta de actividades físico recreativas con respecto a las ofertadas anteriormente.
- La divulgación, propaganda e información han mejorado, se conocen con tiempo de antelación las actividades que se desarrollaran para participar en las mismas.
- Debido a lo anterior, el interés de participación ha aumentado considerablemente, tanto de forma activa como pasiva por parte de los adolescentes, así como por los demás habitantes de la comunidad.
- Los encuestados sienten gran satisfacción por las actividades realizadas, debido a que para su oferta se tuvo en cuenta los gustos y preferencias de ellos.
- Las actividades más gustadas: Actividades Deportivas Recreativas, Festivales de Juegos de mesa y Festivales de Juegos Acuáticos.

CONCLUSIONES

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes, se constata la gran connotación de las actividades físico recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etéreo.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción no. 1 El Marabú del Consejo Popular Urbano, en el municipio San Juan y Martínez, en cuanto a la ocupación de su tiempo libre, presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades, gustos y preferencias.
3. El programa de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades, gustos y preferencias recreativas de los adolescentes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad y aceptación del programa de actividades físico recreativo, propuesto, al incrementarse los niveles de motivación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, mejorando la integración social de los mismos.

RECOMENDACIONES.

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Continuar profundizando en estudios y propuestas de este tipo, en aras de ir cambiando y perfeccionamiento constantemente la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales. y etáreos, propiciando un mejor empleo del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su auto estima, calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1-Arias, H. H. (1995). La Comunidad y su estudio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 2-Arias, H. H. (1994). La Comunidad y su personalidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 3-Artazcoz, M. M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
- 4-Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- 5-Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 6-Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 7-Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
- 8-Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. La Habana: Editorial Félix Varela.
- 9- Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
- 10-Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona: Paidotribo.
- 11-CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. La Habana.
- 12-Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59.
- 13-Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos Editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación.
- 14-Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana:

Editorial Ciencias Sociales.

- 15-Cuesta, L. A. (1996). Consideraciones sobre el tiempo libre y la programación de actividades recreativas. Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Cuba. (Soporte digital)
- 16-Cuétara, L. R. (1999). Didáctica de los estudios locales. La Habana: Pedagogía '99.
- 17-Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Buenos Aires: Ed. Stadium.
- 18-Daltel, W. (1976). Juegos recreativos. Berlín: Editorial Tribore. 1976.-136p.
- 19-Daltel, W. (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
- 20-Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Editora Gráfica Omeba.
- 21-Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
- 22-Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba". La Habana, Cuba.
- 23-Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
- 24-Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En: J. Dumazedier y Otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- 25-Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
- 26-Educación Superior, Colectivo de autores (1999). Temáticas gerenciales cubanas Ciudad de La Habana, Cuba.
- 27-Estévez, M. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 28-Fernández, Y. (2009) Programación recreativa una opción para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes del consejo popular Capitán San Luis Pinar del

- Río. Tesis Presentada en opción al Título de Master en Actividad Física Comunitaria. Pinar del Río.
- 29-Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. Revista digital, Educación física y deportes. (España)
- 30-García F, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- 31-García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
- 32-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.
- 33-Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana: Edición Revolucionaria.
- 34-González, M. (1998) Metodología para el diagnóstico. En: Con Luz Propia.- No 2. p42-43.- La Habana.
- 35-Grushin, O. (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico-Técnica.
- 36-Guerrero S. (199?). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
- 37-Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed Popular.
- 38-Hernández, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina) 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
- 39-Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona.

- 40-Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1 . Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
- 41-Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid: Editora Nacional
- 42-Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela: Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
- 43-Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, la guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
- 44-López, A. (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 45-López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- 46-Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud del adolescente. Ciudad de La Habana: MINSAP
- 47-Martínez, A. R. (2009). Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río. Tesis Presentada en opción al Título de Master en Actividad Física Comunitaria.
- 48-Martínez del Castillo, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas” En: Apunts D’educació física. 4: 9-17.Barcelona. INEFC.
- 49-Martínez G, M. (1995). “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas”. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- 50-Marx, C. (1966) “Contribución a la crítica a la economía política”.La Habana: Editora Política.
- 51-Mesa, G. (1993) La Recreación dirigida – juego, arte o pedagogía. Documentos Universidad del Valle.

- 52-Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte.
La Habana: Editorial José Martí.
- 53-Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José
La Habana: José A. Huelga.
- 54-Núñez, J. (2003). La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la
educación científica no debería olvidar. La Habana: Editorial Félix Varela.
- 55-Oliveras, R. (1996) "El Planeamiento comunitario, metodologías y estrategias".
Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- 56-Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la
investigación en recreación. Colombia: Funlibre.
- 57-Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos.
La Habana: I. S.C.F. Manuel Fajardo.
- 58-Pérez, A (2003) Fundamentos teóricos metodológicos Capítulo I. La Habana:
Editorial José Martí.
- 59-Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
- 60-Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario.
Villa Clara: Centro Gráfico.
- 61-Ramos, A. /et. al./ (2005). Monografía Tiempo libre y recreación en el desarrollo
local. Universidad Agraria de La Habana, Facultad de Agronomía. Centro de
Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Cuba. (Soporte digital).
- 62-Rodríguez, E. (1982) Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial de Ciencias
Sociales.
- 63-Sánchez, N. (2006). La Recreación; un proceso pedagógico en el movimiento
infantil de Fe y Alegría, Trabajo grado.www.educar.org/articulos/recreohuman.as

64-Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO 1: GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la zona.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de actividad realizada: _____

B) Día de la semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

	Elementos Observados	Valoración		
		B	R	M
a.	Condiciones del lugar			
b.	Participación			
c.	Organización			
d.	Aceptación			

Indicadores para la evaluación de los parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Condiciones del Lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o en la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los dos elementos referidos
b) Participación	Participa más del 60% de los adolescentes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los adolescentes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los adolescentes, predominando la forma pasiva.
c) Organización	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Aceptación	Se aprecia la participación animada y disfrute de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

ANEXO 2: ENCUESTA

Estimados adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para mejorar la calidad de la recreación. Es por eso que contamos con su atenta colaboración. **Muchas gracias.**

1--¿Tienen ustedes conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona?

2-De las siguientes actividades recreativas, marque con una X cuáles son las de su preferencia.

Actividades	Preferencia
•1 Juegos predeportivos.	
•2 Planes de la calle.	
•3 Actividades deportivas recreativas.	
•4 Festivales deportivos recreativos	
•5 Actividades culturales	
•6 Juegos de mesa.	
•7 Maratones.	
•8 Simultáneas de ajedrez	
•9 Juegos acuáticos	

3-¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas?

Sí----- No-----

4-¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico- recreativas?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

5-¿Cuál es el horario de preferencia para la realización de las actividades?

Mañana----- Tarde-----Noche-----

6-¿Se divulgan las actividades físico- recreativas en la zona?

Sí-----No-----

7- Valore usted el trabajo de los directivos de la zona del consejo popular en.

---- Buen trabajo.

-----Insuficiente.

----No lo realiza

8--¿Dispone usted de tiempo libre para la participación en diferentes actividades físico- recreativas?

ANEXO NO 3: GUÍA DE ENTREVISTA

Estimados informantes claves:

La presente entrevista responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se está realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para mejorar la calidad de la recreación. Es por eso que contamos con su atenta colaboración. **Muchas gracias.**

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1-¿Tiene conocimiento del plan de actividades físico-recreativas que se oferta en la zona?

2-¿Las actividades que se realizan en la zona son de interés para los adolescentes?

3-¿Participa usted en la organización de las actividades físico-recreativas?

4-¿Considera usted que la frecuencia con la que se realizan las actividades para los adolescentes es adecuada?

5-¿Cuenta la zona con medios suficientes e instalaciones para la realización de las actividades?

.

ANEXO. NO. 5 - Criterio de Especialistas.

Datos Generales:

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

ANEXO. NO. 6- Datos de los Especialistas Consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
MsC Carlos Quintana León	30	Director Municipal Deportes en San Juan y Martínez.
Lic. Luís Hernández Portal	36	Met. Prov. de Recreación.
DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF "Nancy Uranga Romagoza".
Lic. Silvio Rivera Espinosa	20	Met. Mpal. de Recreación en San Juan y Martínez.
Lic. Iraldo Salgado Moreno	20	Especialista en Recreación.

ANEXO. NO. 7- Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el empleo del tiempo libre en la comunidad, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre en la circunscripción donde convive?.

Sí ___ No ___

2 .¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí ___ No ___

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ___ No ___

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas
